УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой фехтования,
бокса и тяжелой атлетики
_____А.И.Паперная
16.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к зачету и экзамену по учебной дисциплине
«Повышение спортивного мастерства»
для студентов 1, 2, 3 и 4 курсов дневной формы получения образования
специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (бокс)
на 2026/2027 учебный год

1-й курс (дифференцированный зачет)

Форма проведения: устная, практическая.

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности.
2. Участвовать в течение года не менее чем в 20 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
3. Участвовать в судействе 4-6 спортивных соревнований.
4. Сдать нормативы по СФП и СТП.
5. Сдать нормативы комплекса Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО).

2-й курс (зачет)

Форма проведения: устная, практическая.

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности.
2. Участвовать в течение года не менее чем в 20 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
3. Участвовать в судействе 4-6 спортивных соревнований.
4. Сдать нормативы по СФП и СТП.

5. Сдать нормативы комплекса Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО).
6. Иметь судейскую категорию (судья по спорту).

3-й курс (дифференцированный зачет)

Форма проведения: устная, практическая.

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности.
2. Участвовать в течение года не менее чем в 20 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
3. Участвовать в судействе 4-6 спортивных соревнований.
4. Сдать нормативы по СФП и СТП.
5. Сдать нормативы комплекса Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО).

4-й курс (дифференцированный зачет)

Форма проведения: устная, практическая.

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности.
2. Участвовать в течение года не менее чем в 20 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
3. Участвовать в судействе 4-6 спортивных соревнований.
4. Сдать нормативы по СФП и СТП.
5. Сдать нормативы комплекса Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО).
6. Иметь судейскую категорию (судья по спорту).

1-4 курса

Для студентов-спортсменов, входящих в состав национальных или сборных команд Республики Беларусь по видам спорта

Предоставить устный отчет о содержании и результатах тренировочной деятельности и отчет о посещении спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Зачетные требования для студентов дневной формы получения образования для специальности «Тренерская деятельность (бокс)»

1. Основные элементы перспективного планирования и правила их подготовки.
2. Основные элементы оперативного планирования и правила их подготовки.
3. Основные элементы текущего планирования и правила их подготовки.
4. Развитие общих и специальных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).
5. Совершенствование специализированных двигательных восприятий.
6. Совершенствование техники ударов на различных дистанциях.
7. Совершенствование техники защит на различных дистанциях.
8. Совершенствование техники разновидностей передвижения.
9. Совершенствование атакующих боевых действий.
10. Совершенствование защитных боевых действий.
11. Совершенствование встречных контратакующих действий.
12. Совершенствование ответных контратакующих действий.
13. Совершенствование умений ведения боя с боксером – левшой.
14. Обучение и совершенствование акцентированным ударам.
15. Освоения умений судейства сбоку ринга.
16. Освоение и совершенствование умений судейства в ринге.
17. Принимать участие в спортивных соревнованиях.
18. Принимать участие в судействе спортивных соревнований.
19. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 48-57 кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 81-св.91 кг
1	2	3	4
Бег 30 м (с)	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м (с)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (с)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	16	12

1	2	3	4
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	54	60	48
Поднос ног к перекладине (кол-во раз)	14	16	12
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	 8,75 7,38	 9,95 8,69	 11,48 10,18
Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 6%	М – 3%	М – 5%
СФП			
Контрольные спарринги	Результат боя – оценка рефери		
Количество ударов по мешку за 10 с	32	36	30
Количество ударов по мешку за 3 мин	344	350	321

Зачетные требования для студентов 1–4 курсов
для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Уметь показать, объяснить технику бокса в объеме пройденного материала, знать методику обучения и совершенствования изученных технических действий.
2. Принять участие в судействе спортивных соревнований.
3. Уметь провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия.
4. Уметь провести основную часть учебно-тренировочного занятия.
5. Уметь провести учебно-тренировочного занятия в целом.
6. Сдать зачет по теории.

Рассмотрены на заседании кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики протокол № 11 от 16.06.2026