

Рассмотрено и одобрено
на тренерском совете
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы
_____ Д.Е. Сергеев
«__» _____ 20__ г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о приеме контрольно-переводных нормативов в Центре детского и
юношеского футбола
Муниципального автономного учреждения «Центр развития футбола «Зенит»
г. Пензы

г. Пенза, 2020

1. Общие положения.

Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Уставом МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы;
- Программой спортивной подготовки Центра детского и юношеского футбола Муниципального автономного учреждения «Центр развития футбола «Зенит» г. Пензы.

1.1. Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех спортсменов ЦД и ЮФ МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы.

1.2. Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей спортивной подготовленности спортсменов с целью мониторинга эффективности спортивной тренировки и перевода спортсменов на следующий этап подготовки.

2. Организация сдачи контрольно-переводных нормативов:

2.1. Сдача контрольно-переводных нормативов осуществляется согласно графику, утвержденным Тренерским советом.

2.2. Администрация ЦД и ЮФ МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы организует места для приема и сдачи контрольно-переводных нормативов, тренер несет ответственность за подготовку инвентаря.

2.3. К сдаче контрольно-переводных нормативов допускаются все спортсмены ЦД и ЮФ МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2.4. Спортсмены, выезжающие на тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут быть допущены к сдаче контрольно-переводных нормативов досрочно.

2.5. Оценка показателей теоретической, общей физической (ОФП), специальной физической (СФП), технической (ТП) подготовленности спортсмена проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами, соответствующими этапу подготовки программ спортивной подготовки или подготовки спортивного резерва.

2.6. Контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год с октября по ноябрь текущего года.

2.7. Результаты заносятся в «ведомость» и анализируются на Тренерском совете.

2.8. Контрольно-переводные нормативы принимаются комиссией, состоящей не менее чем из 3 человек. Состав комиссии утверждается приказом директора на один год.

2.9. Перед сдачей контрольно-переводных нормативов необходимо довести до спортсменов цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

2.10. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

2.11. В программах подготовки спортсменов Учреждения для проведения контрольных испытаний должны быть предусмотрены специальные часы.

3. Порядок перевода спортсменов программы спортивной подготовки

3.1. Перевод спортсменов из спортивно-оздоровительной группы на этап начальной подготовки:

3.1.1. Спортсмены переводятся в группы следующего года подготовки из спортивно-оздоровительной группы на этап начальной подготовки при условии выполнения 70% контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, требований к спортивному результату, при этом отслеживается прирост показателей.

3.2. Перевод спортсменов внутри этапа (начальной подготовки, тренировочного этапа) и с этапа начальной подготовки в тренировочный этап:

3.2.1. Спортсмены переводятся в группы следующего года подготовки внутри этапа и с этапа начальной подготовки в тренировочный этап при условии выполнения 80% контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТП, теории, требований к спортивному результату, при этом отслеживается прирост показателей.

3.3. Перевод спортсменов с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства и перевод внутри этапа совершенствования спортивного мастерства:

3.3.1. Спортсмены переводятся в группы этапа совершенствования спортивного мастерства при условии выполнения 100% контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТП, теории, требований к спортивному результату по итогам окончания тренировочного этапа и выполнения «второго спортивного разряда» по виду спорта футбол.

3.3.2. Спортсмены группы совершенствования спортивного мастерства 1 года переводятся в группы следующего года внутри этапа, при условии выполнения 100% контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТП, теории, требований к спортивному результату по итогам окончания тренировочного этапа и выполнения «второго спортивного разряда» по виду спорта футбол.

4. Порядок перевода спортсменов программы подготовки спортивного резерва.

4.1. Перевод спортсменов внутри этапа (начальной подготовки, тренировочного этапа) и с этапа начальной подготовки в тренировочный этап:

4.1.1. Спортсмены переводятся в группы следующего года подготовки внутри этапа и с этапа начальной подготовки в тренировочный этап при условии выполнения 60% контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТП, теории, требований к спортивному результату, при этом отслеживается прирост показателей.

5. Перевод спортсменов досрочно в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки может проводиться по

решению тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовки и показанных спортивных результатов.

6. Спортсмены, не выполнившие требования данного Положения, в группы следующего года подготовки внутри этапа и на следующий этап подготовки не переводятся, имея возможность продолжить подготовку повторно, но не более одного года и только один раз на каждом этапе.

6.1. Вопрос о продолжении подготовки данной категории спортсменов рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов спортсменов и рекомендаций тренера группы.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
Программный материал по теоретической подготовке

1. История развития избранного вида спорта;
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры ФУТБОЛ, нормы, требования и их условия выполнения для присвоения спортивных разрядов, званий, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийский антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
4. Основы спортивной подготовки;
5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
6. Гигиенические знания, умения и навыки;
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
8. Основы спортивного питания;
9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
10. Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

Критерии оценки уровня знаний спортсменов

Год обучения	Всего вопросов	Количество правильных ответов	оценка
ГНП-1	Фронтальный опрос	Более 50%	зачет
ГНП-2,3			
УТГ-1,2	10	9-10	отлично
		7-8	хорошо
		5-6	удовлетворительно
УТГ-3,4,5	10	9-10	отлично
		7-8	хорошо
		5-6	удовлетворительно

Контроль усвоения программы теоретической подготовки

ВОПРОСЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Как называется спортивная школа, в которой вы занимаетесь?
2. Права и обязанности спортсменов спортивной школы.
3. Какие основные задачи ставились для вас на спортивный сезон?
4. Правила техники безопасности при занятиях спортом.
5. Личная гигиена спортсмена, гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви.
6. Режим дня спортсмена, его значение.
7. Значение и способы закаливания.
8. Физические упражнения как средства профилактики нарушения осанки.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА

1. История появления и развития вида спорта. Краткая характеристика вида спорта.
2. Правила поведения на соревнованиях; обязанности и права участников соревнований.
3. Значение медицинского осмотра. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Понятий об инфекционных заболеваниях, их профилактика.
4. Основы гигиены спортсмена.
5. Режим и содержание тренировочных занятий.
6. Основные физические качества. Значение общефизической подготовки.
7. Оценка своего самочувствия до и после тренировочного занятия.
8. Олимпийский игры Древности (родина, идея, участники и судья, виды соревновательной деятельности Олимпийских игр).

Со спортсменами групп ГНП по теоретической подготовке рекомендуется проводить в форме опроса фронтальным способом (общий срез).

ВОПРОСЫ ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1,2 ГОДА

1. **Олимпийское воспитание и образование.** История возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры древности. Олимпийские игры современности. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы Пензенской области.
2. **Основы спортивной подготовки.** Средства физического воспитания и спортивной подготовки. Виды подготовки. Понятие «нагрузка». Основные физические качества. Средства развития физических качеств.
3. **Медико-биологические основ физкультурно-спортивной деятельности.** Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье человека. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
4. **История избранного вида спорта.** Развитие избранного вида спорта в мире, в России. Правила соревнований.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СВЫШЕ 2 ЛЕТ

1. **Олимпийское воспитание и образование.** История возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры древности. Олимпийские игры современности. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы Пензенской области.

2. **Основы спортивной подготовки и медико-биологические основы спортивной деятельности.** Основные стороны спортивной подготовки. Виды планирования в спорте. Развитие физических качеств: средства, методы. Понятие «тренированность». Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена (тренировочные воздействия; подготовленность спортсмена; самоконтроль и т.д.). Изменения в органах и системах при физических нагрузках.

3. **История избранного вида спорта.** Развитие избранного вида спорта в мире, в России. Правила соревнований.

**Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке спортсменов
ЦД и ЮФ**

Год обучения	Всего вопросов	Количество правильных ответов	оценка
ГНП-1	Фронтальный опрос	Более 50%	зачет
ГНП-2,3			
УТГ-1,2	10	9-10	отлично
		7-8	хорошо
		5-6	удовлетворительно
УТГ-3,4,5	10	9-10	отлично
		7-8	хорошо
		5-6	удовлетворительно

**Нормативы ОФП и СФП
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			12,1	12,4
3.	Бег челночный 3*10 с высокого старта	с	Не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			110	105
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	Не менее	
			330	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			10	

**Нормативы ОФП и СФП
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	с	Не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	Не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	170
6.	Тройной прыжок с	см	Не менее	

	места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног		620	580
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	16
8.	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			6	4
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	Количество раз	Не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**Нормативы ОФП и СФП
для зачисления и перевода в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,4	2,7
2.	Бег 15 м с хода	с	Не более	
			2,0	2,3
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода	с	Не более	
			4,0	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			230	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом	см	Не менее	
			710	680

	обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног			
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			35	27
8.	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	14
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			12	9
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	Количество раз	Не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Показатели специальной физической подготовленности футболистов 10-11 лет в двигательных тестах

Показатель, единица	м	min	max
Бег 30 м, с	5,5	6,0	5,0
Прыжок в длину с места, см	1,95	1,75	2,25
Метание набивного мяча (2 кг), м Вбрасывание аута	4,80	4,50	5,10
Удар мяча на дальность, м *	18,50	14,50	22,50
Бег (5+10+15)х2, с	31,2	34,8	29,2
Слалом с мячом 35 м, с **	10,8	12,4	9,1
Удар в цель, балл	4	2	6
Жонглирование ногой 30 с, раз	14	8	20
Точность паса, балл ***	20	16	24

*из штрафной зоны удар по воротам, 5 попыток из них 3 лучшие в зачет (в больших воротах маленькие ворота, по сторонам фишки на расстоянии 0,5 м)

** 9 м по прямой, 5 фишек через 3 м, 14 м по прямой

*** бег до штрафной, удар по воротам (в больших воротах маленькие ворота, по сторонам фишки на расстоянии 0,5 м)

Количественные критерии оценки специальной физической подготовленности футболистов в баллах

Показатели	Обозначение	К	Результат теста по десятибалльной шкале									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 30 м, с	П ₁	1, 3	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3	4,2
Прыжок в длину с места, см	П ₂		179	186	193	200	207	214	221	228	235	242
Метание набивного мяча (2 кг) из-за головы, м	П ₃		6,0	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	11,0	12,0
Удар мяча на дальность, м	П ₄	1, 3	16	18	20	23	26	29	32	37	40	43
Бег (5+10+15)х2, с	П ₅		34,2	30,0	29,2	28,0	26,2	25,0	23,2	22,8	22,0	21,8
Удар мяча в цель, балл	П ₆	1, 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Жонглирование	П ₈		8	12	16	20	24	28	32	36	40	44

е ногой 30 с, раз												
Слалом с мячом 35 м, с	П ₉	1, 5	12, 4	11, 5	10, 5	10, 0	9,5	9,0	8,5	8,3	8,0	7,5
Проба точности паса, балл	П ₁₀	1, 5	16	20	24	26	28	30	32	37	42	47

**Количественные и качественные оценки специальной физической
подготовленности футболистов в двигательных тестах**

Возраст	Уровень состояния, балл			
	низкий	средний	выше среднего	высокий
10-11	ниже 12	13-24	25-31	32 и выше
12-13	ниже 29	30-39	40-49	50 и выше
14-16	ниже 49	50-59	60-70	71 и выше
16 и старше	ниже 59	60-79	80-89	90 и выше

Лист согласования к Положению о приеме контрольно-переводных
нормативов в Центре детского и юношеского футбола
Муниципального автономного учреждения «Центр развития футбола «Зенит»
г. Пензы

№п/п	ФИО	Дата	Подпись
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			

