

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	C	2	25	15	1,10	20/15	8,5/9,0
2-й курс	Подтверждение I разряда, КМС	4-6	40	B	1	20	15	1,10	25/20	9,0/9,5
3-й курс	Подтверждение I разряда, КМС	5-8	40	B	1	20	15	1,10	30/25	9,5/10,0
4-й курс	–	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 (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

Список спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий

Отметка по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства»

(отметка, прописью)

подпись

ФИО ответственного преподавателя