УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____О.Д.Левченко
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЁТУ
по учебной дисциплине
**«ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»**
для студентов 2 курса дневной формы получения образования
для специальности:
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (ориентирование спортивное)»

Форма проведения:устная

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
2-й курс

1. Участвовать в первенстве кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по общей физической подготовке.
2. Представить дневник спортсмена и его анализ.
3. Участвовать в спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию не менее 10 раз.
4. Участвовать в судействе спортивных соревнований не менее 4 раз.
5. Подтвердить норматив II спортивного разряда.
6. Выполнить контрольные нормативы:

МУЖЧИНЫ

| Оценка | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Кросс 5 км (мин. сек) | 10-ти кратный прыжок (м) | Бег 100 м (сек.) |
|---|---|---|---|---|
| 10 | 18 | 17.20 | 29.10 | 13.2 |
| 9 | 16 | 17.50 | 28.40 | 13.3 |
| 8 | 14 | 18.20 | 27.90 | 13.5 |
| 7 | 12 | 18.50 | 27.40 | 13.6 |
| 6 | 10 | 19.20 | 26.90 | 13.8 |
| 5 | 8 | 19.50 | 26.40 | 14.0 |
| 4 | 6 | 20.20 | 25.90 | 14.2 |
| 3 | 4 | 20.50 | 25.40 | 14.4 |
| 2 | 2 | 21.20 | 24.90 | 14.6 |
| 1 | 1 | 21.50 | 24.50 | 14.8 |

ЖЕНЩИНЫ

| Оценка | Сгибание и разгибание рук в | Кросс 3 км (мин. сек) | 5-ти кратный прыжок (м) | Бег 100 м (сек.) |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | упоре лежа (кол-во раз) | | | |
| 10 | 31 | 11.20 | 11.60 | 15.2 |
| 9 | 29 | 11.50 | 11.10 | 15.3 |
| 8 | 27 | 12.20 | 10.60 | 15.4 |
| 7 | 25 | 12.50 | 10.10 | 15.6 |
| 6 | 22 | 13.20 | 9.60 | 15.8 |
| 5 | 19 | 13.50 | 9.10 | 15.9 |
| 4 | 16 | 14.20 | 8.60 | 16.0 |
| 3 | 13 | 14.50 | 8.10 | 16.1 |
| 2 | 10 | 15.20 | 7.60 | 16.2 |
| 1 | 7 | 15.50 | 7.10 | 16.3 |

## 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;<br>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;<br>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 |

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.