

Протокол заседания
кафедры гимнастики № 12
от 19.06.2025

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине
«Повышение спортивного мастерства»

для специальности
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (акробатика)»

для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по акробатике)»

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для контроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

1. Устная форма (устные зачеты).
2. Практическая форма (сдача нормативов по специальной физической и технической подготовке, практические задания).

Контрольные нормативы по СФП и СТП

Тестирование по СФП и СТП проводится два раза в год и является одним из требований при выставлении зачета/дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Данные нормативы отражены в зачетных требованиях.

Зачетные требования по годам обучения

Год обучения (курс)	Участие в СМ и ФОР университета (к-во мероприятий)	Судейская практика (кол-во соревн.)	Нормативы по СФП и СТП **							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1 курс	Не менее 10	3-4	50	C	2	25	15	1,10	20/15	8,5/9,0
2 курс	Не менее 10	4-6	40	B	1	20	15	1,10	25/20	9,0/9,5
3 курс	Не менее 10	5-8	40	B	1	20	15	1,10	30/25	9,5/10,0
4 курс	Не менее 10	2-3	30	B	1	20	15	1,10	35/30	9,5/10,0

** Нормативы по специальной физической и технической подготовке:

1. Удержание стойки на руках (с.)
2. Акробатическое соединение (должно включать минимум 1 элемент с фазой полета, не ниже группы трудности)
3. Произвольное упражнение на видах многоборья (количество видов)
4. Из положения лежа на спине поднимаясь в сед выполнить складку («книжечки», кол-во)
5. Сгибание и разгибание рук (к-во раз) мужчины (в висе) женщины (в упоре лежа)
6. Удержание прогнутого положения на животе «лодочки»
7. Удержание угла 90⁰ в висе на гимнастической стенке мужчины/женщины
8. Шпагат (левой, правой, поперечный) (количество баллов) мужчины/женщины

Нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса (ГФОК)

Третья ступень «Физическое совершенство» (девушки 17–18 лет, 1-2 курс)

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	46	49	50	52	58	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,7 и более	11,80	11,50	11,26	11,10	10,81	10,70	10,49	10,20	10,00 и менее
Бег 30 м, с	6,30 и более	6,10	5,77	5,58	5,35	5,27	5,20	5,10	4,95	4,80 и менее
Бег 1500 м, мин	8,31 и более	8,29	8,28	7,03	7,01	6,48	6,17	5,48	4,48	4,05 и менее

**Третья ступень «Физическое совершенство»
(юноши 17–18 лет, 1-2 курс)**

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	–3 и менее	2	5	8	10	13	14	16	19	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	73 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	11,8 и более	10,60	10,29	10,02	9,80	9,59	9,40	9,18	8,90	8,64 и менее
Бег 30 м, с	5,50 и более	5,04	4,90	4,81	4,70	4,55	4,50	4,40	4,30	4,05 и менее
Бег 3000 м, мин	17,01 и более	16,02	15,29	14,45	14,05	13,05	12,04	12,01	11,33	11,05 и менее

Четвертая ступень «Здоровье, сила и красота»
(девушки 19–22 лет, 2-3 курс)

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	13,16 и более	12,60	12,13	11,90	11,65	11,20	11,00	10,80	10,60	10,00 и менее
Бег 30 м, с	7,90 и более	6,50	6,18	6,00	5,70	5,50	5,45	5,40	5,20	5,00 и менее
Бег 1500 м, мин	9,32 и более	9,27	8,49	8,03	8,00	7,53	7,25	7,21	7,00	6,30 и менее

Четвертая ступень «Здоровье, сила и красота»
(юноши 19–22 лет, 2-3 курс)

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,96 и более	10,80	10,28	10,00	9,80	9,60	9,40	9,28	9,10	8,90 и менее
Бег 30 м, с	5,60 и более	5,20	5,00	4,90	4,70	4,60	4,55	4,50	4,40	4,20 и менее
Бег 3000 м, мин	17,02 и более	13,17	13,00	12,10	12,00	11,26	11,06	11,04	11,03	11,01 и менее

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» (ПРИЛОЖЕНИЕ).
2. Участвовать в течение года не менее чем в 20 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
3. Участвовать в судействе 3-5 спортивных соревнований.
4. Сдать нормативы по СФП и СТП.
5. Сдать нормативы ГФОК.

2 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» (ПРИЛОЖЕНИЕ).
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 ГФОК.

3 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» (ПРИЛОЖЕНИЕ).
2. Участвовать в течение года не менее чем в 15 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
3. Участвовать в судействе 3-5 спортивных соревнований.
4. Сдать нормативы по СФП и СТП.
5. Сдать нормативы ГФОК.

4 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» (ПРИЛОЖЕНИЕ).
2. Участвовать в судействе 2-3 спортивных соревнований.
3. Участвовать в течение года не менее чем в 10 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
4. Сдать нормативы по СФП и СТП.
5. Иметь оформленный судейский разряд (судья по спорту).

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1-4 курсы

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

Представить устный отчет о содержании и результатах тренировочной деятельности или отчет о посещении спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятий. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» (ПРИЛОЖЕНИЕ).

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1-4 курсы

Для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Представить устный отчет о содержании и результатах тренировочной деятельности или отчет о посещении спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятий. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» (ПРИЛОЖЕНИЕ).

2. Участвовать в течение года не менее чем в 10 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

3. Принять участие в судействе не менее 3-х спортивных соревнований.

4. Подготовить реферат на тему «Физические нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем у людей разных возрастных групп» (по заданию преподавателя).

5. Сдать устный зачет по учебной дисциплине.

Вопросы к зачету для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» в группе с ограничением физической нагрузки.

2. Особенности соревновательной деятельности в акробатике.

3. Правила спортивных соревнований в акробатике.

4. Роль общеразвивающих упражнений в системе спортивной подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.

5. Роль дыхательных упражнений в системе спортивной подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.

6. Противопоказания к нагрузке при выполнении упражнений, в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.

7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки, в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах в группах с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Подвижные и спортивные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра гимнастики

ДНЕВНИК
по учебной дисциплине
«Повышение спортивного мастерства»
для специальности:
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (акробатика)»

Студент:
_____ курса, _____ группы

Преподаватель:

Минск, 202_

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства».
2. Участвовать в течение года не менее чем в 20 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
3. Участвовать в судействе 3-5 спортивных соревнований.
4. Сдать нормативы по СФП и СТП.
5. Сдать нормативы ГФОК.

2 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства».
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 ГФОК.

3 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства».
2. Участвовать в течение года не менее чем в 15 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
3. Участвовать в судействе 5-8 спортивных соревнований.
4. Сдать нормативы по СФП и СТП.
5. Сдать нормативы ГФОК.

4 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства».
2. Участвовать в судействе 2-3 спортивных соревнований.
3. Участвовать в течение года не менее чем в 10 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
4. Сдать нормативы по СФП и СТП.
5. Иметь оформленный судейский разряд (судья по спорту).

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1-4 курсы

Для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Представить устный отчет о содержании и результатах тренировочной деятельности или отчет о посещении спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятий. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства».

2 Участвовать в течение года не менее чем в 10 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

3. Принять участие в судействе не менее 3-х спортивных соревнований.

4. Подготовить реферат на тему «Физические нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем у людей разных возрастных групп» (по заданию преподавателя)

5. Сдать устный зачет по учебной дисциплине.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1-4 курсы

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

Представить устный отчет о содержании и результатах тренировочной деятельности или отчет о посещении спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятий. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства».

График учебных / учебно-тренировочных занятий

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Время						

Список спортивных соревнований

Список спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий

Отметка по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства»

(отметка, прописью)

ПОДПИСЬ

ФИО ответственного преподавателя