**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»**

Программа тестирования общей физической подготовки для шахматиста включает:

1. бег 30 метров со старта;
2. челночный бег 3\*10 метров;
3. бег на 60 м (с);
4. бег на 100 м (с);
5. прыжок в длину с места толчком двумя ногами (без учета времени);
6. подтягивание из виса на высокой перекладине (раз);
7. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз);
8. наклоны вперед из положения стоя (пальцы/ладонь).

Краткая инструкция по выполнению упражнений тестирования.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется по следующей схеме: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Время в данном упражнении не учитывается.

Наклон вперед из положения стоя выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, необходимо достать до пола пальцами рук или ладонями.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется по следующей схеме: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище, и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется по следующей схеме: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Челночный бег 3\*10 метров – челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, бег от одной точки к другой и обратно, повторяя несколько раз.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Выполнение упражнений оценивается в рамках предложенных контрольно-переводных нормативов по виду спорта «шахматы».

**ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(7-8 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
|  | Челночный бег 3\*10с | 9.2 | 10.1 | 10.4 | 9.7 | 10.7 | 10.9 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 120 | 115 | 135 | 115 | 110 |
|  | Наклон вперед из положения стоя (пальцы/ладонь) | Л | П | П | Л | П | П |

**ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(9-10 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
|  | Бег на 60 м (сек) | 10.5 | 11.6 | 12.0 | 11.0 | 12.3 | 12.9 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |
|  | Наклон вперед из положения стоя (пальцы/ладонь) | Л | П | П | Л | П | П |

**ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(11-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
|  | Бег на 60 м (сек) | 9.9 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.2 | 11.4 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 160 | 150 | 300 | 260 | 240 |
|  | Наклон вперед из положения стоя (пальцы/ладонь) | Л | П | П | Л | П | П |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз) | - | - | - | 14 | 8 | 7 |

**ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ**

**(13-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
|  | Бег на 60 м (сек) | 8.7 | 9.7 | 10.0 | 9.5 | 10.6 | 10.9 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |
|  | Наклон вперед из положения стоя (пальцы/ладонь) | Л | П | П | Л | П | П |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 10 | 6 | 4 | - | - | - |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз) | - | - | - | 18 | 11 | 9 |

**ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ**

**(16 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
|  | Бег на 100 м (сек) | 14.6 | 14.3 | 13.8 | 16.3 | 17.6 | 18.0 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 230 | 210 | 200 | 185 | 170 | 160 |
|  | Наклон вперед из положения стоя (пальцы/ладонь) | Л | П | П | Л | П | П |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 13 | 10 | 8 | - | - | - |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз) | - | - | - | 19 | 13 | 11 |