

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Гимнаст» Чистопольского муниципального района  
Республики Татарстан

Рассмотрено и одобрено  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 3 от « 11 » 05 2023 г.



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО СШ «Гимнаст»  
*Шариф Шарафутдинов И. И.*  
Приказ № 10-Б от « 11 » мая 2023 г.

**Положение**  
**о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости**  
**и промежуточной аттестации обучающихся**  
**в МБУ ДО СШ «Гимнаст» ЧМР РТ**

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «СШ «Гимнаст» (далее – Положение, Школа) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024);

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 30.05.2023 г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизме и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Школе видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;

- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Школе видам спорта.

- Уставом, локальными нормативными актами Школы.

1.2. Настоящее Положение определяет формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Школе.

1.3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация являются частью системы внутришкольного мониторинга качества образования и отражают динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения программы.

1.4. Основными потребителями информации о результатах текущего контроля



успеваемости и промежуточной аттестации являются: участники образовательных отношений (тренеры-преподаватели, обучающиеся и их родители (законные представители), коллегиальные органы управления Школой, администрация Школы, Учредитель).

## **2. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся**

2.1. Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

2.2. Целью текущего контроля успеваемости является:

- определение степени освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в течение учебного года по всем разделам учебного плана;
- оценка эффективности методов подготовки обучающихся;
- коррекция рабочих программ в зависимости от особенностей освоения изученного материала;
- предупреждение неуспеваемости обучающихся.

2.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Проводится регулярно в течение учебно-тренировочного года в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

2.4. Порядок, формы, периодичность, а так же количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

2.5. Текущий контроль уровня успеваемости применяется ко всем обучающимся Школы.

2.6. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование уровня физической, технической подготовленности обучающихся;
- тестирование, беседа для контроля за теоретической, методической подготовленностью обучающихся;
- соревнования,
- контрольные упражнения.

2.7. При текущем контроле успеваемости обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки применяется система оценок:

- теоретическая, методическая подготовка - зачет/незачет;
- физическая, техническая подготовка – обязательная оценка (сдал/не сдал);
- соревновательная подготовка - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- контроль успеваемости обучающихся на конкретном учебно-тренировочном занятии может оцениваться в баллах или смайликах.

2.8. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется в приложении «Мой спорт». Может отражаться в дневниках самоконтроля учащихся.

2.9. Тренеры-преподаватели комментируют обучающемуся и/или родителю (законному представителю) несовершеннолетнего обучающегося (по его запросу) результаты текущего контроля в устной форме.

### **3. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

3.1. Промежуточная аттестация – определение степени освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта соответствующего этапа, года обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся.

3.2. Промежуточная аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

3.3. Целью промежуточной аттестации является:

- установление уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся по оценке соответствия требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки;
- установление уровня спортивной квалификации.

3.4. Промежуточную аттестацию в Школе в обязательном порядке проходят обучающиеся, осваивающие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

3.5. Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды);
- мониторинга участия/оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.



3.6. Промежуточная аттестация проводится один раз в год согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Школы.

3.7. Требования по общей и специальной физической подготовке, уровню спортивной квалификации для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разрабатываются Школой самостоятельно и не могут быть ниже указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта.

Требования для зачисления (перевода) в группы внутри этапа подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разрабатываются Учреждением самостоятельно и должны быть не ниже нормативов для зачисления на этап, указанных в федеральных стандартах.

3.8. Перевод обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на следующий год, этап подготовки осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды).

3.9. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Школе создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав аттестационной комиссии входит не менее 3 (трех) человек, в том числе: заместитель директора по учебно-методической (должность в соответствии со штатным расписанием) работе (на правах председателя комиссии), старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренер-преподаватель по виду спорта (дисциплине).

3.10. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и итоговых протоколах работы за учебно-тренировочный год, подписываются членами аттестационной комиссии.

3.11. Итоги сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке оценивается отметкой «сдал», не «сдал».

3.12. Уровень спортивной квалификации - выполнением требований для присвоения, подтверждения спортивных разрядов.

3.13. Соревновательная подготовка – участием в официальных спортивных соревнованиях:

- для групп начальной подготовки - участие в соревнованиях на уровне спортивной школы,

- для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения - не ниже муниципального уровня,

- для учебно-тренировочных групп 3-4 года обучения не ниже республиканского уровня).

3.14. В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.15. В случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков ее проведения.

Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором Школы.

3.16. Если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

3.17. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

#### **4. Заключительные положения**

4.1. Настоящее Положение вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Школы и действует бессрочно.

4.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, в порядке, предусмотренном уставом Школы для принятия Положения.

4.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

4.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

4.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте 13  
- приложение № 1 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки»;

- приложение № 2 «Форма протокола сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов»;

- приложение № 3 «Итоги работы за учебно-тренировочный год» по группам.



### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	120	115
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.4	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия.	с	не менее		не менее	
			5	5	5	5
2.5	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	5	-	9	-
2.6	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	-	5	-	9

**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 «спортивная акробатика»**

№ п/п	Упражнения	единица измерения	Норматив		Норматив		Норматив		Норматив		Норматив	
			УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
			мальчики /юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики /юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики /юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики /юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	/юноши юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>												
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,0	6,2	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	5,6	5,0	5,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			13	7	15	10	18	13	20	15	23	18
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5	+5	+5	+7	+7	+8	+8	+9	+9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130	160	150	170	165	180	175	200	180
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	9,3	9,5	9,1	9,3	9,0	9,1	8,7	8,9	8,5	8,7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>												
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	8	6	10	7	12	10	15	10	15	10
2.2	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			10		12		15		18		20	
2.3	Шпагат продольный, поперечный. Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5		5		8		8		8	
2.4	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		10		13					
2.5	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 <sup>0</sup> (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			12	-	14	-	16	-	18	-	20	-
2.6	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 <sup>0</sup> (ноги врозь). Фиксация положения		не менее									
			-	10	-	12	-	14	-	16	-	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>												
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 и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «спортивная акробатика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ССМ		Норматив ВСМ	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,4	5,6	4,7	5,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			22	13	36	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+8	+11	+11	+15
1.4	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			8,5	8,7	7,2	8,0
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			160	150	215	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			42	36	49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			15	8	15	8
2.2	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			8	5	8	5
2.3	Шпагат продольный/ поперечный Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			15/15		15/15	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
ССМ		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				
ВСМ		Спортивное звание «Мастер спорта России»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта  
«спортивная гимнастика» (юноши):**

**На этапе начальной подготовки 1-2года (мальчики):**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3	не более 10.0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8	не менее 10
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	не менее 3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения 3 с	см	не менее +1	не менее +3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	не менее 5	не менее 6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 5	не менее 6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения.	с	не менее 5	не менее 6
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
2.5.	Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)			с 3юн.разряда

**Техническая программа для групп начальной подготовки**

НП-1	НП-2
<p>Висы (вис, вис углом), упоры (упор, упор углом, ходьба в упоре), хваты.</p> <p>Упоры (упор, упор углом, упор лежа), висы, размахивания. Упоры (лежа, сзади, боком), размахивания, круги.</p> <p>Наскок, наскок упор присев на горку матов.</p> <p>Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, группировки, перекаты, переворот в сторону.</p> <p>Перемещения, седы, прыжки, группировки. Осанка, позиции рук и ног</p>	<p>Прыжки; ноги вместе, ноги врозь, с поворотами на 360 градусов. Кувырки; вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок).</p> <p>Колеса; проходки в стойке на руках, медленные перевороты вперед, назад, сальто вперед с мягким приземлением.</p> <p>На ковре: упоры, проводки кругов. Круги: на гимнастическом грибок с ведром, круги на гимнастическом грибок.</p> <p>Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках.</p> <p>Висы: простые висы, вис вниз головой, высокие махи.</p> <p>Выкруты вперед-назад, соскоки махом и сальтовые.</p> <p>Разбег на скорость; толчки ногами в гим. мостик (15-30 раз). Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом; переворот вперед через стол.</p>



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»  
(юноши)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9.5	не более 9.1	не более 8.8	не более 8.4	не более 8.2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4.5	не более 4.4	не более 4.3	не более 4.2	не более 4.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 12	не менее 14	не менее 16	не менее 18
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	+4	+5	+6	+7	+8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	140	160	180	200	210
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	27	30	33	36	38
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее 5	не менее 7	не менее 8	не менее 9	не менее 10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 5	не менее 7	не менее 8	не менее 10	не менее 10
2.4.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 9
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	С	не менее 10	не менее 12	не менее 14	не менее 16	не менее 18
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	С	не менее 10	не менее 12	не менее 14	не менее 15	не менее 16
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения.	С	не менее 40	не менее 42	не менее 42	не менее 44	не менее 44
2.8.	Стоя на ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения.	С	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 9
2.9.	Уровень спортивной квалификации	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					

**Обязательная техническая программа на этапе ТЭ-1**

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Вольные упражнения, акробатика	Кувырки вперед и назад в группировке. Медленные перевороты вперед и назад. Темповые перевороты вперед. Подъем разгибом. Перевороты боком. Рондат. Темповые перевороты назад – фляк. Равновесие, шпагат. Силовая стойка.
Конь-махи	Круги двумя на «грибке».
Кольца	Выкрут вперед согнувшись и прогнувшись. Выкрут назад. Сальто прогнувшись в соскок
Опорный прыжок	Переворот через горку гимнастических матов – высота 1 м.

Брусья	Размахивание, размахивание в стойку. Силовая стойка. Подъем разгибом в упор. Соскок махом назад и вперед.
Перекладина	Размахивание. Подъем разгибом и подъем двумя в «петлях» и без «петель». Отмах в стойку, оборот назад в упоре. Соскок дугой.

**Обязательная техническая программа на этапе ТЭ-2:**

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Вольные упражнения Акробатика	Кувырок в группировке вперед и назад. Кувырок назад в стойку на руках. Шпагат. Равновесие. Стойка силой. Хореографический прыжок «олень». Темповые перевороты вперед на одну ногу, на две, с двух на две. Сальто вперед в группировке с разбега. Рондат-фляк-сальто назад в группировке.
Конь-махи	Круги двумя поперек, наружу лицом, круги продольно на коне без ручек. Соскок боком к снаряду.
Кольца	Подъем силой и подъем махами назад. Выкруты вперед и назад прогнувшись. Соскок. Сальто назад прогнувшись.
Опорный прыжок	Переворот вперед (высота снаряда – 110 см).
Брусья	Размахивание в стойку на руках. Подъем разгибом в упор. Спад-подъем. Подъем махом назад в упор. Силовая стойка любая. Соскок махом вперед.
Перекладина	Большие обороты в петлях. Большие обороты назад. Размахивание с поворотом – санжировка.

**Обязательная техническая программа на этапе ТЭ-3:**

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Акробатика	Прыжки ноги вместе, с поворотами на 360 градусов. Кувырки вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок). Проходки в стойке на руках, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад, фляк вперед и назад, сальто с поворотами на 180,360 градусов.
Конь-махи	На ковре: упоры, проводки кругов. Круги на «грибке», круги на низком грибке. Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках, круги на теле коня, проходки на теле коня.
Кольца	Простые висы, вис вниз головой, высокие махи. Выкруты вперед-назад, подъемы в упор с махов, стойка на руках, соскоки махом.
Опорный прыжок	Разбег на скорость; толчки ногами в гимнастический мостик (15- 30 раз.) Разбег, наскок на гимнаст. стол прямым телом. Переворот вперед через стол, рондат.
Брусья	Упоры на руках на брусьях, махи в упоре на брусьях. Стойки силой ноги врозь- вместе, махи в стойку, переходы: прямой, обратный. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, подъем с переворотом, оборот, не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга». Высокие махи в петлях, большие обороты вперед-назад.
Батут	Акробатические элементы. Качи, перевороты, сальто.
Канат	Лазание без помощи рук. Лазание на время.



**Обязательная техническая программа на этапе ТЭ-4:**

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Акробатика	Прыжки ноги вместе, с поворотами на 360 градусов. Кувырки вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок). Проходки в стойке на руках, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад, фляк вперед и назад,
Конь-махи	На ковре: упоры, проводки кругов. Круги на «грибке», круги на низком грибке. Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках, круги на теле коня, проходки на теле коня.
Кольца	Простые висы, вис вниз головой, высокие махи. Выкруты вперед-назад, подъемы в упор с махов, стойка на руках, соскоки махом.
Опорный прыжок	Разбег на скорость; толчки ногами в гимнастический мостик (15- 30 раз.) Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом. Переворот вперед через стол, рондат.
Брусья	Упоры на руках на брусьях, махи в упоре на брусьях. Стойки силой ноги врозь-вместе, махи в стойку, переходы: прямой, обратный. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, подъем с переворотом, оборот, не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга». Высокие махи в петлях, большие обороты вперед-назад.
Батут	Акробатические элементы. Качи, перевороты, сальто
Канат	Лазание без помощи рук. Лазание на время.

**Группа, этап подготовки: ТГ-5**

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Вольные упражнения	Двойное сальто вперед и назад с поворотом на 360 градусов
Конь-махи	«Мадьяр», «Шивадо». Вертолеты
Кольца	Большие обороты вперед и назад через прямые руки.
Опорный прыжок	«Цукахара» прогнувшись с поворотом на 360 градусов.
Брусья	«Хейли» и «Диамидов» с поворотом на 360 градусов.
Перекладина	Перелеты. Соскоки – двойные с поворотом на 720 градусов.

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

N 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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТГ-1		Норматив УТГ-2		Норматив УТГ-3		Норматив УТГ - 4		
			юноши	девушки	юн	дев	юн	дев	юн	дев	
1. Нормативы общей физической подготовки											
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		
			6,0	6,2	5.8	6.0	5.6	5.8	5.4	5.6	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		
			17	11	19	13	22	15	24	16	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		
			+7	+9	+7	+9	+7	+9	+7	+9	
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более		не более		не более		
			9,2	9,5	9.1	9.4	9.0	9.3	8.8	9.2	
2. Нормативы специальной физической подготовки											
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		
			10	8	12	9	14	10	15	11	
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее		не менее						
			2		3		4		5		
3. 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"					Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"				

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ  
РАЗЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ШАХМАТЫ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юнош и	девочки/девушк и
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 3 x 10 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				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			



**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юнош и	девочки/девушк и
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 3 x 10 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				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ШАХМАТЫ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчин ы	девушки/женщи ны
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3 x 10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивные звания "мастер спорта России" и (или) "гроссмейстер России" и (или) "мастер спорта России международного класса"			