

**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>		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая физическая подготовка*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
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>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
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>		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов</i>		
<b>II. Общая физическая подготовка*</b>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
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>		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
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>		