

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине
«Повышение спортивного мастерства»

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

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).

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1-й курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить отчет о тренировочной деятельности.
2. Участвовать в течение года не менее чем в пяти спортивных соревнованиях
3. Участвовать в судействе 1-3 спортивных соревнований.
4. Сдать нормативы по СФП, СТП и ГФОК.
5. Принять участие в спортивно-массовых мероприятиях и показательных выступлениях, посвященных знаменательным праздникам (по плану кафедры, университета).
6. Участвовать в качестве волонтера в спортивно-массовых мероприятиях.

2-й курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить отчет о тренировочной деятельности.
2. Участвовать в течение года не менее, чем в пяти спортивных соревнованиях.
3. Участвовать в судействе 3-5 спортивных соревнований.

4. Сдать нормативы по СФП, СТП и ГФОК.
5. Принять участие в спортивно-массовых мероприятиях и показательных выступлениях (по плану кафедры, университета).
6. Участвовать в качестве волонтера в спортивно-массовых мероприятиях.

3-й курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить отчет о тренировочной деятельности.
2. Участвовать в течение года не менее, чем в трех спортивных соревнованиях.
3. Участвовать в судействе 3-6 спортивных соревнований.
4. Иметь оформленный и действующий первый спортивный разряд, КМС или спортивное звание.
5. Сдать нормативы по СФП, СТП и ГФОК.
6. Принять участие в спортивно-массовых мероприятиях и показательных выступлениях (по плану кафедры, университета).

4-й курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Представить отчет о тренировочной деятельности.
2. Участвовать в судействе 3-5 спортивных соревнований.
3. Сдать нормативы по СФП и СТП.
4. Иметь оформленный и действующий первый спортивный разряд, КМС или спортивное звание.
5. Иметь оформленную судейскую категорию (судья по спорту).

Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовке

Тестирование по специальной физической и технической подготовке (далее – СФП, 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 ю/д	2 ю/д	3 ю/д	4	5	6
1 курс	I разряд, КМС, МС	3-4	237/184	12/17	11/52	6,0	5,0	5,0
2 курс	Подтверждение I разряда, КМС	4-6	242/189	14/19	12/53	6,5	5,5	5,5
3 курс	Подтверждение I разряда, КМС	5-8	247/194	16/21	13/55	7,0	6,0	6,0
4 курс	–	2-3	250/198	19/22	15/57	7,5	6,5	6,5

**Нормативы по специальной физической и технической подготовке:

1. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому участнику предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Зачисляется лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед выполняется из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка. Студент выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1,0 сантиметра.

3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому студенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок студента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90⁰. Студенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Зачитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

4. Сольное исполнение базовой композиции конкурсного танца стандартной или латиноамериканской программы.

Продемонстрировать под музыку и объяснить базовую композицию одного из конкурсных танцев, соответствующую требованиям.

5. *Исполнение конкурсной композиции танца стандартной программы.*

Продемонстрировать под музыку и объяснить конкурсную композицию одного из танцев стандартной программы, соответствующую требованиям.

6. *Исполнение конкурсной композиции танца латиноамериканской программы.*

Продемонстрировать под музыку и объяснить конкурсную композицию одного из танцев латиноамериканской программы, соответствующую требованиям.

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

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 избранном виде спорта.
3. Правила соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе 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 заболевания, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах в группе 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 ограничения физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения физической нагрузки 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 (танцевальный спорт)»

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						

