

Рассмотрено и одобрено
на тренерском совете
Протокол № 1
от «06» февраля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы
Д.Е. Сергеев
2024 г.



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

г. Пенза, 2024

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, 2024

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Уставом МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы;
- Программой спортивной подготовки Центра детского и юношеского футбола Муниципального автономного учреждения «Центр развития футбола «Зенит» г. Пензы.

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

1.3. 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-преподаватель 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 июня по август 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, учебно-тренировочного этапа) и с этапа начальной подготовки в учебно-тренировочный этап:

3.2.1. Спортсмены переводятся в группы следующего года подготовки внутри этапа и с этапа начальной подготовки в учебно-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 учебно-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 учебно-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 учебно-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-преподавателя 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 УЧЕБНО-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 УЧЕБНО-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 общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более		Не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	120	110
2. Норматив технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Не более		Не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3*10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
			-	-	5	4

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и

перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	Не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	Не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	Не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и технической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода обучающихся
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег 10 м с высокого старта	с	Не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			7,10	7,3
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	Не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и технической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода обучающихся
на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				

1.1.	Бег 10 м с высокого старта	с	Не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	Не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее	
			18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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			