

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 велосипедному 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. Знать теоретический материал в объёме программы 3 курса.
2. Выполнить требования по спортивной подготовке – выполнить или подтвердить I спортивный разряд в гонках на шоссе или на треке.
3. Принять участие в организации и судействе 4-5 республиканских спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на шоссе и на треке. Выполнить требования к присвоению категории «Судья по велосипедному спорту в гонках на треке».
4. Овладеть следующими профессионально-педагогическими навыками и умениями:
  - обучение технике и тактике велосипедного спорта в гонках на треке;
  - применение различных методов спортивной тренировки для совершенствования физической подготовки велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке;
  - составление учебной документации по совершенствованию технической и тактической подготовки трековых гонщиков, планированию, учёту, анализу физической подготовки.

### 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. с)	10,20	10,30	10,35	10,40	10,45	10,50	10,55	11,00	11,05	11,10
3	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
5	Гонки на треке 1. Гит с хода, 200 м,с 2. Гонка пресл. 3000 м (мин.с)	11,80	11,90	12,00	12,10	12,20	12,30	12,40	12,50	12,60	12,70
		3.49,0	3.51,0	3.53,0	3.55,0	3.57,0	3.59,0	4.01,0	4.03,0	4.05,0	4.07,0
6	Педалирование на велостанке за 10 с, кол-во оборотов	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
7	Педалирование на велостанке за 10 мин, кол-во оборотов	1260	1200	1140	1080	1020	960	900	840	780	720
<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. с)	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

5	Гонки на треке										
	1. Гит с ходу 200 м, с	11,80	11,90	12,00	12,10	12,20	12,30	12,40	12,50	12,60	12,70
	2. Инд. гонка пресл. 2000 м (мин. с)	3.49,0	3.51,0	3.53,0	3.54,0	3.56,0	3.58,0	4.00,0	4.02,0	4.04,0	4.06,0
6	Педалирование на велостанке за 10 с, кол-во оборотов	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
7	Педалирование на велостанке за 10 мин, кол- во оборотов	1140	1080	1020	960	900	820	760	700	640	520

#### 4 КУРС (дифференцированный зачет)

1. Знать теоретический материал в полном объеме программы.
2. Подтвердить звание «Судья по спорту» и выполнить требование для присвоения категории «Судья 1 категории».
3. Выполнить требования по спортивной подготовке:
4. – показать нормативы КМС в гонках на шоссе или на треке.
5. Выполнить нормативы по общей физической, специальной и технической подготовке.
6. Овладеть профессионально-педагогическими навыками в соответствии с программой.
7. Участвовать в судействе спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на шоссе, по кроссу и на треке.
8. Сдать зачёт по правилам дорожного движения.

#### 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 в висе на высокой перекладине; кол-во раз	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
5	Гонки на треке										
	1. Гит с ходу 200 м, с	11,80	11,90	12,00	12,10	12,20	12,30	12,40	12,50	12,60	12,70
	2. Инд. гонка пресл. 3000 м (мин, с)	3.49,0	3.51,0	3.53,0	3.55,0	3.57,0	3.59,0	4.01,0	4.03,0	4.05,0	4.07,0
6	Педалирова- ние на вело- станке за 10 с; кол-во оборотов	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27

7	Педалирование на велостанке за 10 мин; кол-во оборотов	1260	1200	1140	1080	1020	960	900	840	780	720
<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
5	Гонки на треке 1. Гит с ходу 200 м, с 2. Инд. гонка пресл. 2000 м (мин, с)	11,80	11,90	12,00	12,10	12,20	12,30	12,40	12,50	12,60	12,70
		3.49,0	3.51,0	3.53,0	3.54,0	3.56,0	3.58,0	4.00,0	4.02,0	4.04,0	4.06,0
6	Педалирование на велостанке за 10 с; кол-во оборотов	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
7	Педалирование на велостанке за 10 мин; кол-во оборотов	1140	1080	1020	960	900	820	760	700	640	520

### **Условия выполнения контрольных нормативов**

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 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 СТУДЕНТ

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

	<p>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</p>
8 (восемь), зачтено	<p>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</p>
7 (семь), зачтено	<p>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 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</p>

	групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	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
5 (пять), зачтено	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
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, 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 промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы: контрольные нормативы, устный зачет, дифференцированный зачет.