

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой велосипедного,  
конькобежного и конного спорта  
\_\_\_\_\_ М.И.Дворяков

**ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
к зачету по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» для  
студентов 1, 2 курса дневной формы получения образования специальности  
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (велосипедный спорт)»  
на 2024/2025 учебный год

Рассмотрены на заседании кафедры  
велосипедного, конькобежного и конного  
спорта 25.06.2024 протокол № 13

Минск 2024

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 1-Й КУРС (*дифференцированный зачет*)

1. Знать теоретический материал в объеме программы 1-го курса.
2. Выполнить требования по спортивной подготовке: показать результат I спортивного разряда;
3. Принять участие в судействе 3 спортивных соревнований по велосипедному спорту. Участвовать в семинаре по изучению правил спортивных соревнований.
4. Выполнить контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке с оценкой не ниже 5 баллов
5. Овладеть следующими профессионально-педагогическими умениями:
  - по обучению основам техники велосипедного спорта;
  - по обучению специальным упражнениям велосипедистов;
  - по обучению основам тактики в гонках на шоссе.

### Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>											
1	Бег 100 м, сек	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,00	14,1	14,2	14,3	14,4
2	Бег 3000 м, мин	10,50	10,55	11,00	11,05	11,10	11,15	11,20	11,25	11,30	11,35
3	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
4	Гонки на треке 1. Гит с ходу 200 м, сек 2. Инд.гонка пресл. 3000 м, мин	12,10	12,20	12,30	12,40	12,50	12,60	12,70	12,80	12,90	13,00
		4.05,0	4.07,0	4.09,0	4.11,0	4.13,0	4.15,0	4.17,0	4.19,0	4.21,0	4.23,0
5	Педалирование на велостанке за 10 сек, кол-во оборотов	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
6	Педалирование на велостанке за 10 мин, кол-во оборотов	1200	1140	1080	1020	960	900	840	780	720	660
<b>Девушки</b>											
1	Бег 100 м, сек	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3	16,4	16,4	16,5
2	Бег 2000 м, мин	8,40	8,45	8,50	8,55	9,00	9,05	9,10	9,15	9,20	9,25
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	37	36	34	30	28	26	22	18	16	14

5	Гонки на треке 1. Гит с ходу 200 м,с	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	14,60	14,70	14,80	14,90
	2. Инд.гонка пресл. 2000 м, мин	3.00,0	3.02,0	3.04,0	3.06,0	3.87,0	3.10,0	3.12,0	3.14,0	3.16,0	3.18,0
6	Педалирование на велостанке за 10 сек, кол-во оборотов	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
7	Педалирование на велостанке за 10 мин, кол-во оборотов	1080	1020	960	900	840	780	720	660	600	540

## 2 КУРС (зачет)

1. Знать теоретический материал в объёме программы 2-го курса.
2. Принять участие в судействе 3-4-х спортивных соревнований по велосипедному спорту в качестве судей или волонтеров.
3. Принять участие в республиканском семинаре для судей по велосипедному спорту в качестве слушателей.
4. Выполнить контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке с оценкой не ниже 5 баллов.
5. Овладеть следующими профессионально-педагогическими навыками:
  - по обучению технике и тактике велосипедного кросса и шоссейных гонок;
  - по применению различных методов спортивной тренировки для совершенствования физической подготовки велосипедистов, специализирующихся в велосипедном кроссе и в гонках на шоссе;
  - по составлению учебной документации по совершенствованию технической и тактической подготовки, планированию, учёту, анализу физической подготовки велосипедистов.

### Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№	Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>											
1	Бег 100 м, сек	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2
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
3	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	17	16	15	14	13	12	10	8	7	6
5	Гонки на треке 1. Гит с ходу 200 м, сек	11,90	11,95	12,00	12,05	12,10	12,15	12,20	12,25	12,35	12,40
	2. Инд.гонка пресл. 3000 м, мин	3.52,0	3.54,0	3.56,0	3.58,0	4.00,0	4.02,0	4.04,0	4.06,0	4.08,0	4.10,0

6	Педалирование на велостанке за 10 сек, кол-во оборотов	35	34	33	2	31	30	29	28	27	26
7	Педалирование на велостанке за 10 мин, кол-во оборотов	1200	1140	1080	1020	960	900	840	780	720	660
<b>Девушки</b>											
1	Бег 100 м, сек	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2
2	Бег 2000 м, мин	8,25	8,30	8,35	8,40	8,45	8,50	8,55	9,00	9,05	9,10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	37	36	34	30	28	26	22	18	16	14
5	Гонки на треке 1. Гит с ходу 200 м,с	13.80	13.90	14.00	14.10	14.20	14.30	14.40	14.50	14.60	14.70
	2. Инд.гонка пресл. 2000 м, мин	2.52,0	2.54,0	2.56,0	2.58,0	3.00,0	3.02,0	3.04,0	3.06,0	3.08,0	3.10,0
6	Педалирование на велостанке за 10 сек, кол-во оборотов	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
7	Педалирование на велостанке за 10 мин, кол-во оборотов	1080	1020	960	900	840	780	720	660	600	540

### **Условия выполнения контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке**

1. Бег 100 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование 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 в висе на высокой перекладине 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.

4. Гит с ходу 200 м представляет собой гонку со стартом с ходу на дистанцию 200 м. Для разгона участника в гите на 200 м предусмотрена дистанция 3, 5 круга.

5. Индивидуальная гонка преследования проводится на велодроме и состоит из 12 кругов для мужчин и 8 кругов для женщин. Участники стартуют с одного старта, который даётся с внутренней бровки полотна трека.

6. Педалирование на велостанке за 10 минут выполняется с места на трехроликовом велостанке в зале на передаче 53x16 (юноши) и 49x16 (девушки). Итоговый результат определяется по сумме оборотов за 10 минут.

7. Педалирование на велостанке за 10 секунд выполняется в зале на трехроликовом станке с ходу на передаче 53x17 (юноши) и 49x17 (девушки).

## **ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ**

Учебным планом направления специальности в качестве формы промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «10», «9», «8», «7», «6», «5», «4», «3», «2», «1». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

Баллы	Показатели оценки
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и

	<p>профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть), зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
5 (пять), зачтено	<p>Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства», умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
4 (четыре),	<p>Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы,</p>

зачтено	рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для текущей и промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине используются следующие формы:

- устная форма (устный зачет);
- стандартизированные тесты уровня физической подготовленности.