

Приложение
к приказу директора Муниципального
бюджетного учреждения
МБУ «ФОК «Олимпийский»
От 30.04.2019 № 178/1-ДО

Лист изменений
к ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ПО БАСКЕТБОЛУ

Нижегородская область
г. Балахна

2019г.

Внести изменения в дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу по баскетболу:

1.Таблицы : «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки» и «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации),на этапе совершенствования спортивного мастерства» раздела 3 пункт 3.4. «Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования» изложить в следующей редакции:

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Нормативы					
		НП 1 г.о.		НП 2 г.о.		НП 3 г.о.	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 20 м (с)	5 баллов	4,0	4,1	3,7	4,0	3,6	3,9
	4 балла	4,1	4,3	4,9	4,2	3,8	4,1
	3 балла	4,3	4,5	4,1	4,4	4,0	4,3
	2 балла	4,5	4,7	4,3	4,6	4,2	4,5
Скоростное ведение мяча 20м (с)	5 баллов	10,9	11,3	10,3	10,9	10,0	10,7
	4 балла	11,0	11,5	10,5	11,0	10,2	10,9
	3 балла	11,2	11,7	10,7	11,2	10,4	11,0
	2 балла	11,4	11,9	10,9	11,4	10,6	11,2
Прыжок в длину с места (см)	5 баллов	160	140	170	145	180	170
	4 балла	155	135	165	140	185	165
	3 балла	150	130	160	135	180	160
	2 балла	140	120	150	125	170	150
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5 баллов	32	27	35	30	38	32
	4 балла	30	26	33	29	36	31
	3 балла	28	24	32	27	35	30
	2 балла	23	19	27	22	30	25

Результат : на «отлично» нужно набрать-19 баллов, на «хорошо» -18-15 баллов, на «удовлетворительно»- 14-12 баллов

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Нормативы									
		ТГ 1 г.о.		ТГ 2 г.о.		ТГ3 г.о.		ТГ-4г.о.		ТГ-5 г.о.	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 20 м (с)	5 баллов	3,6	3,9	3,5	3,8	3,4	3,7	3,4	3,7	3,3	3,6
	4 балла	3,8	4,1	3,7	4,0	3,6	3,9	3,6	3,9	3,5	3,8
	3 балла	4,0	4,3	3,9	4,2	3,8	4,1	3,8	4,1	3,7	4,0
	2 балла	4,2	4,5	4,1	4,4	4,0	4,3	4,0	4,3	3,9	4,2
Скоростное ведение мяча 20м (с)	5 баллов	9,9	10,05	9,4	10,1	9,3	9,9	9,0	9,6	8,8	9,4
	4 балла	10,1	10,0	9,6	10,3	9,5	10,2	9,2	9,8	9,0	9,6
	3 балла	10,3	10,5	9,7	10,5	9,7	10,4	9,6	10,0	9,2	9,8
	2 балла	10,5	10,7	10,0	10,7	10,0	10,6	9,8	10,2	9,4	10,0
Прыжок в длину с места (см)	5 баллов	192	180	200	190	210	200	220	210	235	218
	4 балла	189	175	196	185	205	195	215	205	230	215
	3 балла	186	170	192	180	200	190	210	200	225	212
	2 балла	175	160	180	170	190	180	200	190	210	190
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5 баллов	40	34	42	36	44	38	46	40	48	42
	4 балла	39	33	41	35	43	37	45	39	47	41
	3 балла	38	32	40	34	42	38	44	38	46	40
	2 балла	35	30	38	32	40	34	42	36	44	38
Челночный бег 40с на 28м (м)	5 баллов	203	183	213	190	223	197	232	205	242	215
	4 балла	198	180	208	187	218	194	228	201	237	210
	3 балла	193	176	203	183	213	190	223	197	232	205
	2 балла	180	163	190	170	200	180	210	185	220	190
Бег 600м (м)	5 баллов	1м55	2м18	1м55	2м18	1м55	2м17	1м55	2м17	1м55	2м16
	4 балла	2м00	2м19	2м00	2м17	2м00	2м18	2м00	2м18	2м00	2м17
	3 балла	2м05	2м20	2м04	2м20	2м03	2м19	2м03	2м19	2м02	2м18
	2 балла	2м20	2м42	2м20	2м42	2м20	2м22	2м20	2м22	2м20	2м42
Обязательная техническая программа	Оценивается по система «зачет»/»незачет»										

Результат : на «отлично» нужно набрать- от 28 баллов и выше, на «хорошо» -22-27 баллов, на «удовлетворительно»- 16-21баллов

Внести изменения в нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в учебные группы на этап начальной подготовки и тренировочный этап.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,3 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,1 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 27 см)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-2 года обучения
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 186 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 193 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 176 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ -3 года обучения
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,9 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,3 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 192 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 34 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 203 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 04 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ -4 года обучения
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,1 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 42 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 213 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 190 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 03 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 19 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ -5 года обучения
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,7 с)	Бег на 20 м (не более 4,0 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,8 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 44 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 223 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 197 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 03 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 19 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

1. В раздел 3 пункт 3.4. «Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования» внести следующие изменение : контрольные испытания по теоретической ,тактической, психологической подготовке, по медико-восстановительным мероприятиям и по инструкторской и судейской практике оцениваются : результат «зачет»-ответ на один вопрос билета, « не зачет»-ответ меньше, чем на один вопрос билета.