УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой СБЕиСП

В.А.Харькова

Протокол № 1 от 01.09.2023

Программные зачетные требования по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» для специальности

6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (каратэ)»

1 курс (дневная форма получения образования)

1. Представить отчет о содержании и результатах тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Принять участие в 3-х и более спортивных соревнованиях.

3. Принять участие в судействе 2-х или более спортивных соревнований.

4. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

5. Выполнить нормативы ГФОК.

Сводная таблица оценки общей и специальной физической подготовленности (для студентов 1-го курса)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Баллы | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 | 70 | 50 |

Контрольные нормативы общей физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Контрольные нормативы общей физической подготовленности | | | | | | | |
| Бег 10х10 м, с | | Подтягивания, кол-во раз | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа, кол-во раз | Прыжок в  длину с места, см | | Бег 1000 м, мин, с | |
| М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 100 | 22,0 | 25,0 | 35 | 50 | 315 | 250 | 2,40 | 2,54 |
| 99 |  |  | 34 |  | 314 | 249 | 2,41 | 2,55 |
| 98 | 22,1 | 25,1 | 33 | 49 | 313 | 248 | 2,42 | 2,56 |
| 97 |  |  | 32 |  | 312 | 247 | 2,43 | 2,57 |
| 96 | 22,2 | 25,2 | 31 | 48 | 311 | 246 | 2,44 | 2,58 |
| 95 |  |  | 30 |  | 310 | 245 | 2,45 | 2,59 |
| 94 | 22,3 | 25,3 |  | 47 | 309 | 244 | 2,46 | 3,00 |
| 93 |  |  |  |  | 308 | 243 | 2,47 | 3,01 |
| 92 | 22,4 | 25,4 | 29 | 46 | 307 | 242 | 2,48 | 3,02 |
| 91 |  |  |  |  | 306 | 241 | 2,49 | 3,03 |
| 90 | 22,5 | 25,5 |  | 45 | 305 | 240 | 2,50 | 3,04 |
| 89 |  |  | 28 |  | 304 | 239 | 2,51 | 3,05 |
| 88 | 22,6 | 25,6 |  | 44 | 303 | 238 | 2,52 | 3,06 |
| 87 |  |  |  |  | 302 | 237 | 2,53 | 3,07 |
| 86 | 22,7 | 25,7 | 27 | 43 | 301 | 236 | 2,54 | 3,08 |
| 85 |  |  |  |  | 300 | 235 | 2,55 | 3,09 |
| 84 | 22,8 | 25,8 |  | 42 | 298 | 234 | 2,56 | 3,10 |
| 83 |  |  | 26 |  | 296 | 233 | 2,57 | 3,11 |
| 82 | 22,9 | 25,9 |  | 41 | 294 | 232 | 2,58 | 3,12 |
| 81 |  |  |  |  | 292 | 231 | 2,59 | 3,13 |
| 80 | 23,0 | 26,0 | 25 | 40 | 290 | 230 | 3,00 | 3,14 |
| 79 |  |  |  |  | 288 | 229 | 3,01 | 3,15 |
| 78 | 23,1 | 26,1 |  | 39 | 286 | 228 | 3,02 | 3,16 |
| 77 |  |  | 24 |  | 284 | 227 | 3,03 | 3,17 |
| 76 | 23,2 | 26,2 |  | 38 | 282 | 226 | 3,04 | 3,18 |
| 75 |  |  |  |  | 280 | 225 | 3,05 | 3,19 |
| 74 | 23,3 | 26,3 | 23 | 37 | 278 | 224 | 3,06 | 3,20 |
| 73 |  |  |  |  | 276 | 223 | 3,07 | 3,21 |
| 72 | 23,4 | 26,4 |  | 36 | 274 | 222 | 3,08 | 3,22 |
| 71 |  |  | 22 |  | 272 | 221 | 3,09 | 3,24 |
| 70 | 23,5 | 26,5 |  | 35 | 270 | 220 | 3,10 | 3,26 |
| 69 |  |  |  |  | 268 | 219 | 3,11 | 3,28 |
| 68 | 23,6 | 26,6 | 21 | 34 | 266 | 218 | 3,12 | 3,30 |
| 67 |  |  |  |  | 264 | 217 | 3,13 | 3,32 |
| 66 | 23,7 | 26,7 |  | 33 | 262 | 216 | 3,14 | 3,34 |
| 65 |  |  | 20 |  | 260 | 215 | 3,15 | 3,36 |
| 64 | 23,8 | 26,8 |  | 32 | 258 | 214 | 3,16 | 3,38 |
| 63 |  |  |  |  | 256 | 213 | 3,17 | 3,40 |
| 62 | 23,9 | 26,9 | 19 | 31 | 254 | 212 | 3,18 | 3,42 |
| 61 |  |  |  |  | 252 | 211 | 3,19 | 3,44 |
| 60 | 24,0 | 27,0 |  | 30 | 250 | 210 | 3,20 | 3,46 |
| 59 |  |  | 18 |  | 248 | 209 | 3,21 | 3,48 |
| 58 | 24,1 | 27,1 |  | 29 | 246 | 208 | 3,22 | 3,50 |
| 57 |  |  |  |  | 244 | 207 | 3,23 | 3,52 |
| 56 | 24,2 | 27,2 | 17 | 28 | 242 | 206 | 3,24 | 3,54 |
| 55 |  |  |  |  | 240 | 205 | 3,25 | 3,56 |
| 54 | 24,3 | 27,3 |  | 27 | 238 | 204 | 3,26 | 3,58 |
| 53 |  |  | 16 |  | 236 | 203 | 3,27 | 4,00 |
| 52 | 24,4 | 27,4 |  | 26 | 234 | 202 | 3,28 | 4,02 |
| 51 |  |  |  |  | 232 | 201 | 3,29 | 4,04 |
| 50 | 24,5 | 27,5 | 15 | 25 | 230 | 200 | 3,20 | 4,06 |
| 49 |  |  |  |  | 228 | 199 | 3,21 | 4,08 |
| 48 | 24,6 | 27,6 |  | 24 | 226 | 197 | 3,32 | 4,10 |
| 47 |  |  | 14 |  | 224 | 195 | 3,23 | 4,13 |
| 46 | 24,7 | 27,7 |  | 23 | 222 | 193 | 3,24 | 4,16 |
| 45 |  |  |  |  | 220 | 191 | 3,25 | 4,19 |
| 44 | 24,8 | 27,8 |  | 22 | 218 | 189 | 3,26 | 4,22 |
| 43 |  |  | 13 |  | 216 | 187 | 3,27 | 4,25 |
| 42 | 24,9 | 27,9 |  | 21 | 214 | 185 | 3,28 | 4,28 |
| 41 |  |  |  |  | 212 | 183 | 3,29 | 4,31 |
| 40 | 25,0 | 28,0 |  | 20 | 210 | 181 | 3,40 | 4,34 |
| 39 |  | 28,1 |  |  | 208 | 179 | 3,41 | 4,37 |
| 38 | 25,1 | 28,2 | 12 | 19 | 206 | 177 | 3,42 | 4,40 |
| 37 |  | 28,3 |  |  | 204 | 175 | 3,43 | 4,44 |
| 36 | 25,2 | 28,4 |  | 18 | 202 | 173 | 3,44 | 4,48 |
| 35 |  | 28,5 |  |  | 200 | 171 | 3,45 | 4,52 |
| 34 | 25,3 | 28,6 |  | 17 | 198 | 169 | 3,46 | 4,56 |
| 33 |  | 28,7 | 10 |  | 196 | 167 | 3,47 | 5,00 |
| 32 | 25,4 | 28,8 |  | 16 | 194 | 165 | 3,48 | 5,04 |
| 31 |  | 28,9 |  |  | 192 | 163 | 3,49 | 5,08 |
| 30 | 25,5 | 29,0 |  | 15 | 190 | 161 | 3,50 | 5,12 |
| 29 |  | 29,1 |  |  | 188 | 159 | 3,51 | 5,16 |
| 28 | 25,6 | 29,2 | 9 | 14 | 186 | 157 | 3,52 | 5,20 |
| 27 |  | 29,3 |  |  | 184 | 155 | 3,53 | 5,24 |
| 26 | 25,7 | 29,4 |  | 13 | 182 | 152 | 3,54 | 5,28 |
| 25 |  | 29,5 |  |  | 180 | 149 | 3,55 | 5,32 |
| 24 | 25,8 | 29,6 | 8 | 12 | 178 | 146 | 3,56 | 5,36 |
| 23 |  | 29,7 |  |  | 175 | 143 | 3,57 | 5,40 |
| 22 | 25,9 | 29,8 |  | 11 | 172 | 140 | 3,58 | 5,44 |
| 21 |  | 29,9 |  |  | 169 | 137 | 3,59 | 5,48 |
| 20 | 26,0 | 30,0 | 7 | 10 | 166 | 134 | 4,00 | 5,52 |
| 19 | 26,1 | 30,1 |  |  | 163 | 131 | 4,01 | 5,57 |
| 18 | 26,2 | 30,2 |  | 9 | 160 | 127 | 4,02 | 6,02 |
| 17 | 26,3 | 30,3 |  |  | 156 | 124 | 4,03 | 6,08 |
| 16 | 26,4 | 30,4 | 6 | 8 | 152 | 121 | 4,04 | 6,14 |
| 15 | 26,5 | 30,5 |  |  | 148 | 118 | 4,05 | 6,20 |
| 14 | 26,6 | 30,6 |  | 7 | 144 | 115 | 4,06 | 6,24 |
| 13 | 26,7 | 30,7 |  |  | 140 | 112 | 4,07 | 6,30 |
| 12 | 26,8 | 30,8 |  | 6 | 136 | 109 | 4,08 | 6,36 |
| 11 | 26,9 | 30,9 |  |  | 132 | 106 | 4,09 | 6,42 |
| 10 | 27,0 | 31,0 | 5 | 5 | 128 | 103 | 4,10 | 6,48 |
| 9 | 27,1 | 31,1 |  |  | 124 | 100 | 4,11 | 6,54 |
| 8 | 27,2 | 31,2 |  | 4 | 120 | 96 | 4,12 | 7,06 |
| 7 | 27,3 | 31,3 |  |  | 116 | 92 | 4,13 | 7,18 |
| 6 | 27,4 | 31,4 |  | 3 | 112 | 88 | 4,14 | 7,32 |
| 5 | 27,5 | 31,5 | 4 |  | 108 | 84 | 4,15 | 7,46 |
| 4 | 27,6 | 31,6 |  |  | 104 | 80 | 4,16 | 8,02 |
| 3 | 27,7 | 31,7 | 3 | 2 | 100 | 76 | 4,17 | 8,20 |
| 2 | 27,8 | 31,8 | 2 |  | 96 | 72 | 4,18 | 8,40 |
| 1 | 28,0 | 32,0 | 1 | 1 | 92 | 68 | 4,20 | 9,02 |