

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 ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
( «Бег на короткие дистанции»)

Нижегородская область  
г. Балахна

2019г.

Внести изменения в дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу по легкой атлетике «Бег на короткие дистанции»:

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:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки  
(Бег на короткие дистанции)**

Тесты	Баллы	НП –	НП –	НП –	НП –	НП –	НП –
		1г.о.	2г.о.	3г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.
		Юноши			Девушки		
1. Челночный бег 3*10 м	5 баллов	9,3	9,2	9,1	9,6	9,5	9,4
	4 балла	9,5	9,3	9,2	9,8	9,6	9,5
	3 балла	9,6	9,5	9,3	10,0	9,8	9,6
	2 балла	9,7	9,6	9,5	10,1	10,0	9,8
2. Прыжок в длину с места (см)	5 баллов	138	145	190	128	135	180
	4 балла	135	140	180	124	130	170
	3 балла	133	135	170	120	125	165
	2 балла	130	133	165	117	120	160
3. Прыжок через скакалку в течение 30 с	5 баллов	35	37	39	45	47	49
	4 балла	33	35	37	40	45	47
	3 балла	31	33	35	37	40	45
	2 балла	29	31	33	35	37	40

Для успешной сдачи нормативов по ОФП и СФП и получения «зачета» учащемуся необходимо набрать минимальное количество баллов-9.

**Нормативы общей физической и специально физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Тесты - юноши	Баллы	ТГ- 1	ТГ -2	ТГ –3	ТГ -4	ТГ -5	ССМ –	ССМ –
		г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	1г.о.	2г.о.
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	5 баллов	9,1	9,0	8,8	8,4	7,3	7,2	7,1
	4 балла	9,3	9,2	9,0	8,8	7,6	7,4	7,2
	3 балла	9,5	9,3	9,2	9,0	7,8	7,6	7,4
	2 балла	9,7	9,5	9,3	9,2	8,0	7,8	7,6
2. Прыжок в длину с места	5 балла	195	200	215	230	260	265	270
	4 балла	190	195	205	220	250	260	265

(см)	3 балла	185	190	195	215	240	250	260
	2 балла	180	185	185	205	230	240	250
3. Бег 150 м с высокого старта (с)	5 баллов	25,2	25,1	25,0	24,9	24,7	-	-
	4 балла	25,4	25,2	25,1	25,0	24,9	-	-
	3 балла	25,6	25,4	25,2	25,1	25,0	-	-
	2 балла	25,8	25,6	25,4	25,2	25,1	-	-
4. Бег 300 м с высокого старта (с)	5 баллов	-	-	-	-	-	38,2	38,0
	4 балла	-	-	-	-	-	38,4	38,2
	3 балла	-	-	-	-	-	38,6	38,4
	2 балла	-	-	-	-	-	38,8	38,6
5. Десятерной прыжок с места (м)	5 баллов	-	-	-	-	-	25.10	25.60
	4 баллов	-	-	-	-	-	25.05	25.50
	3 балла						25.0	25.30
	2 балла						24.9	25.40
<b>Тесты - девушки</b>	<b>Баллы</b>	<b>ТГ- 1 г.о.</b>	<b>ТГ –2 г.о.</b>	<b>ТГ –3 г.о.</b>	<b>ТГ 4 г.о.</b>	<b>ТГ –5 г.о.</b>	<b>ССМ – 1г.о.</b>	<b>ССМ – 2г.о.</b>
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	5 баллов	10,1	9,8	9,3	8,8	8,4	8,2	8,1
	4 балла	10,3	10,0	9,6	9,1	8,7	8,4	8,2
	3 балла	10,5	10,3	10,0	9,3	9,0	8,7	8,4
	2 балла	10,8	10,5	10,3	9,6	9,3	9,0	8,7
2. Прыжок в длину с места (см)	5 баллов	185	190	200	210	220	230	240
	4 балла	180	185	190	200	210	220	230
	3 балла	175	180	185	190	200	210	220
	2 балла	170	175	180	185	190	200	210
3. Бег 150 м с высокого старта (с)	5 баллов	27,6	27,4	27,2	27,0	26,8	-	-
	4 балла	27.8	27.6	27.4	27.2	27.0	-	-
	3 балла	28.0	27.8	27.6	27.4	27.2	-	-
	2 балла	28.10	28.0	27.8	27.6	27.4	-	-
4. Бег 300 м с высокого старта (с)	5 баллов	-	-	-	-	-	43,2	42,5
	4 балла	-	--	-	-	-	43,5	42,9
	3 балла	-	-	-	-	-	43,7	43,2
	2 балла	-	-	-	-	-	44,0	43,7
5. Десятерной прыжок с места (м)	5 баллов	-	-	-	-	-	23.10	23.60
	4 балла	-	-	-	-	-	22.90	23.40
	3 балла	-	-	-	--	-	22.75	23.20
	2 балла	-	-	-	-	-	22.65	23.00

Для успешной сдачи нормативов по ОФП и СФП и получения «зачета» учащемуся тренировочной группы (ТГ) необходимо набрать минимальное количество баллов-9.

Для успешной сдачи нормативов по ОФП и СФП и получения «зачета» учащемуся группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) необходимо набрать минимальное количество баллов-12.

6. 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 изменения : 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.