УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# **Зачетные требования**

по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» для направления специальности 6-05-1012-02

«Тренерская деятельность (шахматы)»

для студентов первого курса

дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

на заседании кафедры спортивных игр

протокол № 2 от «12» сентября 2023 г.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

1. Участвовать в общеуниверситетском кроссе.
2. Обязательное практическое участие в учебно-тренировочных занятиях.
3. Участвовать в спортивных соревнованиях по шахматам (в Республиканской универсиаде и чемпионате г. Минска по шахматам среди мужчин или женщин, международных спортивных соревнованиях).
4. Участвовать в судействе спортивных соревнований не менее 2 раз в год. Получить звание «Судья по спорту».
5. Выполнить или подтвердить I – II спортивный разряд по шахматам.
6. Выполнить нормативные требования по общей физической подготовке (таблица 1).

Таблица 1 – Критерии оценки физической подготовленности студентов первого курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| Прыжок в длину  (см) | 10 | 231и более | 215 и более |
| 9 | 226-230 | 210-215 |
| 8 | 218-225 | 200-209 |
| 7 | 211-217 | 190-199 |
| 6 | 200-210 | 185-189 |
| 5 | 196-199 | 180-185 |
| 4 | 190-195 | 175-180 |
| Наклон вперед  (см) | 10 | 20 и более | 23 и более |
| 9 | 18-19 | 20-22 |
| 8 | 15-17 | 17-19 |
| 7 | 12-15 | 15-17 |
| 6 | 10-12 | 13-14 |
| 5 | 7-9 | 10-12 |
| 4 | 5-7 | 7-9 |
| Подтягивания  (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)  кол-во раз | 10 | 14 и более | 24 и более |
| 9 | 13-14 | 20-23 |
| 8 | 11-12 | 19-20 |
| 7 | 9-10 | 17-18 |
| 6 | 7-8 | 15-16 |
| 5 | 5-6 | 13-14 |
| 4 | 3-4 | 11-12 |

1. Выполнить нормативные требования по технической подготовке (таблица 2).

Таблица 2 – Критерии оценки технической и интеллектуальной подготовленности студентов первого курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| Комбинации  (решение за 3 мин.) | 10 | 10 из 10 | 10 из 10 |
| 9 | 9 из 10 | 9 из 10 |
| 8 | 8 из 10 | 8 из 10 |
| 7 | 7 из 10 | 7 из 10 |
| 6 | 6 из 10 | 6 из 10 |
| 5 | 5 из 10 | 5 из 10 |
| 4 | 4 из 10 | 4 из 10 |
| Задачи в 2 хода  (решение за 3 мин.) | 10 | 10 из 10 | 10 из 10 |
| 9 | 9 из 10 | 9 из 10 |
| 8 | 8 из 10 | 8 из 10 |
| 7 | 7 из 10 | 7 из 10 |
| 6 | 6 из 10 | 6 из 10 |
| 5 | 5 из 10 | 5 из 10 |
| 4 | 4 из 10 | 4 из 10 |
| Дебютные варианты  (кол-во ходов) | 10 | 20 | 20 |
| 9 | 18 | 18 |
| 8 | 16 | 16 |
| 7 | 14 | 14 |
| 6 | 12 | 12 |
| 5 | 10 | 10 |
| 4 | 8 | 8 |