

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 (гимнастика)»

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

Для промежуточного и текущего 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)	Норматив спортивной подготовки	Судейская практика (кол-во соревн.)	Нормативы по СФП и СТП **							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1-й курс	I разряд, КМС, МС	3-4	50	С	2	25	15	1,10	20/15	8,5/9,0
2-й курс	Подтверждение I разряда, КМС	4-6	40	В	1	20	15	1,10	25/20	9,0/9,5
3-й курс	Подтверждение I разряда, КМС	5-8	40	В	1	20	15	1,10	30/25	9,5/10,0
4-й курс	—	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 (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.

## **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 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 гимнастике.

3. Правила спортивных соревнований в гимнастике.

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 (гимнастика)»

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

[illegible]

**Список спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий**

№	Название мероприятия / функция	Дата проведения	Подпись ответственного преподавателя

Отметка по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства»

\_\_\_\_\_  
(отметка, прописью)

\_\_\_\_\_  
подпись

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