



Первомайская ДЮСШ\*

Утверждена на педагогическом совете  
МБУДО ПДЮСШ  
Директор Курбанов Р.М.  
« \_\_\_\_\_ » 20\_\_ г.



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Первомайская детско-юношеская спортивная школа»  
Каякентского района Республики Дагестан

# Образовательная программа *ПО БОКСУ*

с.Первомайское

## **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

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

МКОУ ДОД ДЮСШ является муниципальным казенным образовательным учреждением дополнительного образования детей, деятельность которого направлена на привлечение детей, подростков к систематическим занятиям спортом, на обеспечение условий для личностного развития детей, укрепления их здоровья, развития морально-волевых качеств, а также на проведение отбора перспективных способных учащихся для подготовки высококвалифицированных 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 31.08.1995 г. № 463/1268 (приложение №1, пункт 1.1.3.), согласованные с Минтруда России от 22.11.1995 г. № 65, и приказа Комитета Российской Федерации по физической культуре от 17.09.1993 г. № 148 «О квалификационных категориях тренеров-преподавателей по спорту и инструкторов-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 01.02.1995 г.);
- 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 спортивной школы.

МКОУ ДОД 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 18 лет.

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

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки.

Контрольные упражнения единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66- св. 80 кг
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): - сильнейшей рукой - 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 36-48 кг	Средние веса 50- 64 кг	Тяжелые веса 66- св. 80 кг
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
Прыжки в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа(раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине(раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	6.575.0	7.856.31	8.967.42
Жим штанги лёжа (кг) М - собственный вес	М-13%	М- 5%	М- 10%
По СФП			
Количество ударов 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 4 года.

|| 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.

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 и 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 подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки - от начального 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 и 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-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического развития и индивидуальных особенностей юных спортсменов;
6. 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 4-6 лет, высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

### Возрастные границы этапов подготовки

Этап начальной подготовки	Этап учебно-тренировочный	Этап высших достижений	
		Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства
10-13 лет	13-17 лет	с 17 лет	с 18, 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 качества	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 фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

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



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

### **спортивно-оздоровительном этапе подготовки:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;
  - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий борьбой самбо и дзюдо;
  - выявление задатков и способностей детей;
  - воспитание черт спортивного характера.
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы самбо (боевое самбо), подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
  - развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
  - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой самбо (боевое самбо) к здоровому образу жизни; - воспитание моральных и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера.

2. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на **этапе начальной подготовки:**

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости, подвижности в суставах, ловкости и силы и т.д.;
- обучение начальным основам техники борьбы, страховке, само страховке;
  - ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;
  - участие в квалификационных соревнованиях, первенствах области, турнирах;
  - привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-этических и волевых качеств, в том числе на традициях школы;
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в соревнованиях;

3. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на

### **учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения):**

- 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 борьбе самбо (боевое самбо);
- формирование инструкторско-судейских навыков, изучение правил борьбы самбо (боевое самбо);

4. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на

### **учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения):**

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;
  - повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - накопление соревновательного опыта.

5. Задачи и преимущественная направленность подготовки

**на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:**

- совершенствование технико-тактической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативов КМС, МС, МСМК, ориентация на модель «олимпийца», участие в российских и международных соревнованиях; - дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО –ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы подготовки	ЭТАП ПОДГОТОВКИ							
		Спортивно-оздоровительный	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный		спортивного совершенствования		высшего спортивного мастерства
		Весь период	До года	Свыше года	до 2-х	Свыше 2-х	До года	Свыше года	весь период
1	Теоретическая подготовка	11	11	13	18	29	33	37	37
2	Общая физическая подготовка	99	99	108	114	114	112	113	163
3	Специальная физическая подготовка	43	43	72	94	155	179	183	240
4	Тактико-техническая подготовка	94	94	153	215	333	457	571	648
5	Участие в соревнованиях	4	4	16	24	54	112	135	135
6	Медицинское обследование	4	4	12	12	12	14	14	14
7	Восстановительные мероприятия	-	-	17	36	70	96	109	109
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	12	22	30	30
9	Морально - волевая и психологическая подготовка	9	9	13	21	34	59	73	73
10	Контрольно-переводные нормативы	12	12	12	14	15	22	23	23
11	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	276	276	414	552	828	1104	1288	1472

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

### Распределение годовой учебно-тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этап подготовки	Год обучения	объем учебно - тренировочной работы, час. в неделю	годовая учебно-тренировочная нагрузка
Спортивно - оздоровительный	Весь период	6	276
Начальная подготовка	До 1 года	6	276
	Свыше года	9	414
Учебно- тренировочный	До 2-х лет	12	552
	Свыше 2-х л	18	828
Спортивного совершенствования	до года	24	1104
	свыше года	28	1288
Высшего спортивного мастерства	весь период	32	1472

### Распределение объемов основных средств тренировки по месяцам обучения.

Для спортивно-оздоровительных групп												
Месяцы												
Разделы подготовки	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											
<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>276</b>

Для групп начальной подготовки (до года)												
Месяцы												
Разделы подготовки	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
<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>276</b>

Для групп начальной подготовки 2-3 года обучения

Месяцы												
Разделы подготовки	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
<b>ИТОГО</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>27</b>	<b>414</b>

Для учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения

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	-	-	

Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	
Медицинское обследование	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	
<b>ИТОГО</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>36</b>	

Для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения												
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 подготовка	3	5	4	4	3	2	2	3	3	3	2	
Соревнования	-	-	6	8	8	8	8	8	8	-	-	54
Восстановительные мероприятия	6	6	6	7	7	7	7	7	7	6	4	70
Медицинское обследование	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	12
<b>ИТОГО</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>54</b>	<b>828</b>
Для групп спортивного совершенствования до года.												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	Итого

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
<b>ИТОГО</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>72</b>	<b>1104</b>

Для групп спортивного совершенствования свыше года												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
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
Контрольные нормативы	-	-	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
<b>ИТОГО</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>112</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>84</b>	<b>1288</b>
Для групп высшего спортивного мастерства												
Месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Ит

												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
Контрольные нормативы	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
Медицинское обследование	5	-	-	2	-	5	-	-	2	-	-	14
<b>ИТОГО</b>	<b>136</b>	<b>134</b>	<b>133</b>	<b>136</b>	<b>130</b>	<b>127</b>	<b>137</b>	<b>133</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>139</b>	<b>1472</b>

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

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 МОУ ДОД 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- оздоровительном этапе и в группах начальной подготовки 1 года обучения и допуск к учебно- тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники и врачом школы ежегодно.

### Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке.

№ П/П	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	Н / П		1 - 2 г.о.		3 г.о.		4 - 5 г.о.		ГСС, ВСМ	
		М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	10 кувыркков вперед /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-во раз/	5	-	6	-	7	-	7	-	8	-
4	ПОДЪЕМ туловища, лежа на спине за 20 сек /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 обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067756

Владелец Курбанов Рамазан Магомедович

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024