

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 3, 4 курса дневной формы получения образования направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)» на 2024/2025 учебный год

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

Минск 2024

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 3 КУРС (дифференцированный зачет)

1. Подтвердить первый разряд или выполнить требования Единой спортивной классификации по конькобежному спорту на уровне КМС и МС.

2. Принять участие в организации и судействе 2-3 городских и республиканских спортивных соревнований по конькобежному спорту. Выполнить требования для присвоения судейской категории «Судья по спорту».

3. Выполнить требования учебной практики по приобретению профессионально-педагогических умений и навыков:

– овладеть методикой проведения учебно-тренировочных занятий по обучению и совершенствованию элементов техники бега на коньках в учебно-тренировочных группах (1, 2 и 3 года обучения);

– овладеть умением составлять конспект учебно-тренировочного занятия по конькобежному спорту с включением комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств;

– проводить педагогический анализ урока или отдельных его частей по заданию тренера или преподавателя.

4. Выполнить контрольные нормативы по общей и специальной подготовке.

### Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке

№	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
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
3	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
4	10-кратный прыжок с ноги на ногу с места, м	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5
<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
2	Бег 2000 м, мин	8,15	8,20	8,25	8,30	8,35	8,40	8,45	8,50	8,55	9,00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	40	37	35	32	29	26	23	20	18	16
4	5-кратный прыжок с ноги на ногу с места, м	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00

#### 4 КУРС (дифференцированный зачет)

1. Подтвердить спортивный разряд, согласно требованиям Единой спортивной классификации (1 р., КМС, МС).

2. Подтвердить звание «Судья по спорту» или выполнить требования на присвоение «Судьи 1 категории».

3. Выполнить требования учебной практики по приобретению профессионально-педагогических умений и навыков:

– овладеть методикой проведения занятий по совершенствованию техники бега на коньках, физической и функциональной подготовленности в группах спортивного совершенствования;

– составлять конспект учебно-тренировочного занятия по конькобежному спорту для совершенствования функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов.

– проводить педагогический анализ учебно-тренировочного занятия

4. Выполнить контрольные нормативы по общей и специальной подготовке.

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

№	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
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 на перекладине, кол-во раз	17	16	15	14	13	12	10	8	7	6
4	10-кратный прыжок с ноги на ногу с места, м	25,0	24,30	24,00	23,30	23,00	22,00	20,00	19,00	18,00	17,00
<b>Женщины</b>											
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
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
4	5-кратный прыжок с ноги на ногу с места, м	9,30	9,00	8,30	8,00	7,30	7,00	6,30	6,00	5,30	5,00

#### Условия выполнения контрольных нормативов

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 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. Десятикратный и пятикратный прыжок в длину с места выполняется в прыжковую яму стадиона. Каждому спортсмену предоставляется три попытки. Засчитывается лучший результат. Результат прыжков измеряется с точностью до 1 сантиметра.

### **ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ**

Учебным планом направления специальности в качестве формы текущей 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 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей 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) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, 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) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; 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) баллов, 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; 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) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в

	<p>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 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) баллов, зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; 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) баллов, 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, 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</p>

балла, зачтено	высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; 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) балла, 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; 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) балла, не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
1 (один) балл, не зачтено	отсутствие 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 промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы: контрольные нормативы, устный зачет, дифференцированный зачет.