

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» для
направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)»
(2, 3 курс)

РЕКОМЕНДОВАНЫ К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании кафедры велосипедного,
конькобежного и конного спорта
протокол № 2 от 14.09.2023
Заведующий кафедрой велосипедного,
конькобежного и конного спорта
М.И.Дворяков

Минск 2023

РЕКОМЕНДОВАНЫ К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании кафедры велосипедного,
конькобежного и конного спорта
протокол № 2 от 14.09.2023

Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» для
направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)» (2, 3 курс)

Зачетные требования
2 КУРС

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

2. Принять участие в судействе 2-3 городских спортивных соревнований по конькобежному спорту. Участвовать в судейском семинаре по изучению правил проведения спортивных соревнований.

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

– умению составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия по начальному обучению катания на коньках;

– умению проводить отдельные части урока по обучению новичков;

– умению выполнить педагогический анализ отдельных частей 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
Мужчины											
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	26,00	25,50	25,00	24,50	24,00	23,50	23,00	22,50	22,00	21,50
Женщины											
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

3 КУРС

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
Мужчины											
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
Женщины											
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

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 (четырёх) 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,

	<p>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>
<p>8 (восемь) баллов, зачтено</p>	<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; 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>
<p>7 (семь) баллов, зачтено</p>	<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 групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>6 (шесть) баллов, зачтено</p>	<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</p>

	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 промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы: контрольные нормативы, устный зачет, дифференцированный зачет.