УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

"БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

**Зачетные требования**

по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства»
для направления специальности 1-88 02 01-01

«Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по волейболу)» для студентов третьего курса

дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

 на заседании кафедры спортивных игр

 протокол № 2 от «12» сентября 2023 г.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-го КУРСА

1. Обязательное практическое участие в учебно-тренировочных занятиях.
2. Участвовать в спортивных соревнованиях по волейболу.
3. Выполнить контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовленности (таблица 1).
4. Выполнить или подтвердить требования по спортивной подготовке на уровне не ниже I спортивного разряда.

Таблица 1 – Контрольные нормативы для оценки уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности студентов 3-го курса

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки и название контрольного испытания | Минимальный результат для зачета |
| мужчины | женщины |
| 1. **Специальная физическая подготовка**
 |
| 1. Прыжок с места толчком двух ног (лучший результат из 3-х попыток), см | 65 | 50 |
| 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места (лучший результат из 3-х попыток), м | 16,0 | 12,5 |
| 3. Челночный бег «Елочка», 92 м, сек | 25,5 | 27,0 |
| **2. Технико-тактическая подготовка** |
| 1. Планирующая подача мяча на точность по два раза в зоны 1, 6, 5 или подача на силу в прыжке | 4 удачные подачи | 4 удачные подачи |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке над собой в круге диаметром 2 м, высота передачи 1,5 м (10 передач) | 8 удачных передач | 8 удачных передач |
| 3. Прием подачи в зонах 1, 6, 5 по 2 раза | 5 удачных приема | 5 удачных приема |
| 4. Нападающий удар из зоны 4 или 2. (6 раз на точность в зоны 1, 6, 5 по заданию экзаменатора) | 5 удачных удара | 5 удачных удара |