УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# **Зачетные требования**

по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» для направления специальности 6-05-1012-02

«Тренерская деятельность (теннис настольный)»

для студентов первого курса

дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

на заседании кафедры спортивных игр

протокол № 2 от «12» сентября 2023 г.

**Зачетные требования (1-й курс)**

1. Обязательное практическое участие в учебно-тренировочных занятиях.
2. Участвовать в спортивных соревнованиях по теннису настольному.
3. Выполнить контрольные нормативы по физической и   
   технико-тактической подготовленности.
4. Выполнить или подтвердить требования по спортивной подготовке на уровне не ниже II разряда.

Таблица 1 – Контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения, единицы измерения** | **Оценка (баллы)** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Юноши** | | | | | | | | | | |
| 1. Подтягивание на перекладине, раз | 14 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Прыжок в длину с места, см | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 220 | 210 | 200 | 195 | 182  и менее |
| 3. Метание мяча для тенниса настольного, м | 14 | 13,5 | 13 | 12,5 | 12 | 11,5 | 11 | 10,5 | 10 | 9,5  и менее |
| 4.Игра контр-накатами: справа по диагонали до первой ошибки за интервал времени – 30 сек. (из 2 попыток); зачет по лучшей попытке | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10  и менее |
| 5. Игра контр-накатами: слева по диагонали до первой ошибки за интервал времени – 30 сек. (из 2 попыток); зачет по лучшей попытке | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9  и менее |
| 6. Выполнение подачи в мишень 30x30 см. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Девушки** | | | | | | | | | | |
| 1. Прыжок в длину с места, см | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 165 | 155 | 145 | 135 | 126  и менее |
| 2. Поднимание туловища за 1 мин, раз | 56 | 54 | 52 | 51 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 37  и менее |
| 3. Метание мяча для тенниса настольного, м | 12 | 11,5 | 11 | 10,5 | 10 | 9,5 | 9 | 8,5 | 8 | 7,5  и менее |
| 4. Игра контр-накатами: справа по диагонали до первой ошибки за интервал времени – 30 сек. (из 2 попыток); зачет по лучшей попытке | 29 | 27 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12  и  менее |
| 5. Игра контр-накатами: слева по диагонали до первой ошибки за интервал времени – 30 сек. (из 2 попыток); зачет по лучшей попытке | 27 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10  и менее |
| 6. Выполнение подачи в мишень 30x30 см. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |