

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Акушинская детско-юношеская спортивная школа»**

**Акушинский района Республики Дагестан**

**Образовательная**

**программа**

**по боксу**

Принят на метод.совете

Методист ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.М.Омаров

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г

с.Акуша 2019

СОДЕРЖАНИЕ:

Нормативная часть……………………………………………………………….3 Объяснительная записка……………………………………………………...5 Организационно-методические указания ………………………………………6

Учебный план ……………………………………………………………………8

Педагогический и врачебный контроль …………………………………….13

Комплекс контрольных упражнений …………………………………………..13 Теоретическая подготовка …………………………………………………….15 Воспитательная работа и психологическая работа спортсменов………………17 Восстановительные средства и мероприятия ………………………………18 Инструкторская и судейская практика ………………………………………18 Программный материал для практических занятий …………………………...19

НОРМАТИВНАЯЧАСТЬ

МКОУ ДОД ДЮСШ является муниципальным казенным образовательным учреждением дополнительного образования детей, деятельность которого направлена на привлечение детей, подростковксистематическимзанятиямспортом,наобеспечениеусловийдляличностного развития детей, укрепления их здоровья, развития морально-волевых качеств, а также на проведение отбора перспективных способных учащихся для подготовки высоко квалифицированных спортсменов.

Модифицированная образовательная программа по боксу разработана на основе нормативных документов:

Закона «Об образовании Российской Федерации»;

Закона «О физической культуре и спорте в Российской федерации»;

Приказа Министерства образования России и Госкомвуза России от 31.08.1995г.№463/1268(приложение№1,пункт1.1.З.),согласованныесМинтруда Россииот22.11.1995г.№65,иприказаКомитетаРоссийскойФедерациипо физической культуре от 17.09.1993 г. № 148 «О квалификационных категориях тренеров-преподавателей по спорту иинструкторов-методистов»;

Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, утвержденные Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту(№96-ИТ от 25.01.1995 г.), Министерством образования РФ (№ 03-М от 01.02.1995г.);

Государственного Комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 года №390).

Устава муниципального образовательного учреждения

дополнительного образования детей детско-юношеской спортивно школы.

МБУ ДО Акушинская ДЮСШ самостоятельно устанавливает величину и структуру приема обучающихся в соответствии с лицензией на право ведения образовательной деятельности. Спортивно-оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся. Кроме этого из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Допускаются к занятиям обучающиеся, не имеющие

медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача в возрасте от 7 до 18лет.

На этап начальной подготовки в школу зачисляются обучающихся об- ще образовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в возрасте 10лет. Продолжительность обучения составляет 3года.

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  единицыизмерения) | Легкие веса  36-48кг | Средние  веса50-64кг | Тяжелые веса 66-св.80кг |
| Бег 30 м(с) | 5,3 | 5,2 | 5,4 |
| Бег 100м(с) | 16,0 | 15,4 | 15,8 |
| Бег 3000 м(м) | 14,55 | 14,33 | 15,17 |
| Прыжки в длину с места(см) | 183 | 190 | 195 |
| Подтягивание на перекладине(раз) | 8 | 10 | 6 |
| Отжимание в упоре лежа(раз) | 40 | 43 | 35 |
| Поднос ног к перекладине(раз) | 8 | 10 | 6 |
| Толчок ядра 4 кг (м):-  сильнейшейрукой-слабейшей рукой | 5,894,76 | 6.61 | 8,236,73 |
| Жим штанги  лёжа(кг) М -  собственный вес | М-18%  : | М-9% | М-11% |

Примерные контрольные нормативы по ОФП для зачисления на учебно-

Тренировочный этап.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  Единицы измерения) | Легкие веса  36-48кг | Средниевеса50-64кг | Тяжелые веса 66-св.80кг |
| Бег 30 м(с) | 5,0 | 4.9 | 5,1 |
| Бег 100м(с) | 15,8 | 15,2 | 15,6 |
| Бег 3000 м(м) | 14,29 | 14,10 | 14,39 |
| Прыжкивдлинусместа(см) | 188 | 197 | 205 |
| Подтягивание наперекладине  (раз) | 10 | 12 | 8 |
| Отжимание в упорележа(раз) | 45 | 48 | 40 |
| Поднос ног кперекладине(раз) | 10 | 12 | 8 |
| Толчок ядра 4 кг (м):-  сильнейшейрукой - слабейшейрукой | 6.575.0 | 7.856.31 | 8.967.42 |
| Жим штанги  лёжа(кг) М -  собственный вес | М-13% | М-5% | М-10% |
| По СФП | | | |
| Количествоударов по | 28 | 30 | 26 |
| Количество ударов по | 284 | 292 | 244 |

На учебно-тренировочный этап в ДЮСШ зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку, не менее 1 года в группе начальной подготовки или спортивно-оздоровительной, выполнившие тесты по общефизической и специальной подготовке, установленные образовательной программой, выполнившие нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации, на основании медицинского заключения. Срок обучения составляет 4года.

На этап спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку не менее 5- ти лет, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения осуществляется при условии динамики роста спортивных достижений, выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Тверской области и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Возраст обучающегося на этом этапе не ограничивается, если спортсмен продолжает выступать на условиях письменного договора.

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Бокс - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений навыков. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов- общественников и судей.

Модифицированная **образовательная** программа охватывает комплекс параметров подготовкиспортсменовнавесьмноголетнийпериодобученияитренировки-отначального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно- правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности и программ по видам спорта.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕУКАЗАНИЯ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый педагогический процесс, подчиняющийся определенным закономерностям как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств, и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается

удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок)и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3.Непрерывноесовершенствованиеспортивнойтехники;

1. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
2. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического развития и индивидуальных особенностей юных спортсменов;
3. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой. Приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6лет, высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Возрастные границы этапов подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Этап учебно-тренировочный | Этап высших достижений | |
| Спортивного совершенствования | Высшегос портивного мастерства |
| 10-13лет | 13-17лет | с 17лет | с18,показывающие  стабильный результат |
| Примечание: спортивно-оздоровительные группы с 6 до 18 лет весь период | | | |

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качестве | Возраст,лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + |  | + |  |  |  |

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе начальной подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода :целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазами элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

УЧЕБНЫЙПЛАН

Учебный план разрабатывается из расчёта 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса

**на этапе начальной подготовки:**

-укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости, подвижности в суставах, ловкости и силы ит.д.;

-обучение начальным основам техники борьбы, страховке, самостраховке;

* + ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;
* участие в квалификационных соревнованиях, первенствах области, турнирах;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-этическихи волевых качеств, в том числе на традициях школы;

-соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в соревнованиях;

1. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе(до2-хлетобучения):

-повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности- овладение основами техники борьбы самбо (боевое самбо); -накопление соревновательного опыта: участие в первенствах и чемпионатах области, в

первенствах федеральных округов, в финальных первенствах и чемпионатах РФ по боксу

- формирование инструкторско-судейских навыков, изучение правил

3. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на

учебно-тренировочном этапе(свыше2-хлетобучения):

* Совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

* + повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

* + накопление соревновательного опыта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО –ТРЕНИРОВОЧНЫХЗАНЯТИЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ЭТАППОДГОТОВКИ | | | | | |
| № | Разделыподготовки | Спортивно-  оздоровительный | Начальная  подготовка | | Учебно-  тренировочный | |
| Весь  период | До  года | Свыше  года | до2-х | Свыше  2-х |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 11 | 11 | 13 | 18 | 29 |
| 2 | Общаяфизическая  подготовка | 99 | 99 | 108 | 114 | 114 |
| 3 | Специальная  физическая подготовка | 43 | 43 | 72 | 94 | 155 |
| 4 | Тактико-  техническая подготовка | 94 | 94 | 153 | 215 | 333 |
| 5 | Участиев  соревнованиях | 4 | 4 | 16 | 24 | 54 |
| 6 | Медицинское  обследование | 4 | 4 | 12 | 12 | 12 |
| 7 | Восстановительные  мероприятия | - | - | 17 | 36 | 70 |
| 8 | Инструкторскаяи  судейскаяпрактика | - | - | - | 4 | 12 |
| 9 | Морально -волевая  ипсихологическая подготовка | 9 | 9 | 13 | 21 | 34 |
| 10 | Контрольно-  переводные нормативы | 12 | 12 | 12 | 14 | 15 |
| 11 | ОБЩЕЕ  КОЛИЧЕСТВО | 276 | 279 | 414 | 552 | 828 |
|  |

Планирование учебно-тренировочного процесса на период активного отдыхаучащихся в каникулярное время проводится дополнительно (УТС для групп УТГ, СС, ВСМ проводитсяв летние каникулы на базах оздоровительных лагерей, для групп начальной подготовки иОФП организуются пришкольный спортивно – оздоровительный лагерь).

Распределение годовой учебно-тренировочной нагрузки на этапах подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Годобучения | объем учебно- тренировочной работы, час.в неделю | годовая учебно- тренировочнаянагрузка |
| Спортивно -оздоровительный | Весьпериод | 6 | 276 |
| Начальнаяподготовка | До 1 года | 6 | 276 |
| Свышегода | 9 | 414 |
| Учебно-тренировочный | До 2-хлет | 12 | 552 |
| Свыше 2-хл | 18 | 828 |
| Спортивногосовершенствования | до года | 24 | 1104 |
| свышегода | 28 | 1288 |
| Высшего спортивногомастерства | весьпериод | 32 | 1472 |

**Распределение объемов основных средств тренировки по месяцамобучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для спортивно-оздоровительных групп | | | | | | | | | | | | |
| Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| **Разделыподготовки** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **Итого** |
| ОФП | **15** | **16** | **16** | **15** | **14** | **15** | **14** | **14** | **14** | **16** | **12** | **161** |
| СФП | **3** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **8** | **7** | **7** | **3** | **3** | **58** |
| ТТМ | **7** | **2** | **4** | **2** | **5** | **2** | **3** | **4** | **3** | **5** | **3** | **40** |
| Теория | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  | **8** |
| Контрольные  нормативы | **-** | **2** | **-** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** | **-** | **-** | **6** |
| Соревнования | **-** | **-** | **-** | **1** | **-** | **-** | **1** | **-** | **1** | **-** | **-** | **3** |
| Медицинское  обследование | **2 раза в год** | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **18** | **276** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для групп начальной подготовки(до года) | | | | | | | | | | | | |
| Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| **Разделыподготовки** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **Итого** |
| ОФП | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **9** | **8** | **8** | **8** | **9** | **7** | **99** |
| СФП | **3** | **3** | **3** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **4** | **3** | **45** |
| ТТМ | **6** | **10** | **11** | **10** | **9** | **8** | **11** | **9** | **7** | **5** | **6** | **92** |
| Теория | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **11** |
| Контрольные | **6** |  | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **6** | **-** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| нормативы |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Психологическая | **-** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | | **9** | | |
| Соревнования | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** | | **2** | | **-** | | **-** | | **4** | | |
| Медицинское  обследование | **-** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | | **2** | | **-** | | **-** | | **4** | | |
| **ИТОГО** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **26** | **26** | | **26** | | **26** | | **18** | | **276** | |  |
| Длягруппначальнойподготовки2-3годаобучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Разделыподготовки** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **Итого** | |
| ОФП | **13** | **13** | **11** | **10** | **10** | **8** | **9** | | **8** | | **8** | | **9** | | **9** | | **108** | |
| СФП | **6** | **3** | **8** | **10** | **3** | **4** | **8** | | **8** | | **9** | | **7** | | **6** | | **72** | |
| ТТМ | **13** | **13** | **15** | **15** | **16** | **16** | **14** | | **15** | | **14** | | **13** | | **9** | | **153** | |
| Теория | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | | **13** | |
| Контрольные  нормативы |  | **-** | **5** | **-** | **-** | **-** | **-** | | **-** | | **-** | | **7** | | **-** | | **12** | |
| Психологическая | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | | **13** | |
| Соревнования | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **4** | **4** | | **4** | | **-** | | **-** | | **-** | | **16** | |
| Восстановительные  мероприятия | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | | **2** | | **2** | | **1** | | **1** | | **17** | |
| Медицинское  обследование | **4** | **-** | **-** | **-** | **2** | **-** | **-** | | **-** | | **4** | | **-** | | **-** | | **10** | |
| **ИТОГО** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **36** | **39** | | **39** | | **39** | | **39** | | **27** | | **414** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дляучебно-тренировочныхгруппдо2-хлетобучения | | | | | | | | | | | | |
| Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| **Разделы подготовки** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |  |  |
| ОФП | **12** | **12** | **11** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **11** | **8** |  |
| СФП | **11** | **11** | **11** | **11** | **4** | **6** | **10** | **7** | **7** | **6** | **10** |  |
| ТТМ | **18** | **18** | **23** | **24** | **20** | **21** | **21** | **22** | **18** | **18** | **12** |  |
| Теория | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** |  |
| Контрольные нормативы | **-** | **4** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **6** | **-** |  |
| Инструкторская  практика | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** |  |
|  |
| Психологическая | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** |  |  |
| Соревнования | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **4** | **4** | **6** | **6** | **-** | **-** |  |

**ИТОГО**

**52 52**

**52**

**52**

**52**

**48**

**52**

**52**

**52 52**

**36**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Восстановительные мероприятия | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** | **3** | **3** | **2** |
| Медицинскоеобследование | **4** | **-** | **-** | **-** | **4** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **-** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дляучебно-тренировочныхгруппсвыше2-хлетобучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Разделы подготовки** | | | **9** | | | **10** | | **11** | | **12** | | **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | | **7** | | | |  | |
| ОФП | | | **13** | | | **13** | | **11** | | **9** | | **9** | | **7** | | **9** | | **9** | | **9** | | **13** | | | **12** | | | |
| СФП | | | **18** | | | **19** | | **15** | | **12** | | **9** | | **11** | | **14** | | **14** | | **15** | | | **14** | | | **14** | | |  |  |
| ТТМ | | | **30** | | | **31** | | **32** | | **34** | | **32** | | **32** | | **32** | | **32** | | **30** | | | **30** | | | **18** | | |  |
| Теория | | | **3** | | | **3** | | **3** | | **3** | | **3** | | **2** | | **3** | | **2** | | **3** | | | **3** | | | **1** | | |  |
| Контрольные нормативы | | | **1** | | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | | | **5** | | | **1** | | |  |
| Инструкторская практика | | | **-** | | | **-** | | **-** | | **-** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | | **-** | | | **2** | | |  |
| Психологическая | | | **3** | | | **5** | | **4** | | **4** | | **3** | | **2** | | **2** | | **3** | | **3** | | | **3** | | | **2** | | |  |
| подготовка | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | | |
| Соревнования | | **-** | | | **-** | | **6** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **-** | | | **-** | | | **54** | | | |
| Восстановительные  мероприятия | | **6** | | | **6** | | **6** | | **7** | | **7** | | **7** | | **7** | | **7** | | **7** | | **6** | | | **4** | | | **70** | | | |
| Медицинскоеобследование | | **4** | | | **-** | | **-** | | **-** | | **4** | | **-** | | **-** | | **-** | | **-** | | **4** | | | **-** | | | **12** | | | |
| **ИТОГО** | | **78** | | | **78** | | **78** | | **78** | | **78** | | **72** | | **78** | | **78** | | **78** | | **78** | | | **54** | | | **828** | | | |
| Для групп спортивного совершенствования догода. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Разделыподготовки** | **9** | | | **10** | | | **11** | | **12** | | **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | | **7** | | | | **Ит ог**  **о** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОФП | **19** | **23** | **9** | **5** | **5** | **9** | **11** | **6** | **7** | **6** | **12** | **112** |
| СФП | **16** | **16** | **17** | **18** | **16** | **17** | **18** | **19** | **16** | **16** | **10** | **179** |
| ТТМ | **41** | **41** | **44** | **45** | **42** | **42** | **43** | **45** | **43** | **41** | **30** | **457** |
| Теория | **4** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **33** |
| Контрольные нормативы | **-** | **-** | **4** | **4** | **-** | **-** | **4** | **4** | **-** | **-** | **6** | **22** |
| Инструкторская практика | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **22** |
| Психологическая  подготовка | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **2** | **59** |
| Соревнования | **5** | **5** | **10** | **10** | **20** | **5** | **10** | **10** | **15** | **20** | **2** | **112** |
| Восстановительные  мероприятия | **8** | **8** | **9** | **9** | **10** | **9** | **8** | **9** | **10** | **10** | **6** | **96** |
| Медицинское  обследование | **4** | **-** | **-** | **2** | **-** | **4** | **-** | **-** | **2** | **-** | **-** | **12** |
| **ИТОГО** | **10**  **4** | **104** | **10**  **4** | **10**  **4** | **10**  **4** | **96** | **10**  **4** | **10**  **4** | **10**  **4** | **10**  **4** | **72** | **1104** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для групп спортивного совершенствования свыше года | | | | | | | | | | | | | |
| Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
| **Разделыподготовки** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | **8** | **Ито**  **го** |
| ОФП | **19** | **24** | **10** | **4** | **10** | **7** | **9** | **3** | **11** | **4** | | **12** | **112** |
| СФП | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **19** | **18** | **17** | **17** | | **10** | **183** |
| ТТМ | **53** | **53** | **56** | **56** | **52** | **52** | **56** | **56** | **53** | **52** | | **32** | **571** |
| Теория | **4** | **4** | **4** | **3** | **3** | **3** | **4** | **4** | **3** | **3** | | **2** | **37** |
| Контрольныенормативы | **-** | **-** | **4** | **4** | **-** | **-** | **4** | **5** | **-** | **-** | | **6** | **23** |
| Инструкторская практика | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | | **3** | **30** |
| Психологическая  подготовка | **6** | **6** | **7** | **7** | **7** | **6** | **7** | **7** | **7** | **7** | | **6** | **73** |
| Соревнования | **5** | **5** | **10** | **15** | **20** | **10** | **10** | **15** | **15** | **25** | | **5** | **135** |
| Восстановительные  мероприятия | **9** | **9** | **10** | **10** | **11** | **10** | **10** | **10** | **11** | **11** | | **8** | **109** |
| Медицинское обследование | **5** | **-** | **-** | **2** | **-** | **5** | **-** | **-** | **2** | **-** | | **-** | **14** |
| **ИТОГО** | **121** | **121** | **121** | **121** | **122** | **112** | **122** | **121** | **122** |  | **121** | **84** | **128**  **8** |
| Длягруппвысшегоспортивногомастерства | | | | | | | | | | | | | |
| **Месяца** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | **8** | **Ито** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **го** |
| ОФП | **23** | **22** | **22** | **20** | **18** | **17** | **23** | **20** | **25** | **23** | **25** | **238** |
| СФП | **20** | **22** | **21** | **23** | **21** | **20** | **21** | **20** | **20** | **20** | **20** | **228** |
| ТТМ | **60** | **65** | **58** | **52** | **48** | **54** | **58** | **53** | **50** | **42** | **66** | **606** |
| Теория | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **35** |
| Контрольныенормативы | **2** | **-** | **-** | **2** | **-** | **-** | **2** | **-** | **-** | **2** | **4** | **12** |
| Инструкторская практика | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **22** |
| Психологическая  подготовка | **6** | **6** | **7** | **7** | **7** | **6** | **7** | **7** | **7** | **7** | **6** | **73** |
| Соревнования | **5** | **5** | **10** | **15** | **20** | **10** | **10** | **15** | **15** | **25** | **5** | **135** |
| Восстановительные  мероприятия | **9** | **9** | **10** | **10** | **11** | **10** | **10** | **10** | **11** | **11** | **8** | **109** |
| Медицинскоеобследование | **5** | **-** | **-** | **2** | **-** | **5** | **-** | **-** | **2** | **-** | **-** | **14** |
| **ИТОГО** | **136** | **134** | **133** | **136** | **13** | **12** | **13** | **13** | **135** | **135** | **139** | **1472** |
|  |  |  |  |  | **0** | **7** | **7** | **0** |  |  |  |  |

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙКОНТРОЛЬ**

Основными задачами врачебного обследования в группах является контроль за состоянием здоровья учащихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача.

Врачебный контроль осуществляется специалистом врачебно- физкультурного диспансера и врачом МБУ ДО Акушинская ДЮСШ. Чтобы установить исходный уровень состояния здоровья, физиологического развития и функциональной подготовки, занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Врачебный контроль за обучающимися на спортивно- оздоровительномэтапеивгруппахначальнойподготовки1годаобученияидопусккучебно- тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники и врачом школы ежегодно.

**Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/П | ВИДЫНОРМАТИВОВ | Н / П | | 1 - 2г.о. | | 3 г.о. | | 4 - 5г.о. | | ГСС,ВСМ | |
| М | Д | М | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д |
| 1 | 10 кувырков в перед/сек/ | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 |
| 2 | СГИБАНИЕ и разгибание рук  в упоре лежа /кол-во раз/ | 40 | 40 | 50 | 50 | 55 | 55 | 60 | 60 | 65 | 65 |
| 3 | ПОДТЯГИВАНИЕ в висе за  20сек /кол-вор аз/ | 5 | - | 6 | - | 7 | - | 7 | - | 8 | - |
| 4 | ПОДЪЕМ туловища, лежа на  спинеза20сек /кол–во раз/ | - | 12 | - | 14 | - | 15 | - | 15 | - | 16 |

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года .Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического

развития, подготовленности.

Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку спортсмена.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;

* анализ различных сторон подготовленности;
* выявление динамики роста спортивных результатов;
* определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

* + метод педагогических наблюдений;
  + метод анализа и обобшения;
  + метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.