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 (тяжелая атлетика)
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 1–4 курсов дневной формы получения образования для специальности «Тренерская деятельность (тяжелая атлетика)»

1-й курс

1. Представить отчет о содержании и результатах тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Принять участие в 3-х и более спортивных соревнованиях.
3. Принять участие в судействе 2-х или более спортивных соревнований.
4. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Таблица 1. Сводная таблица оценки общей и специальной физической подготовленности (для студентов 1-го курса)

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баллы	160	150	140	130	120	110	100	90	70	50

2-й курс

1. Представить отчет о содержании и результатах тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Принять участие в 4-х и более спортивных соревнованиях и провести не менее 12 поединков.
3. Принять участие в судействе 2-х или более спортивных соревнований.
4. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Таблица 2. Сводная таблица оценки общей и специальной физической подготовленности (для студентов 2-го курса)

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баллы	170	160	150	140	130	120	110	100	80	60

3-й курс

1. Представить отчет о содержании и результатах тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Принять участие в 5–6 спортивных соревнованиях. Выполнить норматив второго спортивного разряда.
3. Принять участие в судействе 3-х или более спортивных соревнований.
4. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Таблица 3. Сводная таблица оценки общей и специальной физической подготовленности (для студентов 3-го курса)

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баллы	180	170	160	150	140	130	120	110	90	70

4-й курс

1. Представить отчет о содержании и результатах тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Принять участие в 2-3 и более спортивных соревнованиях и провести не менее 6 поединков.
3. Принять участие в судействе 4-х или более спортивных соревнований.
4. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Таблица 4. Сводная таблица оценки общей и специальной физической подготовленности (для студентов 4-го курса)

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баллы	190	180	170	160	150	140	130	120	100	80

Таблица 5. Контрольные нормативы общей физической подготовленности

Очки	Контрольные нормативы общей физической подготовленности							
	Бег 10х10 м, сек		Подтягивания, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см		Бег 1000 м, мин, с	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	22,0	25,0	35	50	315	250	2,40	2,54
99			34		314	249	2,41	2,55
98	22,1	25,1	33	49	313	248	2,42	2,56
97			32		312	247	2,43	2,57
96	22,2	25,2	31	48	311	246	2,44	2,58
95			30		310	245	2,45	2,59
94	22,3	25,3		47	309	244	2,46	3,00
93					308	243	2,47	3,01
92	22,4	25,4	29	46	307	242	2,48	3,02
91					306	241	2,49	3,03
90	22,5	25,5		45	305	240	2,50	3,04
89			28		304	239	2,51	3,05
88	22,6	25,6		44	303	238	2,52	3,06
87					302	237	2,53	3,07
86	22,7	25,7	27	43	301	236	2,54	3,08
85					300	235	2,55	3,09
84	22,8	25,8		42	298	234	2,56	3,10
83			26		296	233	2,57	3,11
82	22,9	25,9		41	294	232	2,58	3,12
81					292	231	2,59	3,13
80	23,0	26,0	25	40	290	230	3,00	3,14
79					288	229	3,01	3,15
1	2	3	4	5	6	7	8	9
78	23,1	26,1		39	286	228	3,02	3,16
77			24		284	227	3,03	3,17
76	23,2	26,2		38	282	226	3,04	3,18
75					280	225	3,05	3,19
74	23,3	26,3	23	37	278	224	3,06	3,20
73					276	223	3,07	3,21
72	23,4	26,4		36	274	222	3,08	3,22
71			22		272	221	3,09	3,24

70	23,5	26,5		35	270	220	3,10	3,26
69					268	219	3,11	3,28
68	23,6	26,6	21	34	266	218	3,12	3,30
67					264	217	3,13	3,32
66	23,7	26,7		33	262	216	3,14	3,34
65			20		260	215	3,15	3,36
64	23,8	26,8		32	258	214	3,16	3,38
63					256	213	3,17	3,40
62	23,9	26,9	19	31	254	212	3,18	3,42
61					252	211	3,19	3,44
60	24,0	27,0		30	250	210	3,20	3,46
59			18		248	209	3,21	3,48
58	24,1	27,1		29	246	208	3,22	3,50
57					244	207	3,23	3,52
56	24,2	27,2	17	28	242	206	3,24	3,54
55					240	205	3,25	3,56
54	24,3	27,3		27	238	204	3,26	3,58
53			16		236	203	3,27	4,00
52	24,4	27,4		26	234	202	3,28	4,02
51					232	201	3,29	4,04
50	24,5	27,5	15	25	230	200	3,20	4,06
49					228	199	3,21	4,08
48	24,6	27,6		24	226	197	3,32	4,10
47			14		224	195	3,23	4,13
46	24,7	27,7		23	222	193	3,24	4,16
45					220	191	3,25	4,19
44	24,8	27,8		22	218	189	3,26	4,22
43			13		216	187	3,27	4,25
42	24,9	27,9		21	214	185	3,28	4,28
41					212	183	3,29	4,31
40	25,0	28,0		20	210	181	3,40	4,34
39		28,1			208	179	3,41	4,37
38	25,1	28,2	12	19	206	177	3,42	4,40
37		28,3			204	175	3,43	4,44
36	25,2	28,4		18	202	173	3,44	4,48
35		28,5			200	171	3,45	4,52
34	25,3	28,6		17	198	169	3,46	4,56
33		28,7	10		196	167	3,47	5,00
32	25,4	28,8		16	194	165	3,48	5,04
31		28,9			192	163	3,49	5,08
30	25,5	29,0		15	190	161	3,50	5,12

29		29,1			188	159	3,51	5,16
28	25,6	29,2	9	14	186	157	3,52	5,20
1	2	3	4	5	6	7	8	9
27		29,3			184	155	3,53	5,24
26	25,7	29,4		13	182	152	3,54	5,28
25		29,5			180	149	3,55	5,32
24	25,8	29,6	8	12	178	146	3,56	5,36
23		29,7			175	143	3,57	5,40
22	25,9	29,8		11	172	140	3,58	5,44
21		29,9			169	137	3,59	5,48
20	26,0	30,0	7	10	166	134	4,00	5,52
19	26,1	30,1			163	131	4,01	5,57
18	26,2	30,2		9	160	127	4,02	6,02
17	26,3	30,3			156	124	4,03	6,08
16	26,4	30,4	6	8	152	121	4,04	6,14
15	26,5	30,5			148	118	4,05	6,20
14	26,6	30,6		7	144	115	4,06	6,24
13	26,7	30,7			140	112	4,07	6,30
12	26,8	30,8		6	136	109	4,08	6,36
11	26,9	30,9			132	106	4,09	6,42
10	27,0	31,0	5	5	128	103	4,10	6,48
9	27,1	31,1			124	100	4,11	6,54
8	27,2	31,2		4	120	96	4,12	7,06
7	27,3	31,3			116	92	4,13	7,18
6	27,4	31,4		3	112	88	4,14	7,32
5	27,5	31,5	4		108	84	4,15	7,46
4	27,6	31,6			104	80	4,16	8,02
3	27,7	31,7	3	2	100	76	4,17	8,20
2	27,8	31,8	2		96	72	4,18	8,40
1	28,0	32,0	1	1	92	68	4,20	9,02

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

1. Уметь показать (имитация) технику тяжелоатлетических упражнений, знать методику обучения и совершенствования.
2. Принять участие в судействе 3-х или более спортивных соревнованиях.
3. Уметь провести подготовительную, основную и заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
4. Подготовить реферат на тему «Физические нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем у людей разных возрастных групп» (по заданию преподавателя).
5. Сдать теоретический зачет.

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