

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа по футболу «Мирас» г.Казани

\*\*\*\*\*

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 02.09.2014г. №64

Директор МБОУ ДО

«ДЮСШ по футболу «Мирас»

г.Казани

Каюмов Д.Д.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о системе оценок, форме, порядке и периодичности сдачи переводных и контрольных нормативов

Принято решением педагогического совета  
27.08.2014г.. Протокол №4

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Минспорт России от 27.03.2013 №147, зарег. в Минюсте России 28.04.2013 №28557), на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 07.06.2013г., далее – 329-ФЗ), предпрофессиональной программы дополнительного образования «Футбол», общеразвивающей программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка с элементами футбола», программы спортивной подготовки «Футбол», разработанных коллективом Д.СШ по футболу «Мирас» и Уставом школы.

1.2. В настоящем Положении использованы следующие термины и определения:

- текущий контроль обучающихся, текущее тестирование – это систематическая проверка достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на занятиях в соответствии с образовательной программой по виду спорта;
- переводное тестирование – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения программных требований по окончании учебного года;
- контрольное (итоговое) тестирование – процедура, проводимая с целью определения качества знаний, умений и навыков у выпускников школы.

1.3. Нормативы, применяемые для учета успеваемости, разработаны на основе нормативов, применяемых для контроля за физической, специальной и технической подготовкой юных спортсменов в спортивных школах РФ в соответствии с образовательными программами.

1.3.1. Тестирование на всех этапах подготовки осуществляется с целью повышения ответственности образовательного учреждения, тренеров-преподавателей и обучающихся за результаты образовательного процесса. Оно позволяет повысить объективность оценки усвоения обучающимися образовательных программ на каждом году обучения.

1.3.2. Задачи тестирования:

- провести достоверное оценивание знаний, умений, навыков обучающихся;
- определить перспективы индивидуальной работы с обучающимся в следующем учебном году, при необходимости произвести оперативную корректировку форм и методов обучения, избранных тренером-преподавателем;
- получить объективную информацию, необходимую для подготовки решения педагогического совета школы о переводе обучающихся на следующий этап подготовки.

1.3.3. Тестирование проводится в следующих формах: собеседование (теоретическая часть программы) и тестирование по общей, специальной физической и тактико-технической подготовке.

1.3.4. Тестирование осуществляется на основе требований:

- критериев оценки знаний, умений, навыков обучающихся, определенных в соответствующих образовательных программах по каждому году обучения;
- Устава школы;
- настоящего положения.

1.4. Тесты текущих нормативов (срезов) разработаны на основе нормативов, применяемых для контроля за физической, специальной и технической подготовкой юных спортсменов в спортивных школах и рекомендованных тренерским советом школы.

1.4.1. Текущее тестирование (срезы) на всех этапах подготовки обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности на протяжении учебного года.

Форму текущей аттестации

1.4.2. Задачи текущего тестирования (срезом):

- оценки уровня эффективности учебной деятельности обучающихся, уровня подготовленности на текущем этапе;
- выявление причин отклонения достигнутых результатов для последующей оперативной корректировки форм и методов обучения;
- выяснение эффективности учебно-тренировочного процесса;
- самооценка обучающихся.

## 2. Организация тестирования.

2.1. Тренерский совет ежегодно в соответствии с задачами школы определяет сроки аттестационного периода для проведения приема переводных (промежуточных, годовых) и контрольных (итоговых) нормативов. Данное решение утверждается приказом по Школе.

2.2. Директор школы утверждает график проведения аттестации для всех учебных групп и состав комиссии.

2.3. Заместитель по учебно-воспитательной работе (старший инструктор-методист, инструктор-методист) обязан:

- довести до сведения участников образовательного процесса сроки и упражнения, по которым проводится тестирование;
- принять решение об освобождении отдельных учащихся от контрольно-переводного тестирования и провести их аттестацию по результатам участия в соревнованиях (инструкторской и судейской практики);
- представить анализ итогов аттестации обучающихся педагогическому совету.

2.4. От контрольно-переводного тестирования могут быть освобождены следующие категории обучающихся:

- имеющие освобождение по состоянию здоровья на период аттестации (травмы, болезнь и т.п.);
- победители и призеры всероссийских, республиканских соревнований;

2.5. Периодичность аттестации для всех учебных групп:

- в течение учебного года (май-июнь) – текущие нормативы
- август – переводные и контрольные нормативы;
- февраль – срезы по физической и специально-физической подготовке.

2.6. Умения и навыки обучающихся (воспитанников) при текущем тестировании оцениваются как выполнение или не выполнение. При переводном и контрольном тестировании: выполнение и невыполнение.

2.7. Знания по теоретической подготовке определяются путем собеседования, проводимого тренером-преподавателем в конце учебного года, в соответствии с программными требованиями.

2.8. К контрольной (итоговой) аттестации допускаются обучающиеся, завершившие образовательный процесс в соответствии с учебным планом и программой (кандидаты на выпуск - обучающиеся УТГ-5, ССМ, ВСМ).

Кандидаты на выпуск должны сдать контрольные нормативы, при этом учитывается и их спортивные достижения – наличие спортивного разряда, результаты участия в соревнованиях, навыки судейской и инструкторской практики.

Основным критерием завершенности образовательного процесса является освоение обучающимися обязательного объема теоретического и практического материала в соответствии с требованиями образовательной программы по виду спорта.

На основании результатов аттестации, выполнения программных требований Педагогический совет школы принимает решение о выдаче документа об окончании спортивной школы.

2.9. Результаты контрольно-переводного тестирования должны быть обсуждены на заседании методического (тренерского) совета школы.

**3. Тесты для обучающихся  
по общей, специальной и технической подготовке.**

**3.1. Переводные (промежуточные) и контрольные (итоговые):**

**3.1.1. По предпрофессиональной программе дополнительного образования «Футбол»:**

| № п/п                               | упражнения   | группы   |                   |                   |                   | ССМ      |
|-------------------------------------|--|----------|-------------------|-------------------|-------------------|----------|
|                                     |  | НП*      | ТГ<br>(10-12 лет) | ТГ<br>(13-14 лет) | ТГ<br>(15-18 лет) |          |
| <b>ОФП</b>                          |  |          |                   |                   |                   |          |
| 1                                   | Бег 30 метров (сек)                                  | +        | +                 | +                 | +                 | +        |
| 2                                   | Прыжок в длину с места (см)                          | +        |                   |                   |                   |          |
|                                     | Тройной прыжок с/м (см)                              |          | +                 | +                 |                   |          |
|                                     | Пятикратный прыжок с/м (м)                           |          |                   |                   | +                 | +        |
| 3                                   | Бег 400м без учета времени (м)                       | +        |                   |                   |                   |          |
|                                     | 6-минутный бег (м)                                   |          | +                 |                   |                   |          |
|                                     | 12-минутный бег (м)                                  |          |                   | +                 | +                 | +        |
| <b>СФП</b>                          |  |          |                   |                   |                   |          |
| 1                                   | Бег 30 м с ведением мяча (с)**                       |          | ***               | ***               | ***               | ***      |
| 2                                   | Бег 5x30 с ведением мяча (с)**                       |          | ***               | ***               | ***               | ***      |
| 3                                   | Удар по мячу на дальность (м)                        |          |                   |                   | +                 | +        |
| 4                                   | Вбрасывание мяча руками на дальность (м)             |          | +                 | +                 |                   |          |
| <b>Техническая подготовленность</b> |  |          |                   |                   |                   |          |
| <i>Для полевых игроков</i>          |  |          |                   |                   |                   |          |
| 1                                   | Удар по мячу на точность (число попаданий)           |          | +                 |                   | +                 | +        |
| 2                                   | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)    |          |                   | +                 | +                 | +        |
| 3                                   | Жонглирование мячом (количество раз)                 |          | +                 | +                 |                   |          |
| <i>Для вратарей</i>                 |  |          |                   |                   |                   |          |
| 1                                   | Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |          |                   | +                 | +                 | +        |
| 2                                   | Бросок мяча на дальность (м)                         |          |                   | +                 | +                 | +        |
| <b>ИТОГО</b>                        |  | <b>3</b> | <b>7</b>          | <b>7</b>          | <b>7</b>          | <b>7</b> |

\*Примечание: для ГПП-2 (осенью - при переводе на ТЭ) – все нормативы, как у ТГ (10-12 лет).

\*\* На усмотрение тренера-преподавателя обучающийся выполняет одно из двух упражнений (танкерс. бег 30 м с ведением мяча или бег 5x30м с ведением мяча), в зависимости от амплитуды.

**3.1.2. по программе спортивной подготовки «Футбол»:**

|                                     | упражнения   | группы                       |           |           |           |
|-------------------------------------|--|------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                     |  | ГПП                          | ТГ        | ССМ       | ВСМ       |
| <b>ОФП</b>                          | Бег на 15 м с высокого старта                        |                              | +         | +         | +         |
|                                     | Бег на 15 м с хода                                   |                              | +         | +         | +         |
|                                     | Бег на 30 м с высокого старта                        | +                            | +         | +         | +         |
|                                     | Бег на 30 м с хода                                   |                              | +         | +         | +         |
|                                     | Бег 60 м со старта                                   | +                            |           |           |           |
|                                     | Челночный бег 3x10 м                                 | +                            |           |           |           |
|                                     | Бег на 1000м*  | +                            |           |           |           |
|                                     | Прыжок в длину с места                               | +                            | +         | +         | +         |
|                                     | Тройной прыжок                                       | +                            | +         | +         | +         |
|                                     | Прыжок в высоту без замаха рук                       |                              | +         | +         | +         |
|                                     | Прыжок в высоту со взмахом рук                       | +                            | +         | +         | +         |
|                                     | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы        |                              | +         | +         | +         |
|                                     | <b>СФП</b>   | Бег 30 м с ведением мяча (с) |           | +         | +         |
| <b>Техническая подготовленность</b> | <i>Для полевых игроков</i>                           |                              |           |           |           |
|                                     | Удар по мячу на точность (число попаданий)           |                              | +         | +         | +         |
|                                     | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)    |                              | +         | +         | +         |
|                                     | Жонглирование мячом (количество раз)                 |                              | +         | +         | +         |
|                                     | <i>Для вратарей</i>                                  |                              |           |           |           |
|                                     | Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |                              | +         | +         | +         |
| Бросок мяча на дальность (м)        |  |                              | +         | +         | +         |
| <b>ИТОГО</b>                        |  | <b>7</b>                     | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>15</b> |

3.1.3. по общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами футбола»:

|       | упражнения                               | СОГ<br>(5-7 лет) | СОГ<br>(7 лет и<br>старше) |
|-------|--|------------------|----------------------------|
| ОФП   | Бег 30 м. (с)                            | +                | +                          |
|       | Прыжок в длину с/м (см)                  | +                | +                          |
|       | Бег 300 м (с)<br>400 м (с)               | +                | +                          |
| СФП   | Бег 30 м с ведением мяча (с)             |                  | +                          |
|       | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) |                  | +                          |
| Итого |  | <b>3</b>         | <b>5</b>                   |

3.2. Тесты для приема текущих нормативов (срезов) по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке назначаются выборочно исходя из задач текущего тестирования, а также по усмотрению тренера-преподавателя.

#### 4. Критерии оценки

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности (согласно программ), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки свыше года обучения (предпрофессиональной программы) являются приемными для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации). Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

По предпрофессиональной программе зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства и программе спортивной подготовки зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе по результатам контрольных испытаний, причем основными нормативами являются показатели, характеризующие умение играть в футбол. Основными критериями оценки занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

4.1. При переводе (выпуске) обучающихся на последующий год обучения считается выполнением, если обучающийся выполнил:

4.1.1. По предпрофессиональной программе дополнительного образования «Футбол»:

- в группах начальной подготовки - 2 упражнения из 3;
- в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства - 5 упражнений из 7.

В тех случаях, когда по уважительным причинам невозможно провести тестирование по всем упражнениям, выполнением будет считаться 65% от общего количества сданных тестов.

#### 4.1.2. по программе спортивной подготовки «Футбол»:

- в группах начальной подготовки – 4 упражнения из 7;
  - в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства – 11 упражнений из 15;
  - в группах высшего спортивного мастерства – 13 из 15.
- В тех случаях, когда по уважительным причинам невозможно провести тестирование по всем упражнениям, выполнением будет считаться 85% от общего количества сданных тестов.

#### 4.1.3. по общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами футбола»

- в спортивно-оздоровительных группах (5-7 лет) - 2 упражнения из 3;
  - в спортивно-оздоровительных группах (7 лет и старше) - 3 упражнения из 5;
- В тех случаях, когда по уважительным причинам невозможно провести тестирование по всем упражнениям, выполнением будет считаться 65% от общего количества сданных тестов.

4.2. При переводе обучающихся по общеразвивающей программе дополнительного образования «ОФП с элементами футбола» с этапа СОГ на этапы ГИП, ТГ образовательных программ школы «Футбол» – обязательно выполнение нормативных требований согласно этапу (года) обучения, на который они переводятся.

4.3. Изменения и дополнения настоящего Положения принимаются на педагогическом совете.

4.4. Критерии оценки и требования разрабатываются и принимаются школой самостоятельно по следующим программам:

- «Общая физическая подготовка с элементами футбола», общеразвивающая программа дополнительного образования;
- «Футбол», предпрофессиональная программа дополнительного образования.

По программе спортивной подготовки «Футбол» тесты и критерии оценки согласно требованиям Федерального стандарта по спортивной подготовке по виду спорта футбол».

5. **Переводные (контрольные) нормативы по общей и специальной физической подготовке**  
(для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования)

**5.1. для обучающихся по предпрофессиональной программе дополнительного образования «Футбол»:**

**Переводные (контрольные) нормативы по общей и специальной физической подготовке.**

(для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства)

| Упражнения  | Возраст (полных лет) |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |     |     |      |      |      |
|---|----------------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|------|------|------|
|   | 7                    | 8   | 9   | 10  | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | юноши |     |     |     |      |      |      |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                      |                      |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |     |     |      |      |      |
| Бег 10 м. (с)   | 2,8                  | 2,5 | 2,4 | 2,3 | 2,2  | 2,1  | 2,0  | 2,0  | 1,9  | 1,8  | 1,8  | 1,8  | 2,8   | 2,5 | 2,4 | 2,3 | 2,2  | 2,1  | 2,0  |
| Бег 30 м. (с)   | 6,0                  | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,4  | 5,2  | 4,9  | 4,8  | 4,7  | 4,5  | 4,4  | 4,3  | 6,0   | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,4  | 5,2  | 4,9  |
| Прыжок в длину с/м (см)                                 | 140                  | 150 | 156 | 164 | 168  | 180  | 195  | 210  | 218  | 228  | 235  | 240  | 140   | 150 | 156 | 164 | 168  | 180  | 195  |
| Тройной прыжок с/м (см)                                 |                      |     |     | 445 | 455  | 500  | 550  | 600  |      |      |      |      |       |     |     | 445 | 455  | 500  | 550  |
| Пятикратный прыжок (м)                                  | *                    | *   | *   | *   | 87,0 | 84,0 | 77,0 | 73,0 | 70,0 | 67,0 | 65,0 |      | *     | *   | *   | *   | 87,0 | 84,0 | 77,0 |
| Бег 400 м (с)   |                      |     |     |     | 1200 | 1300 |      |      |      |      |      |      |       |     |     |     | 1200 | 1300 |      |
| 6-минутный бег (м)                                      |                      |     |     |     |      |      | 2700 | 2800 | 3000 | 3050 | 3100 | 3150 |       |     |     |     |      |      | 2700 |
| 12-минутный бег (м)                                     |                      |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |     |     |      |      |      |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                |                      |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |     |     |      |      |      |
| Бег 30 м с ведением мяча (с)                            |                      | 7,0 | 6,8 | 6,4 | 6,2  | 6,0  | 5,8  | 5,6  | 5,4  | 5,0  | 4,7  | 4,6  |       | 7,0 | 6,8 | 6,4 | 6,2  | 6,0  | 5,8  |
| Бег 5x30 с ведением мяча (с)                            |                      |     |     |     |      | 34,0 | 32,0 | 29,0 | 28,0 | 27,0 | 26,0 | 25,5 |       |     |     |     |      | 34,0 | 32,0 |
| Удар по мячу на дальность (м)                           | 18                   | 22  | 29  | 33  | 37   | 42   | 51   | 61   | 71   | 75   | 80   | 85   | 18    | 22  | 29  | 33  | 37   | 42   | 51   |
| Вбрасывание мяча руками на дальность (м)                | 4,5                  | 6   | 8   | 10  | 10,5 | 11,5 | 13,5 | 15   | 17   | 19   | 20,5 | 22,5 | 4,5   | 6   | 8   | 10  | 10,5 | 11,5 | 13,5 |
| <b>Техническая подготовленность</b>                     |                      |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |     |     |      |      |      |
| <b>Для полевых игроков:</b>                             |                      |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |     |     |      |      |      |
| 1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)     |                      |     | 6   | 6   | 7    | 8    | 6    | 6    | 7    | 8    | 6    | 8    |       |     | 6   | 6   | 7    | 8    | 6    |
| 2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)    |                      |     |     |     |      |      | 10,0 | 9,5  | 9,0  | 8,7  | 8,5  | 8,3  |       |     |     |     |      | 10,0 | 9,5  |
| 3. Жонглирование мячом (количество раз)                 |                      |     |     | 8   | 10   | 12   | 20   | 25   |      |      |      |      |       |     |     | 8   | 10   | 12   | 20   |
| <b>Для вратарей:</b>                                    |                      |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |       |     |     |     |      |      |      |
| 1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |                      |     |     |     |      |      | 30   | 34   | 38   | 40   | 43   | 45   |       |     |     |     |      | 30   | 34   |
| 2. Бросок мяча на дальность (м)                         |                      |     |     |     |      |      | 20   | 24   | 26   | 30   | 32   | 34   |       |     |     |     |      | 20   | 24   |

\* Без учета времени

| Упражнения  | Возраст (полных лет) |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|----------------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   | девушки              |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 7                    | 8   | 9   | 10  | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                      |                      |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м. (с)   | 6,0                  | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,4  | 5,2  | 5,1  | 5,0  | 4,9  | 4,8  | 4,7  | 4,6  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с/м (см)                                 | 140                  | 150 | 156 | 164 | 168  | 175  | 180  | 185  | 190  | 195  | 205  | 210  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Трехной прыжок с/м (см)                                 | *                    | *   | *   | 445 | 455  | 500  | 550  | 560  | 580  | 600  | 620  | 660  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 400 м (с)   |                      |     |     | *   |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6-минутный бег (м)                                      |                      |     |     |     |      | 1200 |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12-минутный бег (м)                                     |                      |     |     |     |      |      | 2500 | 2600 | 2700 | 2800 | 2850 | 2900 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                |                      |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с ведением мяча (с)                            |                      | 7,0 | 6,8 | 6,4 | 6,2  | 6,8  | 5,5  | 5,3  | 5,2  | 5,1  | 4,8  | 4,6  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 5х30 с ведением мяча (с)                            |                      |     |     |     |      | 34,0 | 32,0 | 27,0 | 26,0 | 25,0 | 24,5 | 24,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удар по мячу на дальность (м)                           | 18                   | 22  | 29  | 33  | 37   | 42   | 51   | 56   | 60   | 66   | 72   | 81   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вбрасывание мяча руками на дальность (м)                | 4,5                  | 6   | 8   | 10  | 10,5 | 11,5 | 12,5 | 14   | 15   | 16   | 18   | 20   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Техническая подготовленность</b>                     |                      |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Для полевых игроков:</b>                             |                      |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)     |                      |     | 6   | 6   | 7    | 8    | 6    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)    |                      |     |     |     |      |      | 10,0 | 8,4  | 8,3  | 8,2  | 8,0  | 7,8  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Жонглирование мячом (количество раз)                 |                      |     |     | 8   | 10   | 12   | 15   | 15   | 20   | 20   | 25   | 25   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Для вратарей:</b>                                    |                      |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |                      |     |     |     |      |      | 30   | 34   | 38   | 40   | 43   | 45   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Бросок мяча на дальность (м)                         |                      |     |     |     |      |      | 20   | 22   | 26   | 30   | 32   | 33   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\* Без учета времени



5.2. для обучающихся по программе спортивной подготовки «Футбол»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки :  
- для зачисления в группы на этап начальной подготовки:

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                          |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Юноши   | Девушки   |
| Быстрота                        | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)                  | Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)                  |
|                                 | Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)                 | Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)                 |
| Скоростно-силовые качества      | Цепочный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)                  | Цепочный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)                  |
|                                 | Прыжок в длину с места (не менее 1,35 см)               | Прыжок в длину с места (не менее 1,25 см)               |
|                                 | Тройной прыжок (не менее 360 см)                        | Тройной прыжок (не менее 300 см)                        |
|                                 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см) |
| Выносливость                    | Бег на 1000 м   | Бег на 1000 м   |

- для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                               |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Юноши  | Девушки  |
| Быстрота                        | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)               | Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)                 |
|                                 | Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)                          | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)                          |
|                                 | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)               | Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)               |
|                                 | Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)                          | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)                          |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)                  | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)                  |
|                                 | Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)                          | Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)                          |
|                                 | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)              | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)              |
|                                 | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)              | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)              |
| Сила                            | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м) |

- для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

| Различаемое физическое качество   | Контрольные упражнения (тесты)                               |  |
|-----------------------------------|--|--|
|                                   | Юноши  | Девушки  |
| <b>Быстрота</b>                   | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)              | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)              |
|                                   | Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)                         | Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)                         |
|                                   | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)              | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)              |
|                                   | Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)                         | Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)                         |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> | Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)                  | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)                  |
|                                   | Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)                          | Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)                          |
|                                   | Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)              | Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)              |
|                                   | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)              | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)              |
| <b>Сила</b>                       | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) |

Для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

| Различаемое физическое качество   | Контрольные упражнения (тесты)                                |  |
|-----------------------------------|---|--|
|                                   | Юноши   | Девушки  |
| <b>Быстрота</b>                   | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,35 с)               | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)              |
|                                   | Бег на 15 м с хода (не более 1,93 с)                          | Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)                         |
|                                   | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,24 с)               | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)              |
|                                   | Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с)                          | Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)                         |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> | Прыжок в длину с места (не менее 2 м 50 см)                   | Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)                  |
|                                   | Тройной прыжок (не менее 7 м 50 см)                           | Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)                          |
|                                   | Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 29 см)               | Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)              |
|                                   | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40 см)               | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)              |
| <b>Сила</b>                       | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) |

Переводные (контрольные) нормативы по технической подготовке и дополнительным по специальной физической подготовке  
(для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)

| Упражнения   | Возраст (полных лет) |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
|--|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------------|-----|-------------|-----|-----|--|--|--|--|--|--|
|  | юноши                |     |     |     |     |     |     |     |      | 18 и старше |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
|  | 7                    | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15   | 16          | 17  | 18 и старше |     |     |  |  |  |  |  |  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>             |                      |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с ведением мяча (с)                         | 7,0                  | 6,8 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,0  | 4,7         | 4,6 |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
| <b>Техническая подготовленность</b>                  |                      |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
| <b>Для полевых игроков:</b>                          |                      |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)     |                      | 6   | 6   | 6   | 7   | 8   | 6   | 7   | 8    | 6           | 7   | 8           |     |     |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)    |                      |     |     | 8   | 10  | 12  | 20  | 25  | 10,0 | 9,5         | 9,0 | 8,7         | 8,5 | 8,3 |  |  |  |  |  |  |
| Жонглирование мячом (количество раз)                 |                      |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
| <b>Для вратарей:</b>                                 |                      |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
| Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |                      |     |     |     |     |     | 30  | 34  | 38   | 40          | 43  | 45          |     |     |  |  |  |  |  |  |
| Бросок мяча на дальность (м)                         |                      |     |     |     |     |     | 20  | 24  | 26   | 30          | 32  | 34          |     |     |  |  |  |  |  |  |
| <b>Продолжение таблицы</b>                           |                      |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
|  | девушки              |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
|  | 7                    | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15   | 16          | 17  | 18          |     |     |  |  |  |  |  |  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>             |                      |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с ведением мяча (с)                         | 7,0                  | 6,8 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,3 | 5,2  | 5,1         | 4,8 | 4,6         |     |     |  |  |  |  |  |  |
| <b>Техническая подготовленность</b>                  |                      |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
| <b>Для полевых игроков:</b>                          |                      |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)     |                      |     | 6   | 6   | 6   | 7   | 8   | 6   | 8    | 8           | 8   | 8           |     |     |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)    |                      |     |     | 8   | 10  | 12  | 15  | 15  | 20   | 20          | 25  | 25          |     |     |  |  |  |  |  |  |
| Жонглирование мячом (количество раз)                 |                      |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
| <b>Для вратарей:</b>                                 |                      |     |     |     |     |     |     |     |      |             |     |             |     |     |  |  |  |  |  |  |
| Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |                      |     |     |     |     |     | 30  | 34  | 38   | 40          | 43  | 45          |     |     |  |  |  |  |  |  |
| Бросок мяча на дальность (м)                         |                      |     |     |     |     |     | 20  | 22  | 26   | 30          | 32  | 33          |     |     |  |  |  |  |  |  |

**5.3. для обучающихся по общеразвивающей программе дополнительного образования «Общая физическая подготовка с элементами футбола»**

Переводные тесты по общей и специальной физической для спортивно-оздоровительных групп

| Упражнения                               | Возраст (полных лет) |       |     |     |      |      |      |      |      |      | 18 и старше |      |
|--|----------------------|-------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------------|------|
|  | 5-6                  | 7-8   | 9   | 10  | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   |             | 17   |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                      |       |     |     |      |      |      |      |      |      |             |      |
| Бег 30 м (с)                             | 6,5                  | 6,0   | 5,8 | 5,7 | 5,5  | 5,3  | 5,0  | 4,8  | 4,6  | 4,5  | 4,4         | 4,3  |
| Прыжок в длину с/м (см)                  | 130                  | 150   | 155 | 160 | 170  | 180  | 190  | 205  | 215  | 225  | 235         | 240  |
| Бег 300 м (с)                            | *                    | *     | *   | *   | 88,0 | 85,0 | 77,0 | 73,0 | 70,0 | 67,0 | 65,0        | 63,0 |
| 400 м (с)                                |                      |       |     |     |      |      |      |      |      |      |             |      |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                      |       |     |     |      |      |      |      |      |      |             |      |
| Бег 30 м с ведением мяча (с)             |                      | 7,0   | 6,8 | 6,6 | 6,4  | 6,2  | 6,0  | 5,8  | 5,6  | 5,2  | 5,0         | 7,8  |
| Вбрасывание мяча руками на дальность (м) |                      | 4,5-6 | 8   | 10  | 10,5 | 11,5 | 13   | 14   | 16   | 17   | 18          | 20   |

\*Без учета времени

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

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

3. 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.

**Вратари выполняют следующие упражнения:**

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

**Контрольные нормативы 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 линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5x30, с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболлет возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

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 о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

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

Примечание:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шнуров.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Прием текущих нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года, из них 1 раз в виде контрольных срезов (выборочно). Критерии оценки обучающихся, утверждаются на педагогическом совете школы.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

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 переноса касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

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

Примечание:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шпоров.

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

Прием текущих нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года, из них 1 раз в виде контрольных срезов (выборочно). Критерии оценки обучающихся, утверждаются на педагогическом совете школы.