

Протокол заседания  
кафедры гимнастики № 2  
от 11.09.2023

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине  
«Повышение спортивного мастерства»

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<br>(курс) | Участие в СМ и<br>ФОР университета<br>(к-во мероприятий) | Судейская<br>практика<br>(кол-во соревн.) | Нормативы по СФП и СТП ** |   |   |    |    |      |       |          |
|------------------------|--|---|---------------------------|---|---|----|----|------|-------|----------|
|                        |  |   | 1                         | 2 | 3 | 4  | 5  | 6    | 7     | 8        |
| 1 курс                 | Не менее 10  | 3-4                                       | 50                        | С | 2 | 25 | 15 | 1,10 | 20/15 | 8,5/9,0  |
| 2 курс                 | Не менее 10  | 4-6                                       | 40                        | В | 1 | 20 | 15 | 1,10 | 25/20 | 9,0/9,5  |
| 3 курс                 | Не менее 10  | 5-8                                       | 40                        | В | 1 | 20 | 15 | 1,10 | 30/25 | 9,5/10,0 |
| 4 курс                 | Не менее 10  | 2-3                                       | 30                        | В | 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  $90^0$  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 х 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 х 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 10 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 10 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 10 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» (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. Принять участие в судействе не менее 3-х спортивных соревнований.

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

4. 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.

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:

\_\_\_\_\_

## **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 10 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 10 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 10 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. Принять участие в судействе не менее 3-х спортивных соревнований.
3. Подготовить реферат на тему «Физические нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем у людей разных возрастных групп» (по заданию преподавателя)
4. 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 спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий

| № | Название мероприятия / функция | Дата проведения | Подпись<br>ответственного<br>преподавателя |
|---|--------------------------------|-----------------|--|
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |
|   |                                |                 |  |

Отметка по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства»

\_\_\_\_\_  
(отметка, прописью)

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО ответственного преподавателя