

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 ФУТБОЛУ

Нижегородская область
г. Балахна

2019г.

Внести изменения в дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу по футболу:

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, тренировочном этапе

Контрольные упражнения	баллы	Юноши							
		НП-1 г.о.	НП-2 г.о.	НП-3 г.о.	ТГ-1 г.о.	ТГ-2 г.о.	ТГ-3 г.о.	ТГ-4 г.о.	ТГ-5 г.о.
Бег 30 м с высокого старта (с)	5 баллов	6,4	6,2	5,9	4,7	4,5	4,4	4,3	4,2
	4 балла	6,6	6,4	6,2	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3
	3 балла	6,8	6,6	6,4	5,1	5,0	4,9	4,6	4,4
	2 балла	7,2	6,8	6,6	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
Прыжки в длину с места (см)	5 баллов	Не менее 140	Не менее 160	Не менее 170	Не менее 195	Не менее 210	Не менее 215	Не менее 220	Не менее 225
	4 балла	Не менее 135	Не менее 155	Не менее 165	Не менее 185	Не менее 205	Не менее 210	Не менее 215	Не менее 220
	3 балла	Не менее 130	Не менее 150	Не менее 155	Не менее 180	Не менее 195	Не менее 205	Не менее 210	Не менее 215
	2 балла	Не менее 125	Не менее 145	Не менее 150	Не менее 175	Не менее 185	Не менее 195	Не менее 200	Не менее 205
Бег на 30м с хода (с)	5 баллов	-	-	-	4,6	4,5	4,4	4,2	4,0
	4 баллов	-	-	-	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2

	3 балла	-	-	-	5,0	4,9	4,8	4,6	4,4
	2 балла	-	-	-	5,2	5,0	4,9	4,8	4,6
Бег на 15м с высокого старта (с)	5 баллов	-	-	-	2,6	2,4	2,2	2,0	2,3
	4 балла	-	-	-	2,8	2,6	2,4	2,2	2,0
	3 балла	-	-	-	3,0	2,8	2,2	2,4	2,2
	2 балла	-	-	-	3,2	3,0	3,1	2,6	2,4
Бег на 15м с хода (с)	5 баллов	-	--	-	2,2	2,1	2,0	1,8	1,7
	4 балла	-	-	-	2,4	2,2	2,1	2,0	1,8
	3 балла	-	-	-	2,6	2,4	2,3	2,1	2,0
	2 балла	-	-	-	2,8	2,6	2,4	2,3	2,1
Тройной прыжок (см)	5 баллов	370	420	520	625	635	645	650	660
	4 балла	350	400	500	615	630	635	640	655
	3 балла	340	380	480	610	620	630	635	640
	2 балла	320	360	460	605	615	625	625	635
Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	5 баллов	-	-	-	13	14	15	16	17
	4 балла	-	-	-	12	13	14	15	16
	3 балла	-	-	-	10	12	13	14	15
	2 балла	-	-	-	9	10	12	13	14
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	5 баллов	-	-	-	6,5	7,0	7,5	8	8,5
	4 балла	-	-	-	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
	3 балла	-	-	-	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
	2 балла	-	-	-	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	5 баллов	13	14	15	22	23	25	27	30
	4 балла	12	13	13	18	20	23	25	27
	3 балла	11	12	12	16	18	20	23	25
	2 балла	10	11	11	14	16	18	20	23
Бег на 60м со старта (с)	5 баллов	11,5	11,3	11,0	-	-	-	-	-
	4 балла	11,7	11,5	11,3	-	-	-	-	-
	3 балла	11,9	11,7	11,5	-	-	-	-	-
	2 балла	12,0	11,9	11,7	-	-	--	-	-
Бег на 1000м		Без учета времени							
		Без учета времени							
		Без учета времени							
		Без учета времени							
Челночный бег 3x10м (с)	5 баллов	9,0	8,8	8,6	-	-	--	-	-

	4 балла	9,2	9,0	8,8	-	-	-	-	-
	3 балла	9,4	9,2	9,0	-	-	-	-	-
	2 балла	9,6	9,4	9,2	-	-	-	-	-

Для групп начальной подготовки

Результат: отлично - 25 баллов, хорошо – 24-20 баллов, удовлетв.– 19-15 баллов, неудовл.- меньше 15 баллов

Для тренировочных групп .

Результат: отлично - 45 баллов, хорошо – 44-36 баллов, удовлетв.– 35-27 баллов, неудовл.- меньше 27 баллов.

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.