

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»
специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (конькобежный
спорт)» для студентов 1, 2, 3 курса дневной формы получения образования на
2025/2026 учебный год

Рассмотрены на заседании кафедры
велосипедного, конькобежного и конного
спорта 12.06.2025 протокол № 12

Минск 2025

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1-Й КУРС

1. Подтвердить или выполнить второй спортивный разряд, согласно требованиям Единой спортивной классификации.

2. Принять участие в судействе 2-х спортивных соревнований по конькобежному спорту.

3. Принять участие в республиканском семинаре для судей по конькобежному спорту в качестве слушателей.

4. Выполнить контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке с оценкой не ниже 5 баллов.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№	Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши											
1	Подтягивание в висе на перекладине, раз	16	15	13	12	10	8	6	3	2	1
2	Бег 100 м, с	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
3	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	13	12	10	8	6	5	3	-1	-5	-6 и менее
4	Имитация техники бега на коньках, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
Девушки											
1	Поднимание туловища за 1 мин, раз	55	54	53	52	50	47	44	41	38	37 и меньше
2	Бег 100 м, с	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
3	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	18	16	15	13	10	9	8	5	2	1 и менее
4	Имитация техники бега на коньках, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Прыжок в длину с места, см	194	189	184	179	168	158	150	147	137	136 и менее

2-Й КУРС

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

2. Принять участие в судействе двух-трех городских спортивных соревнованиях по конькобежному спорту.

3. Участвовать в республиканском семинаре для судей по конькобежному спорту.

4. Овладеть следующими профессионально-педагогическими навыками:

— по составлению плана-конспекта отдельных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки;

— по проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности конькобежцев;

— по выполнению педагогического анализа отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

5. Выполнить контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке с оценкой не ниже 5 баллов.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№	Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши											
1	Подтягивание в висе на перекладине, раз	16	15	13	12	10	8	6	3	2	1
2	Бег 100 м, с	13,7	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6 и более
3	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	15	13	12	10	8	6	3	-1	-5	-6 и менее
4	Имитация техники бега на коньках, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
Девушки											
1	Поднимание туловища за 1 мин, раз	56	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и меньше
2	Бег 100 м, с	15,2	15,4	15,6	15,8	16,1	16,3	16,6	17,0	17,1	17,2 и более
3	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	17	16	15	13	10	8	5	2	1 и менее
4	Имитация техники бега на коньках, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Прыжок в длину с места, см	194	189	184	179	168	158	150	147	137	136 и менее

3-Й КУРС

1. Подтвердить спортивное звание (КМС, МС) или выполнить первый спортивный разряд согласно требованиям Единой спортивной классификации.

2. Принять участие в организации и судействе двух-трех городских и республиканских спортивных соревнований по конькобежному спорту.

3. Выполнить требования для присвоения судейской категории «Судья по спорту».

4. Овладеть следующими профессионально-педагогическими навыками:

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

– составления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по конькобежному спорту с включением комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств;

– проведения педагогического анализа урока или отдельных его частей по заданию тренера или преподавателя.

5. Выполнить контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке с оценкой не ниже 6 баллов.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№	Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши											
1	Подтягивание в висе на перекладине, раз	17	16	15	13	12	11	9	6	3	2
2	Бег 100 м, с	13,6	13,7	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5 и более
3	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	16	14	12	10	8	6	3	-1	-5	-6 и менее
4	Имитация техники бега на коньках, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
Девушки											
1	Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и меньше
2	Бег 100 м, с	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,1	16,6	16,8	17,0	17,1 и более

3	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	20	18	17	16	13	10	8	5	2	1 и менее
4	Имитация техники бега на коньках, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее

Условия выполнения контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке

1. *Подтягивание в висе на перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому студенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибание туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи, раскачивания и перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

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

2. *Бег 100 метров* проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому студенту предоставляется одна попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. *Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»*. Наклон вперед выполняется из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка. Спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне спортсмен максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, с точностью до 1 см.

4. *Имитация техники бега на коньках* выполняется по одному в спортивном зале на имитационном станке конструкции Калинина-Шилкова. Юноши выполняют норматив в течение 8 минут, из них 7 минут в темпе 40 шагов в минуту без маховых движений руками и 1 минуту в темпе 45 шагов в минуту с маховыми движениями одной или двумя руками. Девушки – в

течение 6 минут, из них 5 минут в темпе 35 шагов в минуту без маховых движений руками и 1 минуту в темпе 40 шагов в минуту с маховыми движениями одной или двумя руками. Техника выполнения упражнения оценивается визуально по 10-балльной шкале. От максимально возможной оценки 10 баллов вычитаются за ошибки по 1 баллу. Наиболее характерными ошибками считаются, но не ограничиваются нижеперечисленными: высокая посадка, вес на носках, голова приподнята, спина прогнута, туловище мало наклонено, постановка маховой ноги не вплотную к опорной с излишне развернутым носком, отсутствие координации в работе рук и ног, отсутствие должного ритма движений, противоупор.

5. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому спортсмену предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трёх попыток.

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) 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 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
6 (шесть) баллов, зачтено	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
5 (пять) баллов, 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, 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) балла, зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта 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 текущей и промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине используются следующие формы:

- устная форма (устные зачёты);
- письменная форма (рефераты);
- стандартизированные тесты уровня физической и технической подготовленности.