

**Перевод из группы начальной подготовки первого года 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 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Умение передвигаться «челноком», имитация ударов	+	+
<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
«Часовые и разведчики»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		
V. Техничко-тактичская и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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:</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
Прямые и боковые удары рук и ног	+	+
<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
«Петушиный бой»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Бой на боксерском мешке	+	+
<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
«Ящерица»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Связка рук и ног в атаке	+	+
<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
«Бег командами»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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: 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
Связка рук и ног в контратаке	+	+
<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
«Эстафета с палками и прыжками»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
V. Техничко-тактичская и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Связка повторных атак		
<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-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Вольный бой	+	+
<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
«Перемена мест»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
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

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
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
СФП		
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>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Вольный бой	+	+
<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
«Перемена мест»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить оба контрольных теста</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		