

**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 5 вопросов</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Прыжок в длину с места (см)	Не менее 110 см	Не менее 120 см
Бег 30м	Не более 5.9 секунд	Не более 5.4 секунд
Сгибание и разгибание туловища за 1 минуту	Не менее 20 раз	Не менее 25 раз
СФП		
Подтягивание на перекладине	Не менее 4 раз	Не менее 6 раз
Вставание на мост из стойки 5 раз	Не более 30 секунд	Не более 25 секунд
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 15 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
Броски (10 бросков - на время)	Не более 50 секунд	Не более 45 секунд
<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 игра «Рыболовная верша»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<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	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		
Прыжок в длину с места	Не менее 125 см	Не менее 140 см
Бег 30м	Не более 5.4 секунд	Не более 5.2 секунды
Подтягивание на перекладине	Не менее 6 раз	Не менее 8 раз
СФП		
Махи ногами в висе	Не менее 3 раз	Не менее 5 раз
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20 раз	Не менее 30 раз
Вставание на мост из стойки 5 раз	Не более 20 секунд	Не более 16 секунд
<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
Броски (10 бросков - на время)	Не более 36 секунд	Не более 30 секунд
<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 игра «Борьба с поясами»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<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 5 вопросов</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Прыжок в длину с места (см)	Не менее 150 см	Не менее 160 см
Бег 30м	Не более 5.2 секунды	Не более 5 секунд
Подтягивание на перекладине	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз
СФП		
Махи ногами в висе (раз)	Не менее 5 раз	Не менее 10 раз
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 30 раз	Не менее 40 раз
Вставание на мост 5 раз	Не более 18 секунд	Не более 16 секунд
<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
Броски (10 бросков - на время)	Не более 30 секунд	Не более 25 секунд
<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 игра «Борьба с использованием поясов»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
V. Техничко-тактичская и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<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 5 вопросов</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Прыжок в длину с места	Не менее 160 см	Не менее 170 см
Бег 30м	Не более 5.0 секунд	Не более 4.7 секунд
Подтягивание на перекладине	Не менее 10 раз	Не менее 13 раз
СФП		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 35 раз	Не менее 45 раз
Перевороты на мосту 10 раз	Не более 22 секунд	Не более 20 секунд
Вставание на мост 5 раз	Не более 16 секунд	Не более 15 секунд
<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
Броски (10 бросков - на время)	Не более 25 секунд	Не более 25 секунд
<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 игра «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
V. Техничко-тактичская и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<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
*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 5 вопросов		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Прыжок в длину с места	Не менее 170 см	Не менее 180 см
Бег 30м	Не более 4.7 секунд	Не более 4.8 секунд
Подтягивание на перекладине	Не менее 13 раз	Не менее 15 раз
СФП		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 40 раз	Не менее 48 раз
Перевороты на мосту 10 раз	Не более 20 секунд	Не более 19 секунд
Вставание на мост 5 раз	Не более 15 секунд	Не более 15 секунд
*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		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Кол-во бросков за 20 секунд	Не менее 17 раз	Не менее 20 раз
*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение		
IV. Другие виды спорта и подвижные игры*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Подвижная игра «Игра с мячом в центре круга»	+	+
V. Техничко-тактическая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты		

**Перевод из тренировочной группы четвертого года 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		
Прыжок в длину с места	Не менее 180 см	Не менее 190 см
Бег 60м	Не более 7 секунд	Не более 6.8 секунд
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 45 раз	Не менее 50 раз
СФП		
Подтягивание на перекладине за 20 сек.	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз
Перевороты на мосту 10 раз	Не более 18 секунд	Не более 18 секунд
Броски (10 бросков - на время)	Не более 25 секунд	Не более 20 секунд
<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
Вставание на мост 5 раз	Не более 14 секунд	Не более 14 секунд
<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 игра «Борьба с использованием платков, завязанных на голени»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
V. Техничко-тактическая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<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	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		
Прыжок в длину с места	Не менее 180 см	Не менее 200 см
Бег 60м	Не более 6.8 секунд	Не более 6.5 секунд
Бег 800м	Не более 2 минут 30 секунд	Не более 2 минут 25 секунд
СФП		
Перевороты на мосту 10 раз	Не более 18 секунд	Не более 18 секунд
Вставание на мост 5 раз	Не более 14 секунд	Не более 14 секунд
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 48 раз	Не менее 53 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
Бросок партнера за 20 сек	Не менее 17 раз	Не мене 20 раз
<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 игра «Чертов мост»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
V. Техничко-тактичкая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<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 5 вопросов</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Прыжок в длину с места	Не менее 180 см	Не менее 200 см
Бег 60м	Не более 6.8 секунд	Не более 6.5 секунд
Бег 800м	Не более 2 минут 30 секунд	Не более 2 минут 25 секунд
СФП		
Перевороты на мосту 10 раз	Не более 18 секунд	Не более 18 секунд
Вставание на мост 5 раз	Не более 14 секунд	Не более 14 секунд
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 48 раз	Не менее 53 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
Бросок партнера за 20 сек	Не менее 17 раз	Не мене 20 раз
<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 игра «Чертов мост»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить все контрольные тесты</i>		
V. Техничко-тактичечая и психологическая подготовка*		
Контрольные тесты	Девушки	Юноши
Демонстрация приемов, защит, контрприемов из классификационных групп и в стойке, и в партере	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольные тесты</i>		