

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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	
1.	История развития избранного вида спорта	
2.	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>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
<ol style="list-style-type: none"> 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 упражнения	Девушки	Юноши
Бой с тенью (3 раунда по 2 мин.)	+	+
<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
«Лиса и куры»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичская и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	
1.	Правила поведения спортсмена на ринге	
2.	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>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
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 упражнения	Девушки	Юноши
Бой с тенью (3 раунда по 2 мин.)	+	+
<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
«Шишки, желуди, орехи»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичекая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ 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>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Бой с тенью (3 раунда по 5 мин.)	+	+
<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
«Перетягивание через черту»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	
1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	
2.	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>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
<ol style="list-style-type: none"> 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 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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Удочка»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
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**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ 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>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
<ol style="list-style-type: none"> 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 упражнения	Девушки	Юноши
Прыжки на скакалке 10 мин.	+	+
<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
«Петушинный бой»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичская и психологическая подготовка*		
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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	
1.	Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы	
2.	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>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
<ol style="list-style-type: none"> 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 упражнения	Девушки	Юноши
Прыжки на скакалке 10 мин.	+	+
<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
«Перетягивание каната»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичская и психологическая подготовка*		
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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	
1.	Клятва бойца	
2.	Антидопинговые правила	
<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 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
СФП		
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"> 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 упражнения	Девушки	Юноши
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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Пятнадцать передач»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичская и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	
1.	Клятва бойца	
2.	Антидопинговые правила	
<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 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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Пятнадцать передач»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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>		