

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 (велосипедный
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. 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
Юноши											
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
Девушки											
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

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

2 КУРС

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
Юноши											
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
4	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

5	Педалирование на велостанке за 10 сек, кол-во оборотов	35	34	33	2	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
Девушки											
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
4	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
5	Педалирование на велостанке за 10 сек, кол-во оборотов	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
6	Педалирование на велостанке за 10 мин, кол-во оборотов	1080	1020	960	900	840	780	720	660	600	540

3 КУРС

1. Знать теоретический материал в объёме программы 3-го курса.
2. Выполнить контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке с оценкой не ниже 6 баллов.
3. Выполнить требования по спортивной подготовке: показать или подтвердить 1-й спортивный разряд в гонках на шоссе или на треке.
4. Принять участие в судействе 4-5-ти спортивных соревнований по велосипедному спорту в гонках на шоссе и на треке.
5. Выполнить требования для присвоения судейской категории «Судья по спорту».
6. Овладеть следующими профессионально-педагогическими навыками и умениями:
 - по обучению технике и тактике велосипедного спорта в гонках на треке;
 - по применению различных методов спортивной тренировки для совершенствования физической подготовки велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке;
 - по составлению учебной документации по совершенствованию технической и тактической подготовки трековых гонщиков, планированию, учёту, анализу физической подготовки.

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	Бег 100 м, сек	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
4	Гонки на треке 1. Гит с ходу 200 м, сек 2. Инд. гонка пресл. 3000 м, мин	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
5	Педалирование на велостанке за 10 сек, кол-во оборотов	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
6	Педалирование на велостанке за 10 мин, кол-во оборотов	1260	1200	1140	1080	1020	960	900	840	780	720
Девушки											
1	Бег 100 м, сек	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	Гонки на треке 1. Гит с ходу 200 м,с 2. Инд.гонка пресл. 2000 м, мин	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
5	Педалирование на велостанке за 10 сек, кол-во оборотов	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
6	Педалирование на велостанке за 10 мин, кол-во оборотов	1140	1080	1020	960	900	820	760	700	640	520

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 53х16 (юноши) и 49х16 (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 53х17 (юноши) и 49х17 (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 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), 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 текущей и промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине используются следующие формы:

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