

# **Спортивная аэробика**

**Перевод из группы начальной подготовки первого года в группу  
начальной подготовки второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз
Прыжок в длину	Не менее 120 см	Не менее 130 см
<b>СФП</b>		
Удержание угла ноги вместе	Не менее 10 секунд	Не менее 10 секунд
Поднимание ног на шведской стенке до 90 градусов	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз
Удержание виса на согнутых руках	Не менее 20 секунд	Не менее 20 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Базовые шаги	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Хореография и/или акробатика*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Кувырок вперед	+	+
Колесо	+	+
Стойка на руках у стены	+	+
Прыжок «группировка»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

**Перевод из группы начальной подготовки второго года в группу  
начальной подготовки третьего года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 25 раз	Не менее 25 раз
Прыжок в длину	Не менее 130 см	Не менее 135 см
<b>СФП</b>		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 8 раз	Не менее 8 раз
Удержание вися на согнутых руках	Не менее 25 секунд	Не менее 25 секунд
Шпагаты с возвышенности	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Базовые шаги с поворотом на 180 градусов		
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Хореография и/или акробатика*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Венсон»	+	+
Прыжок «группировка» на 360 градусов	+	+
Кувырок назад	+	+
Рондад	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

**Перевод из группы начальной подготовки третьего года в  
тренировочную группу первого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 25 раз	Не менее 25 раз
Прыжок в длину	Не менее 140 см	Не менее 145 см
<b>СФП</b>		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз
Удержание виса на согнутых руках	Не мене 25 секунд	Не менее 25 секунд
Шпагаты с возвышенности	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Аэробная связка (соединение аэробных движений)	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Хореография и/или акробатика*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Геликоптер»	+	+
Прыжок «группировка» на 360 градусов в шпагат	+	+
Переворот вперед	+	+
Стойка на руках	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

**Перевод из тренировочной группы первого года в тренировочную группу второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20 раз	Не менее 30 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 30 раз	Не менее 30 раз
Прыжок в длину	Не менее 145 см	Не менее 150 см
<b>СФП</b>		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз
Удержание вися	Не менее 25 секунд	Не менее 30 секунд
Угол ноги врозь с поворотом на 180 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Аэробная связка (соединение аэробных движений) с усложнением	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Хореография и/или акробатика*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Пируэт в иголочку»	+	+
«Геликоптер»	+	+
Переворот вперед	+	+
Стойка на руках	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

## Перевод из тренировочной группы второго года в тренировочную группу третьего года

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 30 раз	Не менее 40 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 35 раз	Не менее 35 раз
Прыжок в длину	Не менее 150 см	Не менее 155 см
<b>СФП</b>		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 12 раз	Не менее 12 раз
Удержание вися на согнутых руках	Не менее 30 секунд	Не менее 40 секунд
Угол ноги врозь на 360 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Аэробная связка (соединение аэробных движений) с усложнением	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Хореография и/или акробатика*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Геликоптер»	+	+
Пируэт в иголочку	+	+
Переворот вперед	+	+
Стойка на руках	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

**Перевод из тренировочной группы третьего года в тренировочную группу четвертого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 40 раз	Не менее 45 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 35 раз	Не менее 35 раз
Прыжок в длину	Не менее 160 см	Не менее 165 см
<b>СФП</b>		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 12 раз	Не менее 12 раз
Удержание виса на согнутых руках	Не менее 30 секунд	Не менее 40 секунд
Угол ноги врозь на 360 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Соединение аэробных движений с переходами и взаимодействиями	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Хореография и/или акробатика*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Пируэт в иголочку»	+	+
Переворот вперед	+	+
Стойка на руках	+	+
Фляг	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

## Перевод из тренировочной группы четвертого года в тренировочную группу пятого года

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 45 раз	Не менее 50 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 37 раз	Не менее 37 раз
Прыжок в длину	Не менее 170 см	Не менее 175 см
<b>СФП</b>		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не мене 15 раз	Не менее 15 раз
Удержание вися на согнутых руках	Не менее 30 секунд	Не менее 40 секунд
Угол ноги врозь на 360 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Соединение аэробных движений с переходами и взаимодействиями	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Хореография и/или акробатика*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Либела»	+	+
«Страдл»	+	+
«Геликоптер в венсон»	+	+
Акробатическая связка	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		



**Перевод из тренировочной группы пятого года в группу спортивного совершенствования мастерства первого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 50 раз	Не мене 50 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 40 раз	Не менее 40 раз
Прыжок в длину	Не менее 175 см	Не менее 180 см
<b>СФП</b>		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
Удержание вися на согнутых руках	Не менее 30 секунд	Не мене 40 секунд
Угол ноги врозь на 360 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Обязательные элементы (Угол ноги врозь, «Либела в мах», «Геликоптер в шпагат»)	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Хореография и/или акробатика*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Либела»	+	+
«Страдл»	+	+
«Геликоптер в венсон»	+	+
Рондад + Фляг	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

**Перевод из группы спортивного совершенствования мастерства первого года в группу спортивного совершенствования мастерства второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 50 раз	Не менее 50 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 40 раз	Не менее 40 раз
Прыжок в длину	Не менее 180 см	Не менее 190 см
<b>СФП</b>		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
Удержание виса на согнутых руках	Не менее 30 секунд	Не менее 40 секунд
Угол ноги врозь на 720 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Обязательные элементы (Угол ноги врозь, «Либела в мах», «Геликоптер в шпагат»)	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Хореография и/или акробатика*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Рондад +фляг	+	+
Сальто вперед	+	+
Сальто назад	+	+
«Перекидной»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

## Нормативы итоговой аттестации

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не мене 50 раз	Не менее 50 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 40 раз	Не менее 40 раз
Прыжок в длину	Не менее 180 см	Не менее 190 см
<b>СФП</b>		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
Удержание вися на согнутых руках	Не менее 30 секунд	Не менее 40 секунд
Угол ноги врозь на 720 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Обязательные элементы (Угол ноги врозь, «Либеа в мах», «Геликоптер в шпагат»)	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Хореография и/или акробатика*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Рондад +фляг	+	+
Сальто вперед	+	+
Сальто назад	+	+
«Перекидной»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

# **Гребля на байдарках и каноэ**

**Перевод из группы начальной подготовки первого года обучения в  
группу начальной подготовки второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Кросс 1 км	Не более 6 минут 30 секунд	Не более 6 минут
Брюшной пресс за 1 мин	Не менее 15 раз	Не менее 20 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 130 см	Не менее 140 см
<b>СФП</b>		
Подтягивание на низкой/высокой перекладине	Не менее 3 раз	Не менее 5 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Не менее 10 раз	Не менее 20 раз
Сгибание-разгибание рук сзади	Не менее 5 раз	Не менее 7 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Навык владения веслом, имитация гребли	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>Плавание</b>		
Умение держаться на воде	+	+
<b>Лыжи</b>		
Участие в соревновании по лыжным гонкам	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		

**Перевод из группы начальной подготовки второго года обучения в  
тренировочную группу первого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Кросс 1 км	Не более 6 минут	Не более 5 минут 30 секунд
Брюшной пресс за 1 мин	Не менее 18 раз	Не менее 25 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 140 см	Не менее 150 см
<b>СФП</b>		
Подтягивание на низкой/высокой перекладине	Не менее 5 раз	Не менее 7 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Не менее 15 раз	Не менее 25 раз
Сгибание-разгибание рук сзади	Не менее 7 раз	Не менее 10 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прохождение дистанции в 200 м. в соревнованиях	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>Плавание</b>		
Плавание 50 м	+	+
<b>Лыжи</b>		
Дистанция в 1000 м	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		

**Перевод из тренировочной группы первого года обучения в  
тренировочную группу второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Кросс 1 км	Не более 5 минут 30 секунд	Не более 5 минут
Брюшной пресс за 1 мин	Не менее 22 раз	Не менее 28 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 150 см	Не менее 160 см
<b>СФП</b>		
Подтягивание на низкой/высокой перекладине	Не менее 9 раз	Не менее 12 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20 раз	Не менее 30 раз
Сгибание-разгибание рук сзади	Не менее 12 раз	Не менее 15 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прохождение дистанции в 500 м. в соревнованиях	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>Плавание</b>		
Плавание 100 м	+	+
<b>Лыжи</b>		
Дистанция в 3000 м	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		

**Перевод из тренировочной группы второго года обучения в  
тренировочную группу третьего года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Кросс 1 км	Не более 5 минут	Не более 4 минут 30 секунд
Брюшной пресс за 1 мин	Не менее 25 раз	Не менее 30 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 160 см	Не менее 175 см
<b>СФП</b>		
Подтягивание на низкой/высокой перекладине	Не менее 12 раз	Не менее 15 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Не менее 30 раз	Не менее 35 раз
Сгибание-разгибание рук сзади	Не менее 15 раз	Не менее 18 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прохождение дистанции в 1000 м. в соревнованиях	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>Плавание</b>		
Плавание 100 м	+	+
<b>Лыжи</b>		
Дистанция в 3000 м	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		



**Перевод из тренировочной группы третьего года обучения в  
тренировочную группу четвертого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Кросс 1 км	Не более 4 минут 30 секунд	Не более 4 минут
Брюшной пресс за 1 мин	Не менее 30 раз	Не менее 35 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 170 см	Не менее 180 см
<b>СФП</b>		
Подтягивание на низкой/высокой перекладине	Не менее 14 раз	Не менее 17 раз
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз
Сгибание-разгибание рук сзади	Не менее 18 раз	Не менее 20 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прохождение дистанции в 5000 м. в соревнованиях	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>Плавание</b>		
Плавание 100 м	+	+
<b>Лыжи</b>		
Дистанция в 5000 м	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		

**Перевод из тренировочной группы четвертого года обучения в группу  
спортивного совершенствования мастерства первого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег 100м	Не более 15 секунд	Не более 13.5 секунд
Брюшной пресс за 1мин	Не менее 35 раз	Не менее 40 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 130 см	Не менее 140 см
<b>СФП</b>		
Подтягивание на низкой/высокой перекладине	Не менее 16 раз	Не менее 20 раз
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд	Не менее 15 раз	Не менее 18 раз
Сгибание-разгибание рук сзади	Не менее 20 раз	Не менее 23 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Участие в Первенстве Свердловской области по ОФП	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>Тяжелая атлетика</b>		
Жим штанги, лежа 30 кг	Не менее 15 раз	Не менее 25 раз
<b>Плавание</b>		
Плавание 100 м	Не более 2 минут	Не более 1 минуты 45 секунд
<b>Лыжи</b>		
Дистанция в 5000 м	Не более 19 минут	Не более 18 минут 30 секунд
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		

**Перевод из группы спортивного совершенствования мастерства первого года в группу спортивного совершенствования мастерства второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег 100м	Не более 15 секунд	Не более 13.5 секунд
Брюшной пресс за 1мин	Не менее 40 раз	Не менее 45 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 180 см	Не менее 190 см
<b>СФП</b>		
Подтягивание на низкой/высокой перекладине	Не менее 20 раз	Не менее 23 раз
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд	Не менее 18 раз	Не менее 20 раз
Сгибание-разгибание рук сзади	Не менее 23 раз	Не менее 25 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Участие в Первенстве Свердловской области по ОФП	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>Тяжелая атлетика</b>		
Жим штанги, лежа 35 кг	Не менее 15 раз	Не менее 25 раз
<b>Плавание</b>		
Плавание 100 м	Не более 1 минуты 45 секунд	Не более 1 минуты 30 секунд
<b>Лыжи</b>		
Дистанция в 5000 м	Не более 18 минут 30 секунд	Не более 18 минут
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		

## Нормативы итоговой аттестации

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
<b>ОФП</b>		
Бег 100м	Не более 15 секунд	Не более 13.5 секунд
Брюшной пресс за 1мин	Не менее 40 раз	Не менее 45 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 180 см	Не менее 190 см
<b>СФП</b>		
Подтягивание на низкой/высокой перекладине	Не менее 20 раз	Не менее 23 раз
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд	Не менее 18 раз	Не менее 20 раз
Сгибание-разгибание рук сзади	Не менее 23 раз	Не менее 25 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Участие в Первенстве Свердловской области по ОФП	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
<b>Тяжелая атлетика</b>		
Жим штанги, лежа 35 кг	Не менее 15 раз	Не менее 25 раз
<b>Плавание</b>		
Плавание 100 м	Не более 1 минуты 45 секунд	Не более 1 минуты 30 секунд
<b>Лыжи</b>		
Дистанция в 5000 м	Не более 18 минут 30 секунд	Не более 18 минут
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		

**Дзюдо**

**Перевод из группы начальной подготовки первого года в группу  
начальной подготовки второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Прыжок в длину с места (см)	Не менее 110 см	Не менее 120 см
Бег 30м	Не более 5.9 секунд	Не более 5.4 секунд
Сгибание и разгибание туловища за 1 минуту	Не менее 20 раз	Не менее 25 раз
<b>СФП</b>		
Подтягивание на перекладине	Не менее 4 раз	Не менее 6 раз
Вставание на мост из стойки 5 раз	Не более 30 секунд	Не более 25 секунд
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 15 раз	Не менее 20 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Броски (10 бросков - на время)	Не более 50 секунд	Не более 45 секунд
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Подвижная игра «Рыболовная верша»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
<b>V. Техничко-тактическая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из группы начальной подготовки второго года в  
тренировочную группу первого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Прыжок в длину с места	Не менее 125 см	Не менее 140 см
Бег 30м	Не более 5.4 секунд	Не более 5.2 секунды
Подтягивание на перекладине	Не менее 6 раз	Не менее 8 раз
<b>СФП</b>		
Махи ногами в висе	Не менее 3 раз	Не менее 5 раз
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20 раз	Не менее 30 раз
Вставание на мост из стойки 5 раз	Не более 20 секунд	Не более 16 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Броски (10 бросков - на время)	Не более 36 секунд	Не более 30 секунд
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Подвижная игра «Борьба с поясами»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
<b>V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

## Перевод из тренировочной группы первого года в тренировочную группу второго года

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
<b>ОФП</b>		
Прыжок в длину с места (см)	Не менее 150 см	Не менее 160 см
Бег 30м	Не более 5.2 секунды	Не более 5 секунд
Подтягивание на перекладине	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз
<b>СФП</b>		
Махи ногами в висячем положении (раз)	Не менее 5 раз	Не менее 10 раз
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 30 раз	Не менее 40 раз
Вставание на мост 5 раз	Не более 18 секунд	Не более 16 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Броски (10 бросков - на время)	Не более 30 секунд	Не более 25 секунд
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Подвижная игра «Борьба с использованием поясов»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
<b>V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		



## Перевод из тренировочной группы второго года в тренировочную группу третьего года

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
<b>ОФП</b>		
Прыжок в длину с места	Не менее 160 см	Не менее 170 см
Бег 30м	Не более 5.0 секунд	Не более 4.7 секунд
Подтягивание на перекладине	Не менее 10 раз	Не менее 13 раз
<b>СФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 35 раз	Не менее 45 раз
Перевороты на мосту 10 раз	Не более 22 секунд	Не более 20 секунд
Вставание на мост 5 раз	Не более 16 секунд	Не более 15 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП		
2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Броски (10 бросков - на время)	Не более 25 секунд	Не более 25 секунд
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Подвижная игра «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
<b>V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

## Перевод из тренировочной группы третьего года в тренировочную группу четвертого года

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<b>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</b>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
<b>ОФП</b>		
Прыжок в длину с места	Не менее 170 см	Не менее 180 см
Бег 30м	Не более 4.7 секунд	Не более 4.8 секунд
Подтягивание на перекладине	Не менее 13 раз	Не менее 15 раз
<b>СФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 40 раз	Не менее 48 раз
Перевороты на мосту 10 раз	Не более 20 секунд	Не более 19 секунд
Вставание на мост 5 раз	Не более 15 секунд	Не более 15 секунд
<b>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</b>		
1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП		
2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Кол-во бросков за 20 секунд	Не менее 17 раз	Не менее 20 раз
<b>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</b>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Подвижная игра «Игра с мячом в центре круга»	+	+
<b>V. Техничко-тактичская и психологическая подготовка*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<b>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</b>		

**Перевод из тренировочной группы четвертого года в группу  
спортивного совершенствования мастерства первого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Прыжок в длину с места	Не менее 180 см	Не менее 190 см
Бег 60м	Не более 7 секунд	Не более 6.8 секунд
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 45 раз	Не менее 50 раз
<b>СФП</b>		
Подтягивание на перекладине за 20 сек.	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз
Перевороты на мосту 10 раз	Не более 18 секунд	Не более 18 секунд
Броски (10 бросков - на время)	Не более 25 секунд	Не более 20 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Вставание на мост 5 раз	Не более 14 секунд	Не более 14 секунд
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Подвижная игра «Борьба с использованием платков, завязанных на голени»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
<b>V. Техничко-тактическая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из группы спортивного совершенствования мастерства первого года в группу спортивного совершенствования мастерства второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Прыжок в длину с места	Не менее 180 см	Не менее 200 см
Бег 60м	Не более 6.8 секунд	Не более 6.5 секунд
Бег 800м	Не более 2 минут 30 секунд	Не более 2 минут 25 секунд
<b>СФП</b>		
Перевороты на мосту 10 раз	Не более 18 секунд	Не более 18 секунд
Вставание на мост 5 раз	Не более 14 секунд	Не более 14 секунд
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 48 раз	Не менее 53 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Бросок партнера за 20 сек	Не менее 17 раз	Не мене 20 раз
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Подвижная игра «Чертов мост»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
<b>V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

## Нормативы итоговой аттестации

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
<b>ОФП</b>		
Прыжок в длину с места	Не менее 180 см	Не менее 200 см
Бег 60м	Не более 6.8 секунд	Не более 6.5 секунд
Бег 800м	Не более 2 минут 30 секунд	Не более 2 минут 25 секунд
<b>СФП</b>		
Перевороты на мосту 10 раз	Не более 18 секунд	Не более 18 секунд
Вставание на мост 5 раз	Не более 14 секунд	Не более 14 секунд
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 48 раз	Не менее 53 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Бросок партнера за 20 сек	Не менее 17 раз	Не мене 20 раз
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Подвижная игра «Чертов мост»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
<b>V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

# Каратэ

**Перевод из группы начальной подготовки первого года в группу  
начальной подготовки второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	
<b>1.</b>	История развития избранного вида спорта	
<b>2.</b>	Гигиенические знания, умения и навыки	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 25 раз	Не менее 30 раз
Подъем туловища	Не менее 35 раз	Не менее 30 раз
Прыжок с места	Не менее 130 см	Не менее 140 см
<b>СФП</b>		
Прыжки на скакалке	Не менее 30 раз	Не менее 30 раз
Выпрыгивания	Не менее 25 раз	Не менее 30 раз
Подтягивание	Не менее 1 раз	Не менее 2 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Нанесение ударов Мая-Гери	Не менее 3 минут	Не менее 4 минут
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Космонавты»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Защита от прямых ударов ногами	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из группы начальной подготовки второго года в  
тренировочную группу первого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	
<b>1.</b>	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	
<b>2.</b>	Основы философии и психологии избранного вида спорта	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 30 раз	Не менее 35 раз
Подъем туловища	Не менее 35 раз	Не менее 40 раз
Прыжок с места	Не менее 140 см	Не менее 150 см
<b>СФП</b>		
Прыжки на скакалке	Не менее 40 раз	Не менее 40 раз
Выпрыгивания	Не менее 30 раз	Не менее 35 раз
Подтягивание	Не менее 2 раз	Не менее 4 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Нанесение ударов Мая-Гери	Не менее 3 минут	Не менее 4 минут
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Альпинисты»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Защита от прямых ударов ногами	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		



## Перевод из тренировочной группы первого года в тренировочную группу второго года

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
№ вопроса	Вопросы	
1.	Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	
2.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса избранного вида спорта	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 35 раз	Не менее 40 раз
Подъем туловища	Не менее 40 раз	Не менее 45 раз
Прыжок с места	Не менее 150 см	Не менее 160 см
<b>СФП</b>		
Прыжки на скакалке	Не менее 50 раз	Не менее 50 раз
Выпрыгивания	Не менее 35 раз	Не менее 40 раз
Подтягивание	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Мая-Гери из Дзенкуцу-Дачи	Не менее 2 минут в перемещении	Не менее 2 минут в перемещении
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Тяни в круг»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Защита от прямых ударов руками, защита от ударов руками снизу	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из тренировочной группы второго года в тренировочную группу третьего года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	
<b>1.</b>	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	
<b>2.</b>	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 40 раз	Не менее 45 раз
Подъем туловища	Не менее 45 раз	Не менее 5 раз
Прыжок с места	Не менее 155 см	Не менее 165 см
<b>СФП</b>		
Прыжки на скакалке	Не менее 60 раз	Не менее 60 раз
Выпрыгивания	Не менее 40 раз	Не менее 45 раз
Подтягивание	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Еко-Гери на месте	Не менее 4 минут в движении	Не менее 5 минут в движении
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Подвижная цель»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Контратака от ударов руками, контратака от ударов ногами в нижний уровень	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

## Перевод из тренировочной группы третьего года в тренировочную группу четвертого года

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
№ вопроса	Вопросы	
1.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта	
2.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 45 раз	Не менее 50 раз
Подъем туловища	Не менее 50 раз	Не менее 55 раз
Прыжок с места	Не менее 165 см	Не менее 175 см
<b>СФП</b>		
Прыжки на скакалке	Не менее 70 раз	Не менее 70 раз
Выпрыгивания	Не менее 45 раз	Не менее 50 раз
Подтягивание	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП		
2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Маваша Гери Чудан	Не менее 5 минут в движении	Не менее 4 минут в движении
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Колесо»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичская и психологическая подготовка*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Встреча ударом в живот – уширо-гери	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из тренировочной группы четвертого года в группу  
спортивного совершенствования мастерства первого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	
<b>1.</b>	Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы	
<b>2.</b>	Основы спортивного питания	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 50 раз	Не менее 55 раз
Подъем туловища	Не менее 55 раз	Не менее 60 раз
Прыжок с места	Не менее 170 см	Не менее 185 см
<b>СФП</b>		
Прыжки на скакалке	Не менее 80 раз	Не менее 80 раз
Выпрыгивания	Не менее 50 раз	Не менее 55 раз
Подтягивание	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Маваша Гери Джодан	Не менее 6 минут в движении	Не менее 7 минут в движении
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Пятнадцать передач»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
<b>V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Опережение ударом Маваша – Гери - Джодан	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из группы спортивного совершенствования мастерства первого года в группу спортивного совершенствования мастерства второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	
<b>1.</b>	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	
<b>2.</b>	Антидопинговые правила	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 55 раз	Не менее 60 раз
Подъем туловища	Не менее 60 раз	Не менее 65 раз
Прыжок с места	Не менее 180 см	Не менее 190 см
<b>СФП</b>		
Прыжки на скакалке	Не менее 90 раз	Не менее 90 раз
Выпрыгивания	Не менее 55 раз	Не менее 60 раз
Подтягивание	Не менее 10 раз	Не менее 13 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Чудан какато гери	Не менее 7 минут в движении	Не менее 8 минут в движении
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Борьба за палку»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Опережение ударом Уширо-Маваши-Гери, Дзаншин	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

## Нормативы итоговой аттестации

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	
<b>1.</b>	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	
<b>2.</b>	Антидопинговые правила	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 55 раз	Не менее 60 раз
Подъем туловища	Не менее 60 раз	Не менее 65 раз
Прыжок с места	Не менее 180 см	Не менее 190 см
<b>СФП</b>		
Прыжки на скакалке	Не менее 90 раз	Не менее 90 раз
Выпрыгивания	Не менее 55 раз	Не менее 60 раз
Подтягивание	Не менее 10 раз	Не менее 13 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Чудан какато гери	Не менее 7 минут в движении	Не менее 8 минут в движении
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Борьба за палку»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Опережение ударом Уширо-Маваши-Гери, Дзаншин	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

# **Кикбоксинг**

**Перевод из группы начальной подготовки первого года в группу  
начальной подготовки второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег 30 м	Не более 6.2 секунды	Не более 6 секунд
Прыжок в длину с места	Не менее 180 см	Не менее 184 см
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 28 раз	Не менее 30 раз
<b>СФП</b>		
Махи ногами (правой, левой)	Не менее 40 раз	Не менее 45 раз
Удары руками по настенной подушке	Не менее 60 раз	Не менее 63 раз
Отжимания на брусьях	Не менее 9 раз	Не менее 10 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Умение передвигаться «челноком», имитация ударов	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Часовые и разведчики»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		
<b>V. Техничко-тактичская и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения и боевые дистанции	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		



**Перевод из группы начальной подготовки второго года в группу  
начальной подготовки третьего года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег 30 м	Не более 6 секунд	Не более 5.8 секунд
Прыжок в длину с места	Не менее 183 см	Не менее 190 см
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 30 раз	Не менее 32 раз
<b>СФП</b>		
Махи ногами (правой, левой)	Не менее 45 раз	Не менее 50 раз
Удары руками по настенной подушке	Не менее 65 раз	Не менее 70 раз
Отжимания на брусьях	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прямые и боковые удары рук и ног	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Петушиный бой»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
<b>V. Техничко-тактичекая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения и боевые дистанции	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из группы начальной подготовки третьего года в  
тренировочную группу первого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег 30 м	Не более 5.8 секунды	Не более 5.6 секунд
Прыжок в длину с места	Не менее 187 см	Не менее 190 см
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 32 раз	Не менее 35 раз
<b>СФП</b>		
Махи ногами (правой, левой)	Не менее 50 раз	Не менее 55 раз
Удары руками по настенной подушке	Не менее 60 раз	Не менее 65 раз
Отжимания на брусьях	Не менее 12 раз	Не менее 16 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Бой на боксерском мешке	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Ящерица»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
<b>V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Техники атакующих ударов и защит	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из тренировочной группы первого года в тренировочную  
группу второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег 30 м	Не более 5.6 секунды	Не более 5.4 секунд
Прыжок в длину с места	Не менее 190 см	Не менее 195см
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 35 раз	Не менее 40 раз
<b>СФП</b>		
Махи ногами (правой, левой)	Не менее 55 раз	Не менее 60 раз
Удары руками по настенной подушке	Не менее 65 раз	Не менее 70 раз
Отжимания на брусьях	Не менее 16 раз	Не менее 18 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Связка рук и ног в атаке	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Бег командами»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
<b>V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Техники атакующих ударов и защит	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из тренировочной группы второго года в тренировочную группу третьего года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег 30 м	Не более 5.4 секунд	Не более 5.2 секунд
Прыжок в длину с места	Не менее 195 см	Не менее 200 см
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 40 раз	Не менее 43 раз
<b>СФП</b>		
Махи ногами (правой, левой)	Не менее 60 раз	Не менее 65 раз
Удары руками по настенной подушке	Не менее 70 раз	Не менее 75 раз
Отжимания на брусьях	Не менее 18 раз	Не менее 23 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Связка рук и ног в контратаке	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Эстафета с палками и прыжками»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
<b>V. Техничко-тактичекая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из тренировочной группы третьего года в тренировочную группу четвертого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег 30 м	Не более 5.2 секунды	Не более 5 секунд
Прыжок в длину с места	Не менее 200 см	Не менее 210 см
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 43 раз	Не менее 45 раз
<b>СФП</b>		
Махи ногами (правой, левой)	Не менее 65 раз	Не менее 70 раз
Удары руками по настенной подушке	Не менее 75 раз	Не менее 80 раз
Отжимания на брусьях	Не менее 23 раз	Не менее 25 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Связка повторных атак		
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Пятнадцать передач»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
<b>V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из тренировочной группы четвертого года в тренировочную группу пятого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег 30 м	Не более 5 секунд	Не более 4.9 секунд
Прыжок в длину с места	Не менее 210 см	Не менее 220 см
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 45 раз	Не менее 50 раз
<b>СФП</b>		
Махи ногами (правой, левой)	Не менее 70 раз	Не менее 75 раз
Удары руками по настенной подушке	Не менее 80 раз	Не менее 85 раз
Отжимания на брусьях	Не менее 25 раз	Не менее 30 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Вольный бой	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Перемена мест»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
<b>V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

## Нормативы итоговой аттестации

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег 30 м	Не более 5 секунд	Не более 4.9 секунд
Прыжок в длину с места	Не менее 210 см	Не менее 220 см
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 45 раз	Не менее 50 раз
<b>СФП</b>		
Махи ногами (правой, левой)	Не менее 70 раз	Не менее 75 раз
Удары руками по настенной подушке	Не менее 80 раз	Не менее 85 раз
Отжимания на брусьях	Не менее 25 раз	Не менее 30 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Вольный бой	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Перемена мест»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
<b>V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

# **Тайский бокс**



**Перевод из группы начальной подготовки первого года в группу  
начальной подготовки второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	
<b>1.</b>	История развития избранного вида спорта	
<b>2.</b>	Гигиенические знания, умения и навыки	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег на 1000 м	Не более 6 мин	Не более 5 мин. 50 сек
Отжимания	Не менее 15 раз	Не менее 25 раз
Прыжок в длину	Не менее 140 см	Не менее 145 см
<b>СФП</b>		
Планка на руках в упоре лежа	Не менее 1 мин. 30 сек	Не менее 1 мин. 45 сек.
Отжимания, одна из рук лежит на мяче	Не менее 7 раз	Не менее 10 раз
Подтягивания	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Бой с тенью (3 раунда по 2 мин.)	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Лиса и куры»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичекая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Приемы и их применение в спортивной дисциплине; способы и формы ведения боя, сильные и слабые стороны соперника	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из группы начальной подготовки второго года в группу  
начальной подготовки третьего года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	
<b>1.</b>	Правила поведения спортсмена на ринге	
<b>2.</b>	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег на 1000 м	Не более 5 мин. 40 сек	Не более 5 мин. 20 сек
Отжимания	Не менее 25 раз	Не менее 30 раз
Прыжок в длину	Не менее 145 см	Не менее 150 см
<b>СФП</b>		
Планка на руках в упоре лежа	Не менее 1 мин. 45 сек	Не менее 2 мин
Отжимания, одна из рук лежит на мяче	Не менее 7 раз	Не менее 10 раз
Подтягивания	Не менее 5 раз	Не менее 8 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Бой с тенью (3 раунда по 2 мин.)	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Шишки, желуди, орехи»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Техника ударов руками в парах, техника ударов ногами в парах.	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

**Перевод из группы начальной подготовки третьего года в  
тренировочную группу первого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	
<b>1.</b>	Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	
<b>2.</b>	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса избранного вида спорта	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег на 1000 м	Не более 5 мин. 15 сек	Не более 5 мин
Отжимания	Не менее 30 раз	Не менее 35 раз
Прыжок в длину	Не менее 150 см	Не менее 160 см
<b>СФП</b>		
Планка на руках в упоре лежа	Не менее 2 мин	Не менее 2 мин. 20 сек
Отжимания, одна из рук лежит на мяче	Не менее 10 раз	Не менее 13 раз
Подтягивания	Не менее 7 раз	Не менее 10 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Бой с тенью (3 раунда по 5 мин.)	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Перетягивание через черту»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичекая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Техника ударов руками в парах, техника ударов ногами в парах.	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

## Перевод из тренировочной группы первого года в тренировочную группу второго года

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
№ вопроса	Вопросы	
<b>1.</b>	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	
<b>2.</b>	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
<b>ОФП</b>		
Бег на 1000 м	Не более 05 мин	Не более 4 мин. 50 сек
Отжимания	Не менее 35 раз	Не менее 40 раз
Прыжок в длину	Не менее 160 см	Не менее 170 см
<b>СФП</b>		
Планка на руках в упоре лежа	Не менее 2 мин. 15 сек	Не менее 2 мин. 30 сек
Отжимания, одна из рук лежит на мяче	Не менее 12 раз	Не менее 15 раз
Подтягивания	Не менее 9 раз	Не менее 13 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Знать не менее 3-х скруток в Клинче	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Удочка»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичекая и психологическая подготовка*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Разрешенные действия/экипировка; техника и тактика соревновательной деятельности	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

## Перевод из тренировочной группы второго года в тренировочную группу третьего года

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	
<b>1.</b>	Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта	
<b>2.</b>	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
<b>ОФП</b>		
Бег на 1000 м	Не более 4 мин. 50 сек	Не более 4 мин. 40 сек
Отжимания	Не менее 40 раз	Не менее 45 раз
Прыжок в длину	Не менее 170 см	Не менее 180 см
<b>СФП</b>		
Планка на руках в упоре лежа	Не менее 2 мин. 30 сек	Не менее 2 мин. 45 сек
Отжимания, одна из рук лежит на мяче	Не менее 15 раз	Не менее 18 раз
Подтягивания	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Прыжки на скакалке 10 мин.	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Петушиный бой»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичекая и психологическая подготовка*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Защита от ударов руками, защита от ударов локтями, защита от ударов ногами, защита от ударов коленями.	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

## Перевод из тренировочной группы третьего года в тренировочную группу четвертого года

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
№ вопроса	Вопросы	
<b>1.</b>	Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы	
<b>2.</b>	Основы спортивного питания	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить в устной форме правильно минимум на 1 из 2-ух вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
<b>ОФП</b>		
Бег на 1000 м	Не более 4 мин. 40 сек	Не более 4 мин. 30 сек
Отжимания	Не менее 45 раз	Не менее 50 раз
Прыжок в длину	Не менее 175 см	Не менее 185 см
<b>СФП</b>		
Планка на руках в упоре лежа	Не менее 2 мин. 45 сек	Не менее 3 мин
Отжимания, одна из рук лежит на мяче	Не менее 18 раз	Не менее 20 раз
Подтягивания	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Прыжки на скакалке 10 мин.	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Перетягивание каната»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичекая и психологическая подготовка*</b>		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Техника ударов руками, техника ударов локтями, техника ударов ногами, техника ударов коленями.	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

## Перевод из тренировочной группы четвертого года в тренировочную группу пятого года

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	
<b>1.</b>	Клятва бойца	
<b>2.</b>	Антидопинговые правила	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег на 1000 м	Не более 4 мин. 40 сек	Не более 4 мин. 30 сек
Отжимания	Не менее 50 раз	Не менее 55 раз
Прыжок в длину	Не менее 180 см	Не менее 190 см
<b>СФП</b>		
Планка на руках в упоре лежа	Не менее 2 мин. 45 сек	Не менее 3 мин
Отжимания, одна из рук лежит на мяче	Не менее 20 раз	Не менее 23 раз
Подтягивания	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прыжки на скакалке 10 мин.	+	+
Бой с тенью 3 раунда по 5 минут	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Пятнадцать передач»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичекая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Техника ударов руками в парах, техника ударов ногами в парах; защита от ударов ногами в парах, защита ударов руками в парах	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		

## Нормативы итоговой аттестации

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	
<b>1.</b>	Клятва бойца	
<b>2.</b>	Антидопинговые правила	
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая и специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>ОФП</b>		
Бег на 1000 м	Не более 4 мин. 40 сек	Не более 4 мин. 30 сек
Отжимания	Не менее 50 раз	Не менее 55 раз
Прыжок в длину	Не менее 180 см	Не менее 190 см
<b>СФП</b>		
Планка на руках в упоре лежа	Не менее 2 мин. 45 сек	Не менее 3 мин
Отжимания, одна из рук лежит на мяче	Не менее 20 раз	Не менее 23 раз
Подтягивания	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</li> <li>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</li> </ol>		
<b>III. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прыжки на скакалке 10 мин.	+	+
Бой с тенью 3 раунда по 5 минут	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
<b>IV. Другие виды спорта и подвижные игры*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
«Пятнадцать передач»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
<b>V. Техничко-тактичекая и психологическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Техника ударов руками в парах, техника ударов ногами в парах; защита от ударов ногами в парах, защита ударов руками в парах	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		



**Футбол**

**Перевод из группы начальной подготовки первого года обучения в  
группу начальной подготовки второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прыжок с места	Не менее 138	Не менее 144 см
Подтягивание	Не менее 1 раза	Не менее 3 раз
Бег на 30 м	Не более 6,3 секунд	Не более 6,1 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>III. Специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Бег на 500 м	Не более 2 минут 45 секунд	Не более 2 минут 30 секунд
Ведение мяча 30 метров (секунд)	Не более 7,5 секунд	Не более 7,1 секунд
Челночный бег 3x10 м, сек	Не более 9,0 секунд	Не более 8,8 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>IV. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Не менее 2 раз	Не менее 4 раз
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		

**Перевод из группы начальной подготовки второго года обучения в  
группу начальной подготовки третьего года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прыжок с места	Не менее 144	Не менее 150 см
Подтягивание	Не менее 2 раз	Не менее 4 раз
Бег на 30 м	Не более 6,1 секунд	Не более 5,9 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>III. Специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Бег на 500 м	Не более 2 минут 40 секунд	Не более 2 минут 25 секунд
Ведение мяча 30 метров\секунд	Не более 7,5 секунд	Не более 7,1 секунд
Челночный бег 3x10 м, сек	Не более 8,8 секунд	Не более 8,6 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>IV. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Не менее 3 раз	Не менее 5 раз
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		

**Перевод из группы начальной подготовки третьего года обучения в  
тренировочную группу первого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прыжок с места	Не менее 154	Не менее 160 см
Подтягивание	Не менее 3 раз	Не менее 5 раз
Бег на 30 м	Не более 6,0 секунд	Не более 5,8 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>III. Специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Бег на 500 м	Не более 2 минут 35 секунд	Не более 2 минут 20 секунд
Ведение мяча 30 метров/секунд	Не более 7,1 секунд	Не более 6,8 секунд
Челночный бег 3x10 м, сек	Не более 8,4 секунд	Не более 8,2 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>IV. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Не менее 4 раз	Не менее 6 раз
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		

**Перевод из тренировочной группы первого года в тренировочную  
группу второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прыжок с места	Не менее 165	Не менее 175 см
Подтягивание	Не менее 4 раз	Не менее 6 раз
Бег на 30 м	Не более 5,8 секунд	Не более 5,5 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>III. Специальная физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Ведение мяча 30 метров (секунд)	Не более 7,0 секунд	Не более 6,6 секунд
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Не менее 5 раз	Не менее 9 раз
Бег на 1000 м	Не более 5 минут 10 секунд	Не более 4 минут 55 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>IV. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой в м.)	Не менее 33 м	Не менее 39 м
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		

**Перевод из тренировочной группы второго года в тренировочную  
группу третьего года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прыжок с места	Не менее 178 см	Не менее 185 см
Подтягивание	Не менее 4 раз	Не менее 7 раз
Бег на 60 м	Не более 10,6 секунд	Не более 10,3 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>III. Специальная физическая подготовка*</b>		
Бег на 1000 м	Не более 5 минут 10 секунд	Не более 4 минут 55 секунд
Ведение мяча 30 метров (секунд)	Не более 6,9 секунд	Не более 6,4 секунд
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Не менее 8 раз	Не менее 12 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>IV. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой в м.)	Не менее 39 м	Не менее 45 м
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		

**Перевод из тренировочной группы третьего года в тренировочную  
группу четвертого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прыжок с места	Не менее 185 см	Не менее 195 см
Подтягивание	Не менее 6 раз	Не менее 9 раз
Бег на 60 м	Не более 10,3 секунд	Не более 10,0 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>III. Специальная физическая подготовка*</b>		
Бег на 1000 м	Не более 5 минут 00 секунд	Не более 4 минут 45 секунд
Ведение мяча 30 метров (секунд)	Не более 6,5 секунд	Не более 6,0 секунд
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Не менее 11 раз	Не менее 15 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>IV. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой в м.)	Не менее 48 м	Не менее 55 м
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		

**Перевод из тренировочной группы четвертого года в тренировочную группу пятого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прыжок с места	Не менее 195 см	Не менее 205 см
Подтягивание	Не менее 7 раз	Не менее 9 раз
Бег на 60 м	Не более 10,0 секунд	Не более 9,5 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>III. Специальная физическая подготовка*</b>		
Бег на 1000 м	Не более 4 минут 45 секунд	Не более 4 минут 30 секунд
Ведение мяча 30 метров (секунд)	Не более 6,2 секунд	Не более 5,8 секунд
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Не менее 11 раз	Не менее 15 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>IV. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой в м.)	Не менее 55 м	Не менее 65 м
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		



**Перевод из тренировочной группы пятого года в группу спортивного совершенствования мастерства первого года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прыжок с места	Не менее 200 см	Не менее 215 см
Подтягивание	Не менее 7 раз	Не менее 10 раз
Бег на 60 м	Не более 9,7 секунд	Не более 9,2 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>III. Специальная физическая подготовка*</b>		
Бег на 1000 м	Не более 4 минут 30 секунд	Не более 4 минут 10 секунд
Ведение мяча 30 метров (секунд)	Не более 5,9 секунд	Не более 5,4 секунд
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Не менее 13 раз	Не менее 17 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>IV. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой в м.)	Не менее 65 м	Не менее 70 м
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		

**Перевод из группы спортивного совершенствования мастерства первого года в группу спортивного совершенствования мастерства второго года**

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прыжок с места	Не менее 210 см	Не менее 225 см
Подтягивание	Не менее 9 раз	Не менее 12 раз
Бег на 60 м	Не более 9,4 секунд	Не более 8,9 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>III. Специальная физическая подготовка*</b>		
Бег на 1000 м	Не более 4 минут 10 секунд	Не более 3 минут 55 секунд
Ведение мяча 30 метров \ (секунд)	Не более 5,6 секунд	Не более 5,2 секунд
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Не менее 15 раз	Не менее 19 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>IV. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой в м.)	Не менее 70 м	Не менее 80 м
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		

## Нормативы итоговой аттестации

<b>I. Теория и методика ФКиС*</b>		
<b>№ вопроса</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая физическая подготовка*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Прыжок с места	Не менее 210 см	Не менее 225 см
Подтягивание	Не менее 9 раз	Не менее 12 раз
Бег на 60 м	Не более 9,4 секунд	Не более 8,9 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>III. Специальная физическая подготовка*</b>		
Бег на 1000 м	Не более 4 минут 10 секунд	Не более 3 минут 55 секунд
Ведение мяча 30 метров (секунд)	Не более 5,6 секунд	Не более 5,2 секунд
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Не менее 15 раз	Не менее 19 раз
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 2 балла</i>		
<b>IV. Избранный вид спорта*</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой в м.)	Не менее 70 м	Не менее 80 м
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		