Рассмотрено и одобрено на тренерском совете Протокол № 3 от « 12 » 1000 г.

Директор МАУ ИРФ «Зенит» г. Пензы Д.Е. Сергеев 20мг.

ПОЛОЖЕНИЕ

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

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 ПОДГОТВКИ 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		The wildlewing 2	STREET
УТГ-1,2	10	9-10	отлично
		7-8	хорошо
		5-6	удовлетворительно
УТГ-3,4,5	10	9-10	ОНРИПТО
		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 теоритической 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 врёмя занятий физическими упражнениями.
- 4. **История избранного вида спорта.** Развитие избранного вида спорта в мире, в России. Правила соревнований.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТПАП 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 э 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 <u>этапе начальной подготовки</u>

№ п/п Упражнения		Единица	Норматив			
	-	измерения	Мальчики	Девочки		
1. Бег 30 м с высокого		c	Не более			
	старта		6,9	7,1		
2.	Бег 60 м с высокого	c	Не б	олее		
. *	старта		12,1	12,4		
3.	Бег челночный 3*10 с	c	Не б	олее		
	высокого старта		10,3	10,6		
4.	Прыжок в длину с	СМ	Не м	енее		
	места отталкиванием		110	105		
	двумя ногами, с					
	приземлением на обе					
	ноги					
5.	Тройной прыжок с	СМ	Не менее			
	места отталкиванием		330	270		
	двумя ногами и махом	1		*		
	обеих рук, с		*10	- V , I' - H		
	последующим		_	, -		
	поочередным					
143 24	отталкиванием каждой					
	из ног					
6.	Прыжок в высоту с	СМ	Не менее			
	места отталкиванием		1	0		
Í	двумя ногами					

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы <u>на тренировочном этапе</u> (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица	Норма	гив
	and a great declaration of the second	измерения	Юноши	Девушки
1.	Бег 15 м с высокого	c	Не бол	
	старта	4,84	2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	C	Не бол	iee
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого	c	Не бол	
	старта		4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	С	Не бол	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с	СМ	Не мен	iee
	места отталкиванием		190	170
	двумя ногами, с	Car		
	приземлением на обе ноги			
6.	Тройной прыжок с	СМ	Не мен	iee

	места отталкиванием двумя ногами и махом		620	580
	обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног			
7.	Прыжок в высоту с	СМ	Не м	енее
	места отталкиванием двумя ногами		20	16
8.	И.П. – руки за спиной.	СМ	Не м	енее
	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	·	12	10
9.	Бросок набивного мяча	M	Не м	иенее
	весом 1 кг		6	4
10.	Наклон вперед из	Количество	Не м	иенее
	положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	раз		1
	Фиксация положения 2 с			and smeath
11.	Техническое мастерство	Обязательная	гехническая програм	іма 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	Норматив			
		измерения	Юноши	Девушки		
1.	Бег 15 м с высокого	С	Не бо			
	старта	and the second	2,4	2,7		
2.	Бег 15 м с хода	C	Не бо	олее		
. 10 10 30			2,0	2,3		
3.	Бег 30 м с высокого	C	Не бо	олее		
	старта		4,2	4,5		
4.	Бег 30 м с хода с		Не более			
			4,0	4,2		
5.	Прыжок в длину с	СМ	Не м	енее		
	места отталкиванием	And in	230	215		
	двумя ногами, с приземлением на обе ноги					
6.	Тройной прыжок с	СМ	Не менее			
	места отталкиванием двумя ногами и махом		710	680		

	обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	CT F Levie		
7.	Прыжок в высоту с	СМ	Не м	енее
	места отталкиванием двумя ногами		35	27
8.	И.П. – руки за спиной.	СМ	Не м	енее
٧	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами '		20	14
9.	Бросок набивного мяча	M	не м	енее
0.5	весом 1 кг		12	9
10.	Наклон вперед из	Количество	Не м	енее
	положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2	раз	1	
	C C			
11.	Техническое мастерство	Обязательная	гехническая програм	ма по годам этапа

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

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

Показатель, единица	M	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)

Количественные критерии оценки специальной физической подготовленности футболистов в баллах

Показатели	Обозна	К		Pe	зульта	т теста	а по де	сятиб	алльн	ой шка	але	
Service States	-чение		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 30 м, с	Π_1	1,	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	Π_2		179	186	193	200	207	214	221	228	235	242
Метание набивного	П3		6,0	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,	11,	12, 0
мяча (2 кг) из- за головы, м		13.6						*				
Удар мяча на дальность, м	П4	1,	16.	18	20	23	26	29	32	37	40	43
Бег	П5		34,	30,	29,	28,	26,	25,	23,	22,	22,	21,
(5+10+15)x2, c	1.00		2	0	2	0	2	0	2	8	0	8
Удар мяча в цель, балл	Π ₆	1,	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Жонглировани	П8		8	12	16	20	24	28	32	36	40	44

^{** 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)

е ногой 30 с, раз							, Ko				g ax	
Слалом с мячом 35 м, с	П9	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	Π_{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				