

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО
«Детско-юношеская спортивная школа
«Владикавказская академия спорта»
Д.К. Бекузарова
«15» 09 2018 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ
ВОСПИТАННИКОВ МАОУ ДО
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВЛАДИКАВКАЗСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»
ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛА «БАРС»

г. Владикавказ
2018г.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данное Положение распространяется на все учебные группы отделения футбола «Барс».

Проведение вступительных, промежуточных и контрольно-переводных испытаний является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа обучения, выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, ходатайства тренера-преподавателя.

Учащиеся, **не выполнившие** эти требования, на следующий год обучения **не переводятся**. Такие спортсмены, могут решением тренерского совета ДЮСШ продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на каждом этапе подготовки.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) в ДЮСШ комплектуются из числа учащихся, прошедших не менее 1 года начальную спортивную подготовку и выполнивших приемные нормативы.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп освобождаются от сдачи контрольных нормативов и переводятся на этап начальной подготовки при наличии медицинского допуска к занятиям.

Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки. Выпуск учащихся осуществляется **приказом директора** спортивной школы.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

1. Комплектование в соответствии с требованиями типового Положения и Устава.
2. Определение уровня усвоения программного материала.
3. Определение уровня выполнения требований спортивной подготовки.
4. Перевод учащихся в группы следующего года обучения, на следующий этап обучения.
5. Проведение промежуточных (текущих) контрольных нормативов позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

ОРГАНИЗАЦИЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (КИ).

Общее руководство подготовкой и проведением контрольных испытаний осуществляет заместитель директора по учебно-спортивной работе и инструктор-методист отделения футбола.

Непосредственный прием контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы, старшего тренера-преподавателя по соответствующей возрастной группе учащихся и в присутствии комиссии в утвержденном.

Наименование группы	ОФП (кол-во норм.)	СФП (кол-во норм.)	Техника (кол-во норм.)
(УТГ-1 г. об.)	2	2	1
(УТГ-2 г. об.)	2	2	1
(УТГ-3 г. об.)	3	3	2
(УТГ-4 г. об.)	3	3	2
(УТГ-5 г.об.)	3	3	2
(ГСС-1 г.об.)	3	2	2
(ГСС-2 г. об.)	3	2	2
ГНП-1 г.об.	2	1	-
ГНП-2 г.об.	2	1	-
ГНП-3 г.об.	2	1	-

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

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К сдаче контрольных испытаний допускаются все учащиеся, имеющие медицинский допуск на день испытаний.

Контрольно-переводные испытания сдают учащиеся, прошедшие полный годовой курс обучения в группах предшествующего года.

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

- **Вступительные** КИ проводятся в сроки комплектования учебных групп.
 - **Текущие** (промежуточные) испытания проводятся в конце календарного года, перед подготовительным этапом.
- Переводные** испытания проводятся в учебных группах в апреле-мае (конец учебного года).

ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ КПИ

Контрольно-переводные испытания по *специальной физической подготовке (СФП)*, *общей физической подготовке (ОФП)*, *технической подготовке (Т П)* являются обязательными для учащихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Каждая учебная группа сдает контрольно-переводные нормативы согласно году обучения и возрастной группе. (Приложения №1, №2, №3, №4).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Итогом контрольно-переводных испытаний являются оценочные таблицы, в которых имеются соответствующие полу, возрасту стандарты (нормативы) ОФП и СФП. Оценочные таблицы представляют собой математическую модель физической и технической подготовленности школьников, подвергшихся тестированию.

По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы, которые тренер-преподаватель предоставляет заместителю директора по учебно-спортивной работе в течении трех дней после сдачи КН.

На основании анализа данных протоколов контрольно-переводных испытаний тренерским советом принимается решение о переводе учащихся на следующий год обучения.

Переведенным на следующий год обучения считается учащийся, сдавший пятьдесят и более процентов контрольных нормативов.

Перспективные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, решением тренерского совета по ходатайству тренера-преподавателя, в порядке исключения переводятся в группу следующего года обучения.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Упражнения / возраст (лет)	10	11	12	13	14	15	16	17	18
По общей физической подготовке									
• для полевых игроков и вратарей									
1. Бег 30 метров (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2. Бег 300 метров (сек)	60	59	57						
3. Бег 400 метров (сек)				67	65	64	61	59	58
4. 6-минутный бег (м)			1400	1500					
5. 12-минутный бег (м)					3000	3100	3150	3200	3250
6. Бег 10 x 30 метров (сек)							4,5	4,4	4,3
7. Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220	225	240	250	255
8. Тройной прыжок с места (см)	450	460	520	560	600				
9. Пятикратный прыжок (м)						12	12,5	13	13,5
По специальной физической подготовке									
• для полевых игроков									
1. Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
2. Бег 5 x 30 метров с ведением мяча (сек)				30	28	27	26	24	23,5
3. Удар по мячу на дальность -сумма ударов прав. и лев. ногой (м)			45	55	65	75	80	85	90
4. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12	13	14	15	17	19	21	23	25
По технической подготовке									
• для полевых игроков									
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25				
• для вратарей									
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43	45
2. Доставка подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55	58	60	62
3. Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32	34

Нормативные требования для учащихся групп начальной подготовки

№	Содержание норматива	7-8 лет	8-9 лет
I. ОФП			
1.	Челночный бег (3 x 10 м) или 30 м с высокого старта (сек)	10,0 6,0	9,5 5,5
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из 3-х попыток (кол-во попаданий)	1	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	500
4.	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу - метров)	10,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,5	2,0
6.	Ходьба на лыжах (км) или езда на велосипеде (км)	1 2	2 3
7.	Плавание (любым способом - метров)	12	25
8.	Полоса препятствий (баллов)	7	9
II. Техническая подготовка			
1.	Удар по мячу на дальность (м)	24	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м; обводка трех стоек, поставленных на 12-ти метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 X 1,2 м) с расстояния 6 метров из 3-х попыток (сек)	12	9,5
3.	Бег 30 метров с ведением мяча (сек)		6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)		8

ТЕКУЩИЕ (№ 1-3) И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Содержание нормативов	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5	ГСС - 1	ГСС - 2
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
2	Прыжок в длину с места (см.)	170	180	200	220	225	235	245
3	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6
4	Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м.)	35	45		65	75	80	85
5	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)			10	9,5	9,0	8,7	8,5
6	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)				7	8	6	7
7	Бег 400 м (сек.)					64	61	59

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КПИ

Для полевых игроков и вратарей

По общей физической подготовке.

1. Бег 30 м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Бег 10х30 м.
7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места
9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков.

По специальной физической подготовке

1. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.
2. Бег 5х30 м. с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м. с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.
3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой.

Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке.

5. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м.). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

7. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

8. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

9. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя за пределы штрафной площади, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

10. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечание. 1. Упражнения по общей физической подготовке выполняется в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняется в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течении учебного года. Для перевода в следующую учебную группу учащиеся должны выполнить строго определенное число нормативов (см. приложение №3).