

**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		
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
СФП		
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:</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
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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Космонавты»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	
1.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	
2.	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>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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:</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
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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Альпинисты»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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

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		
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
СФП		
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:</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
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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Тяни в круг»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*		
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**

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		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Подвижная цель»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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

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		
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
СФП		
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>		
<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
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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Колесо»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*		
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**

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		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Пятнадцать передач»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	
1.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	
2.	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>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
<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
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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Борьба за палку»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Опережение ударом Уширо-Маваши-Гери, Дзаншин	+	+
<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.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	
2.	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>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
<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
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>		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
«Борьба за палку»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить контрольный тест</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Опережение ударом Уширо-Маваши-Гери, Дзаншин	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		