

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО «СШ  
«Новое поколение»



В.В.Полетаев

(Подпись) (инициалы,  
фамилия)

приказ № 2/с 20 г.  
от 09.01.2023

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «шахматы»**

г. Нижний Новгород

**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			УТЭ-1 юн.	УТЭ-1 дев.	УТЭ-2 юн.	УТЭ-2 дев.	УТЭ-3 юн.	УТЭ-3 дев.
1. Нормативы общей физической подготовки			2.	3.	4.	5.		
1.1.	Бег на 30 м	с	не более					
			6,0	6,2	5,9	6,1	5,8	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			17	11	20	12	24	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+7	+9	+8	+10	+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			9,2	9,5	8,8	8,6	8,1	8,4
6. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее					
			10	8	12	10	14	11

2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее			
			2	4	4	6
7. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			22	16
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			12	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса»			