

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 ХОККЕЮ С МЯЧОМ

Нижегородская область
г. Балахна

2019г.

Внести изменения в дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу по хоккею с мячом:

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Баллы	НП -1 г.о.	НП-2 г.о.
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (с)	5 баллов	5,0	4,8
		4 балла	5,2	5,0
		3 балла	5,4	5,2
		2 балла	5,6	5,4
	Бег на коньках на 20 м (с)	5 баллов	4,4	4,2
		4 балла	4,6	4,4
		3 балла	4,8	4,6
		2 балла	5,0	4,8
	Бег 60м (с)	5 баллов	10,0	9,8
		4 балла	10,2	10,0
		3 балла	10,4	10,2
		2 балла	10,6	10,4
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5 баллов	12	18
		4 балла	11	16
		3 балла	10	14
		2 балла	9	12
Координационные способности	Челночный бег 5х6м (с)	5 баллов	12,3	11,0
		4 балла	12,5	11,2
		3 балла	12,7	11,5
		2 балла	12,9	11,8
	Челночный бег 4х9 м на коньках (с)	5 баллов	11,2	11,0
		4 балла	11,4	11,2
		3 балла	11,6	11,3
		2 балла	11,8	11,5
	Челночный бег на коньках 40 м, включая 20 м спиной вперед (с)	5 баллов	11,5	11,3
		4 балла	11,7	11,5
		3 балла	11,9	11,7
		2 балла	12,1	11,9

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5 баллов	140	160
		4 балла	138	158
		3 балла	136	155
		2 балла	134	153

Для успешной сдачи нормативов по ОФП и СФП и получения «зачета» учащемуся группы начальной подготовки (НП) необходимо набрать минимальное количество баллов -24.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП И ГРУПП
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Контрольные упражнения	Баллы	ТГ-1г.о.	ТГ-2 г.о.	ТГ-3 г.о.	ТГ-4г.о.	ССМ-1 г.о	ССМ-2 г.о.
Бег 60м (с)	5 баллов	9,6	9,4	9,2	9,0	-	-
	4 балла	9,8	9,6	9,4	9,2	-	-
	3 балла	10,0	9,8	9,6	9,4	-	-
	2 балла	10,2	10,0	9,8	9,6	-	-
Бег на коньках 30 м (с)	5 баллов	5,1	4,9	4,7	4,5	-	-
	4 балла	5,3	5,1	4,9	4,7	-	-
	3 балла	5,5	5,3	5,1	4,9	-	-
	2 балла	5,7	5,5	5,3	5,1	-	-
Бег 200 м (с)	5 баллов	38,0	37,8	37,6	37,4	-	-
	4 балла	38,2	38,0	37,8	37,6	-	-
	3 балла	38,4	38,2	38,0	37,8	-	-
	2 балла	38,6	38,4	38,1	38,0	-	-
Бег 100м (с)	5 баллов	-	-	-	-	13,8	13,6
	4 балла	-	-	-	-	14,0	13,8
	3 балла	-	-	-	-	14,2	14,0
	2 балла	-	-	-	-	14,3	14,2
Бег на коньках 50м (с)	5 баллов	-	-	-	-	7,3	7,2
	4 балла	-	-	-	-	7,5	7,4
	3 балла	-	-	-	-	7,7	7,6
	2 балла	-	-	-	-	7,9	7,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5 баллов	20	22	24	26	28	30
	4 балла	18	20	22	24	26	28
	3 балла	16	18	20	22	24	26
	2 балла	14	16	18	20	22	24
Подтягивание на перекладине (раз)	5 баллов	-	-	-	-	14	16
	4 балла	-	-	-	-	12	14
	3 балла	-	-	-	-	10	12
	2 балла	-	-	-	-	8	10
Бег	5 баллов	-	-	-	-	11,03	10,03
	4 балла	-	-	-	-	11,18	10,18

3000м (мин,с)	3 балла	-	-	-	-	11,33	10,33
	2 балла	-	-	-	-	11,48	10,48
Челночный бег на коньках 6x9 м (с)	5 баллов	16,4	15,8	15,4	15,0	14,8	14,7
	4 балла	16,6	16,0	15,6	15,2	15,0	14,9
	3 балла	16,8	16,2	15,8	15,4	15,2	15,1
	2 балла	17,0	16,4	16,0	15,6	15,4	15,3
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	5 баллов	27,0	26,0	24,0	23,0	31,0	20,0
	4 балла	27,2	26,2	24,2	23,2	31,2	20,2
	3 балла	27,4	26,4	24,4	23,4	31,4	20,4
	2 балла	27,6	26,6	24,6	23,6	31,6	20,6
Челночный бег 5x6м	5 баллов	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,7
	4 балла	11,0	10,7	10,5	10,2	10,0	9,9
	3 балла	11,3	10,9	10,7	10,4	10,2	10,1
	2 балла	11,5	11,1	10,9	10,6	10,4	10,3
Прыжок в длину с места (см)	5 баллов	158	163	165	170	-	-
	4 балла	156	161	163	168	-	-
	3 балла	154	159	161	166	-	-
	2 балла	152	157	159	164	-	-
Пятикратный прыжок в длину с места (м)	5 баллов	-	-	-	-	13	14
	4 балла	-	-	-	-	12	13
	3 балла	-	-	-	-	11	12
	2 балла	-	-	-	-	10	11
Обязательная техническая программа	Оценивается по системе зачет/ не зачет						

Для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства учащийся должен иметь первый спортивный разряд.

Для успешной сдачи нормативов по ОФП и СФП и получения «зачета» учащемуся тренировочной группы (ТГ) и группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) необходимо набрать минимальное количество баллов-24.

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.