

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей детско-юношеская спортивная школа «Выборжанин»
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Тренерского совета

Протокол № 0 от «31» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ДООД ДЮСШ
«Выборжанин»

А.В.Чиженков



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по виду спорта футбол

Санкт-Петербург

2016 г

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Итоговая успеваемость подводится один раз в год, в апреле - мае месяцах.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста спортсменов. Для этапа начальной подготовки и тренировочных этапов выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Особое внимание при врачебном контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке выполняются в обуви без шипов, в полной игровой форме.

Бег на дистанцию 15 м, 30 м: Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы: И.п. – стойка ноги врозь, бросок производится двумя руками из-за головы.

Прыжок в длину с места: Выполняется однократный прыжок толчком двумя ногами. Результат засчитывается по части тела находящейся ближе к линии старта.

Тройной прыжок: По команде судьи спортсмен выходит на исходное положение и становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот час же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько это возможно, приземляется на обе ноги.

Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.

Прыжок вверх с места со взмахом руками: Прыжок вверх с места выполняется так, в исходном положении ступни ставятся параллельно, толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным

сгибанием ног в коленях. Упражнение выполняется со взмахом рук вверх.. **Прыжок в высоту без замаха рук.** Прыжок вверх с места выполняется так, в исходном положении ступни ставятся параллельно, толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнение выполняется без замаха рук.

Техническая программа.

Для полевых игроков.

1. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.
Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша.
Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.
2. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (подростки 9-13 лет – с расстояния 11 метров), футболисты посылают мяч по воздуху в заданную зону ворот, разделённых по вертикали. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняется по 3 удара каждой ногой любым способом. Учитываются суммы попаданий.
3. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору 2 метра. Мяч, упавший за пределами коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Для вратарей.

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырёх шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.
Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки.
Учитывается лучший результат.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 12,0 сек.)

	Бег на 60 м со старта (не более 16,0 сек.)
	Челночный бег 3x10 м (не более 12 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см.)
	Тройной прыжок (не менее 250 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см.)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учёта времени)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения.

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) для зачисление в НП-2	Контрольные упражнения (тесты) для зачисление в НП-3
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 11,0 сек.)	Бег на 30 м со старта (не более 10,0 сек.)
	Бег на 60 м со старта (не более 15,0 сек.)	Бег на 60 м со старта (не более 14,0 сек.)
	Челночный бег 3x10 м (не более 11 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см.)
	Тройной прыжок (не менее 300 см.)	Тройной прыжок (не менее 350 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 14 см.)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учёта времени)	Бег на 1000 м (без учёта времени)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

Таблица 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,4 сек.)
	Бег на 15 м с хода (не более 3,2 сек.)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,8 сек.)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Тройной прыжок (не менее 480 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м)
Техническое мастерство	Техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

Таблица 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) для зачисления в УТ-2	Контрольные упражнения (тесты) для зачисления в УТ-3	Контрольные упражнения (тесты) для зачисления в УТ-4	Контрольные упражнения (тесты) для зачисления в УТ-5
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,3 сек.)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,2 сек.)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,1 сек.)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,0 сек.)
	Бег на 15 м с хода (не более 3,1 сек.)	Бег на 15 м с хода (не более 3,0 сек.)	Бег на 15 м с хода (не более 3,0 сек.)	Бег на 15 м с хода (не более 2,9 сек.)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,8 сек.)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,7 сек.)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,6 сек.)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,5 сек.)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,1 сек.)	Бег на 30 м с хода (не более 5,0 сек.)	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 сек.)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Тройной прыжок (не менее 480 см)	Тройной прыжок (не менее 480 см)	Тройной прыжок (не менее 480 см)	Тройной прыжок (не менее 500 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 14 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 15 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 17 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 22 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 24 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (не менее 8 м)	Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (не менее 16 м)
Техническое мастерство	Техническая программа	Техническая программа	Техническая программа	Техническая программа

**Нормативы по техническому мастерству
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

Таблица 5

Для полевых игроков						
Упражнение		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	7,0	6,8	6,4	6,2	6,0
2	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	8	9	10	11	12
3	Удары на точность в определенную часть ворот с 10 м (из 6 попыток)	3	3	4	4	5
Для вратарей						
1	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	20	22	24	26	30
2	Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	8	9	10	11	12