

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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Навык владения веслом, имитация гребли	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Плавание		
Умение держаться на воде	+	+
Лыжи		
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**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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:</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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Прохождение дистанции в 200 м. в соревнованиях	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Плавание		
Плавание 50 м	+	+
Лыжи		
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**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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: 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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Прохождение дистанции в 500 м. в соревнованиях	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Плавание		
Плавание 100 м	+	+
Лыжи		
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**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Прохождение дистанции в 1000 м. в соревнованиях	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольное упражнение</i>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Плавание		
Плавание 100 м	+	+
Лыжи		
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**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Прохождение дистанции в 5000 м. в соревнованиях	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольное упражнение</i>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Плавание		
Плавание 100 м	+	+
Лыжи		
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**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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:</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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Участие в Первенстве Свердловской области по ОФП	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Тяжелая атлетика		
Жим штанги, лежа 30 кг	Не менее 15 раз	Не менее 25 раз
Плавание		
Плавание 100 м	Не более 2 минут	Не более 1 минуты 45 секунд
Лыжи		
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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Тяжелая атлетика		
Жим штанги, лежа 35 кг	Не менее 15 раз	Не менее 25 раз
Плавание		
Плавание 100 м	Не более 1 минуты 45 секунд	Не более 1 минуты 30 секунд
Лыжи		
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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
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		
III. Избранный вид спорта*		
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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Тяжелая атлетика		
Жим штанги, лежа 35 кг	Не менее 15 раз	Не менее 25 раз
Плавание		
Плавание 100 м	Не более 1 минуты 45 секунд	Не более 1 минуты 30 секунд
Лыжи		
Дистанция в 5000 м	Не более 18 минут 30 секунд	Не более 18 минут