

Протокол заседания  
кафедры гимнастики № 12  
от 19.06.2025

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине  
«Специальная профессиональная подготовка»

для специальности  
6-05-1012-01 «Физическая культура»,  
профиляции «Спортивная режиссура»

для направления специальности  
1-88 02 01-04 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(спортивная режиссура)»

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 1 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка» (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 физической подготовленности.
5. Сдать нормативы ГФОК.

### 2 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка» (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 физической подготовленности.
5. Сдать нормативы ГФОК.

### 3 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка». Представить устный отчет об учебно-

тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка» (ПРИЛОЖЕНИЕ).

2. Участвовать в течение года не менее чем в 15 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятий.

3. Участвовать в судействе 3-5 спортивных соревнований.

4. Сдать нормативы по физической подготовленности.

5. Сдать нормативы ГФОК.

#### 4 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка» (ПРИЛОЖЕНИЕ).

2. Участвовать в судействе 2-3 спортивных соревнований.

3. Участвовать в течение года не менее чем в 10 спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4. Сдать нормативы по физической подготовленности.

5. Иметь оформленный судейский разряд (судья по спорту).

#### Контрольные нормативы по физической подготовленности

Тестирование проводится два раза в год и является одним из требований при выставлении зачета/дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка».

#### Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
3. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,4 и менее
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
5. Челночный бег 4x9м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
6. Бег 1500 м, мин	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,35 и более
Девушки										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
3. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,2 и более
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
5. Челночный бег 4х9м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
6. Бег 1000 м, мин	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,34 и более

**1. 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 90<sup>0</sup>. Студенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**2. 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.

**3. бег 30 м** проводится на прямой беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому студенту предоставляется одна попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**4. 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.

**5. Челночный бег 4х9 м** каждому студенту предоставляется две попытки. По команде «Приготовиться!» студент принимает положение высокого старта по направлению к лицевой линии. По команде «Марш!» студент бежит к лицевой линии, касается её рукой, поворачивается и бежит обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», касается её рукой, разворачивается и бежит обратно.

Подбежав к лицевой линии, касается её рукой, разворачивается, бежит к линии «старт-финиш», и не снижая скорости, пересекает её. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Записывается лучший результат.

**6. Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши)** выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Студенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 1 с.

**Перечень вопросов к зачету**  
**для групп с ограничением физической нагрузки**  
**в зависимости от функционального состояния физиологических систем**

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Специальная профессиональная подготовка» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила спортивных 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 в нагрузке и 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 группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные 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  
«Специальная профессиональная подготовка»  
для специальности  
6-05-1012-01 «Физическая культура»,  
профилизации «Спортивная режиссура»

Студент:  
\_\_\_\_\_ курса, \_\_\_\_\_ группы

Преподаватель:

Минск, 202\_

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **1 курс**

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка».
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 физической подготовленности.
5. Сдать нормативы ГФОК.

### **2 курс**

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка».
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 физической подготовленности.
5. Сдать нормативы ГФОК.

### **3 курс**

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка».
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 физической подготовленности.
5. Сдать нормативы ГФОК.

### **4 курс**

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка». Представить устный отчет об учебно-тренировочной деятельности. Предоставить заполненный дневник по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка».
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 физической подготовленности.
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 «Специальная профессиональная подготовка».
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 «Специальная профессиональная подготовка».

### **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 «Специальная профессиональная подготовка»

(отметка, прописью)

---

подпись

---

ФИО ответственного преподавателя