УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

"БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

**Зачетные требования**

по учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для направления специальности 1-88 02 01-01

«Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по гандболу)» для студентов четвертого курса

дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

 на заседании кафедры спортивных игр

 протокол № 2 от «12» сентября 2023 г.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЧЕТВЕРТОГО КУРСА**

1. Участвовать в общеуниверситетском кроссе.
2. Обязательное практическое участие в учебно-тренировочных занятиях.
3. Участвовать в спортивных соревнованиях по гандболу (студенческой республиканской универсиаде; чемпионате г. Минска по гандболу среди учреждений высшего образования и любительских команд (мужчины); Кубке г. Минска по гандболу среди учреждений высшего образования и любительских команд и др.).
4. Участвовать в судействе спортивных соревнований не менее 2 раз в год. Получить звание «Судья по спорту».
5. Выполнить нормативные требования по общей физической подготовке (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативная оценка общей физической подготовленности студентов четвертого курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| Бег 10 м  | 10 | 1,67 и лучше | 1,70 и лучше |
| (с) | 9 | 1,70-1,68 | 1,74-1,71 |
|  | 8 | 1,73 1,71 | 1,77-1,75 |
|  | 7 | 1,74-1,75 | 1,78-1,79 |
|  | 6 | 1,76- 1,87 | 1,80-1,90 |
|  | 5 | 1,88- 2,02 | 1,91-2,06 |
|  | 4 | 2,03-2,14 | 2,07-2,17 |
| Бег 5 мин  | 10 | 1481 и более | 1320 и более |
| (м) | 9 | 1440-1480 | 1280-1319 |
|  | 8 | 1400- 1439 | 1230 1279 |
|  | 7 | 1370- 1399 | 1170- 1229 |
|  | 6 | 1300-1369 | 1121-1169 |
|  | 5 | 1170-1299 | 980-1120 |
|  | 4 | 1100-1169 | 900-979 |
| Прыжок в длину с места (см) | 10 | 240 и более | 225 и более |
| 9 | 235-239 | 220-224 |
| 8 | 231-235 | 215 220 |
| 7 | 226-230 | 210-215 |
| 6 | 218-225 | 200-209 |
| 5 | 211-217 | 190-199 |
| 4 | 200-210 | 185-189 |
| Прыжок вверх с места (см) | 10 | 60 и более | 56 и более |
| 9 | 57-59 | 54-55 |
| 8 | 55-56 | 52-53 |
| 7 | 52-54 | 49-51 |
| 6 | 50-52 | 46-48 |
| 5 | 47-49 | 43-45 |
| 4 | 43-46 | 40-42 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Наклон вперед(см) | 10 | 24 и более | 27 и более |
| 9 | 22-23 | 25 26 |
| 8 | 20-21 | 23- 24 |
| 7 | 18-19 | 20-22 |
| 6 | 15-17 | 17-19 |
| 5 | 12-15 | 15-17 |
| 4 | 10-12 | 13-14 |
| Подтягивания в висе на перекладине (мужчины)Сгибание и разгибание рук в упоре (женщины) (кол-во раз) | 10 | 18 и более | 28 и более |
| 9 | 16-17 | 26-27 |
| 8 | 14-15 | 24-25 |
| 7 | 13-14 | 20-23 |
| 6 | 11-12 | 19-20 |
| 5 | 9-10 | 17-18 |
| 4 | 7-8 | 15-16 |

1. Выполнить нормативные требования по технической подготовке (таблица 2).

Таблица 2 – Нормативная оценка технической подготовленности студентов четвертого курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Броски мяча на точность (оценивается точность попадания) | 10 | 12 и более | 12 и более |
| 9 | 11 | 11 |
| 8 | 10 | 10 |
| 7 | 9 | 9 |
| 6 | 8 | 8 |
| 5 | 7 | 7 |
| 4 | 6 и менее | 6 и менее |
| Броски мяча на точность после ведения мяча, с | 10 | 11,0 | 11,5 |
| 9 | 11,5 | 12,0 |
| 8 | 12,0 | 12,5 |
| 7 | 12,5 | 12,0 |
| 6 | 12,0 | 13,5 |
| 5 | 13,5 | 14,0 |
| 4 | 14,0 | 14,5 |
| Обводка на дистанции 30 м | 10 | 6,4 и более | 6,7 и более |
| 9 | 6,5-6,7 | 6,8-7,0 |
| 8 | 6,8-7,0 | 7,1-7,2 |
| 7 | 7,1-7,2 | 7,3-7,4 |
| 6 | 7,3-7,4 | 7,5-7,6 |
| 5 | 7,5-7,6 | 7,7-7,8 |
| 4 | 7,7 и менее | 7,9 и менее |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м) | 10 | 30,0 и менее | 31,0 и менее |
| 9 | 30,1-30,4 | 31,1-31,4 |
| 8 | 30,5-30,7 | 31,5-31,7 |
| 7 | 30,8-31,0 | 31,8-32,0 |
| 6 | 31,1-31,3 | 32,1-32,3 |
| 5 | 31,4-31,5 | 32,4-32-32,5 |
| 4 | 31,6 и более | 32,6 и более |
| Броски мяча на точность и дальность, 10 бросков; кол-во попаданий (для вратарей) | 10 | 10 | 8 |
| 9 | 9 | 7 |
| 8 | 8 | 6 |
| 7 | 7 | 5 |
| 6 | 6 | 4 |
| 5 | 5 | 3 |
| 4 | 4 | 2 |
| Комплексное упражнение для вратаря | 10 | 15,2 и менее | 18,0 и менее |
| 9 | 15,3-15,5 | 18,1-18,3 |
| 8 | 15,6-15,8 | 18,4-18,6 |
| 7 | 15,9-16,0 | 18,7-18,9 |
| 6 | 16,1-16,2 | 19,0-19,1 |
| 5 | 16,3-16,4 | 19,2-19,3 |
| 4 | 16,5 и более | 19,4 и более |