

Зачетные требования, критерии оценки результатов учебной деятельности  
обучающихся по учебной дисциплине  
**«ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»**  
(тренерская работа по современному пятиборью)

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. Подтвердить или выполнить второй спортивный разряд, согласно требованиям единой спортивной классификации.
2. Принять участие в судействе 2 спортивных соревнований по современному пятиборью. Участвовать в семинаре по изучению правил соревнований.
3. Представить дневник тренировочных занятий за I год обучения, сделать его анализ и разработать индивидуальный план учебно-тренировочного процесса на следующий год.
4. Выполнить контрольные упражнения по физической подготовке, определяющие уровень общей физической и специальной физической подготовленности.

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

№	Вид упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>											
1	Бег 100 м, с	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2 и более
2	Бег 3000 м, мин	10.30	10.35	10.40	10.45	10.50	10.55	11.00	11.05	11.10	11.25 и более
3	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	17	16	15	14	13	12	10	8	7	6 и менее
4	Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	190 и менее
5.	Плавание вольным стилем 100 м, мин	1.02	1.06	1.09	1.12	1.16	1.19	1.21	1.23	1.25	1.27 и более

6.	Стрельба из лазерного пистолета – 2 серии по 5 точных выстрелов, с	24	27	30	34	38	43	48	53	58	60 и более
Женщины											
1	Бег 100 м, с	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2 и более
2	Бег 2000 м, мин	7.30	7.40	7.50	8.00	8.15	8.25	8.30	8.35	8.40	8.45 и более
3	Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	55	54	52	50	48	46	44	42	40	38 и менее
4	Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
5.	Плавание вольным стилем 100 м, мин	1.08	1.12	1.15	1.18	1.22	1.25	1.28	1.31	1.33	1.35 и более
6.	Стрельба из лазерного пистолета – 2 серии по 5 точных выстрелов, с	25	28	32	36	40	45	50	55	60	62 и более

## 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Подтвердить или выполнить первый спортивный разряд, согласно требованиям единой спортивной классификации.

2. Принять участие в судействе 2–3 городских спортивных соревнований по современному пятиборью. Участвовать в судейском семинаре по изучению правил проведения спортивных соревнований.

3. Представить дневник тренировочных занятий за II год обучения, сделать его анализ и разработать цели, задачи, объёмы и интенсивность учебно-тренировочного процесса на следующий год.

4. Выполнить контрольные упражнения по физической подготовке, определяющие уровень общей физической и специальной физической подготовленности.

### Нормативы и оценка контрольных упражнений

№	Вид упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины											
1	Бег 100 м, с	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1 и более
2	Бег 3000 м, мин	10,20	10,30	10,35	10,40	10,45	10,50	10,55	11,00	11,05	11,10 и более

3	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9 и менее
4	Прыжок в длину с места, см	254	250	246	240	236	225	220	210	200	195 и менее
5.	Плавание вольным стилем 100 м, мин	1.01	1.05	1.08	1.10	1.14	1.17	1.20	1.21	1.23	1.25 и более
6.	Стрельба из лазерного пистолета – 2 серии по 5 точных выстрелов, с	22	25	27	32	36	40	45	50	52	56 и более
<b>Женщины</b>											
1	Бег 100 м, с	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1 и более
2	Бег 2000 м, мин	7.20	7.30	7.40	7.50	8.00	8.15	8.25	8.35	8.40	8.45 и более
3	Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	55	54	52	50	48	46	44	42	40	38 и менее
4	Прыжок в длину с места, см	210	200	195	190	185	175	168	155	150	140 и менее
5.	Плавание вольным стилем 100 м, мин	1.07	1.10	1.12	1.15	1.20	1.23	1.25	1.30	1.32	1.34 и более
6.	Стрельба из лазерного пистолета – 2 серии по 5 точных выстрелов, с	23	26	30	34	38	42	48	52	53	59 и более

### 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Подтвердить первый разряд или выполнить требования единой спортивной классификации по современному пятиборью на уровне КМС и МС.

2. Принять участие в организации и судействе 2-3 городских и республиканских спортивных соревнований по современному пятиборью. Выполнить требования для присвоения судейской категории (судья по современному пятиборью).

3. Представить дневник тренировочных занятий за III год обучения, сделать его анализ и разработать цели, задачи, объёмы и интенсивность тренировочного процесса на следующий год.

4. Выполнить контрольные упражнения по физической подготовке, определяющие уровень общей физической и специальной физической подготовленности.

### Нормативы и оценка контрольных упражнений

№	Вид упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>											
1	Бег 100 м, с	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1 и более
2	Бег 3000 м, мин	10,20	10,30	10,35	10,40	10,45	10,50	10,55	11,00	11,05	11,10 и более
3	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9 и менее
4	Прыжок в длину с места, см	255	252	248	244	240	230	225	215	210	200 и менее
5.	Плавание вольным стилем 100 м, мин	1.00	1.03	1.07	1.08	1.10	1.15	1.18	1.20	1.21	1.22 и более
6.	Стрельба из лазерного пистолета – 2 серии по 5 точных выстрелов, с	20	23	25	28	32	38	42	48	50	54 и более
<b>Женщины</b>											
1	Бег 100 м, с	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1 и более
2	Бег 2000 м, мин	7.15	7.20	7.30	7.40	7.50	8.00	8.15	8.20	8.30	8.40 и более
3	Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	56	55	54	52	50	48	46	44	42	40 и менее
4	Прыжок в длину с места, см	210	200	195	190	185	175	168	155	150	140 и менее
5.	Плавание вольным стилем 100 м, мин	1.07	1.10	1.12	1.15	1.20	1.23	1.25	1.30	1.32	1.34 и более
6.	Стрельба из лазерного пистолета – 2 серии по 5 точных выстрелов, с	23	26	30	34	38	42	48	52	53	59 и более

## 4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Подтвердить спортивный разряд, согласно требованиям единой спортивной классификации (1 р., КМС, МС).
2. Представить дневник тренировочных занятий за IV год обучения и сделать его анализ.
3. Выполнить требования для судейской категории «Судья по спорту».
4. Выполнить контрольные упражнения по физической подготовке, определяющие уровень общей физической и специальной физической подготовленности.

### Нормативы и оценка контрольных упражнений

№	Вид упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины											
1	Бег 100 м, с	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1 и более
2	Бег 3000 м, мин	10,20	10,30	10,35	10,40	10,45	10,50	10,55	11,00	11,05	11,10 и более
3	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9 и менее
4	Прыжок в длину с места, см	255	252	248	244	240	230	225	215	210	200 и менее
5.	Плавание вольным стилем 100 м, мин	1.00	1.03	1.07	1.08	1.10	1.15	1.18	1.20	1.21	1.22 и более
6.	Стрельба из лазерного пистолета – 2 серии по 5 точных выстрелов, с	20	23	25	28	32	38	42	48	50	54 и более
Женщины											
1	Бег 100 м, с	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1 и более
2	Бег 2000 м, мин	7.15	7.20	7.30	7.40	7.50	8.00	8.15	8.20	8.30	8.40 и более
3	Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	58	56	55	54	52	50	48	46	44	40 и менее
4	Прыжок в длину с места, см	210	200	195	190	185	175	168	155	150	140 и менее
5.	Плавание вольным стилем 100 м, мин	1.07	1.10	1.12	1.15	1.20	1.23	1.25	1.30	1.32	1.34 и более

6.	Стрельба из лазерного пистолета – 2 серии по 5 точных выстрелов, с	23	26	30	34	38	42	48	52	53	59 и более
----	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------------

### **Условия выполнения контрольных упражнений**

1. Бег 100 метров проводится на прямой беговой дорожке. Допускается с высокого или низкого старта. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. Бег 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

3. Подтягивание на перекладине (мужчины) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом». Во время выполнения упражнения не допускаются сгибание туловища и ног в коленных суставах, движение ногами, рывки, махи, раскачивание и перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется количеством подтягиваний.

Поднимание туловища за 1 минуту (женщины) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

5. Плавание 100 м вольным стилем с учетом времени проводится в форме соревнований в соответствии с правилами.

6. Стрельба из лазерного пистолета. Упражнение выполняется из лазерного пистолета по лазерной мишени стандарта UIPM, дистанция 10 м. Количество пробных выстрелов не ограничено, зачетных 2 серии по 5 точных выстрелов с 2-минутным интервалом между сериями. Время на пробные и зачетные выстрелы – 15 минут. Итоговый результат определяется по сумме затраченного времени в 2 сериях.