

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. Н.К. КАЛУГИНА» Г.ОРЕНБУРГА**

СОГЛАСОВАНО

на заседании УМО «10» июня 2021 г.
Протокол № 10
Руководитель физического
воспитания В.Г. Парыгин



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по воспитательной работе
Е.А. Бородина
«16» июня 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план	6
3. Содержание учебного (тематического) плана	
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	14
5. Литература	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Армейского рукопашного боя (АРБ) (далее - Программа). Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся педагогического колледжа с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Спортивные единоборства». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Актуальность и особенность программы. Программа направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей в физическом и духовно-нравственном совершенствовании обучающихся и не сопровождается повышением уровня общего образования.

Она представляет собой комплекс характеристик работы спортивной секции «АРБ»: описание организационно-педагогических условий, учебный план, календарный учебный график и т.д. Занятия в спортивной секции проводятся по группам.

Группы формируются в начале учебного года в основном по возрастному принципу. Участие в соревнованиях осуществляется индивидуально, по мере подготовки обучающихся и всем составом, когда это требуется. 36 недель занятий в условиях педагогического колледжа (из них 2-3 недели – соревновательные). Режим занятий – трижды в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

Реализуется программа в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебная программа предназначена для обучения обучающихся в возрасте 16 - 18 лет и разбита на 2 этапа: начальная подготовка и учебно-тренировочный.

Цель и задачи программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного направления «АРБ» осуществляет формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни; развивает мотивацию к определенному виду деятельности-занятиям спортом, потребность в саморазвитии, самостоятельность, ответственность, активность.

На этапе начальной подготовки по программе определена основная цель - развитие общей физической подготовки и обучение базовым знаниям технически и тактики.

Осуществление цели учебного процесса подразумевает реализацию следующих задач:

- Вовлечение обучающихся в систему спортивной подготовки по АРБ;
- Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- Повышение уровня общей физической подготовки через спортивные игры.

В учебно-тренировочных группах целью обучения является дальнейшее развитие физических качеств и углубленное изучение технико-тактических приемов.

Для соответствия основным требованиям формирования спортивного мастерства в АРБ программный материал подразумевает решение таких задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- Функциональная подготовка;
- Совершенствование технико-тактического арсенала обучающихся спортсменов;
- Приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- Воспитание морально-волевых качеств личности обучающихся.

Планируемые результаты:

Основные показатели выполнения программных требований и ожидаемый результат – это стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года); вклад в подготовку сборной команды района, республики; выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№	Название раздела, темы	Всего час	Теория часов	Практика часов	Формы аттестации/контроля
1	Спортивная борьба в РФ	1	1		зачет
2	Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена	3	3		зачет

3	Гигиена, закаливание, питание и режим бойца	3	3		зачет
4	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой	6	6		зачет
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	6	6		зачет
6	Основы техники и тактики боя	6	6		Зачет
7	Основы методики обучения и тренировки бойца	3	3		зачет
8	Планирование и контроль тренировки бойца	3	3		зачет
9	Физическая подготовка бойца	3	3		зачет
10	Моральная и специальная психическая подготовка	15	15		Зачет
11	Правила соревнований, их организация и проведение	3	3		зачет
12	Установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований			В соотв. с планом участия в соревнованиях	
13	Общая физическая подготовка	156		156	нормативы
14	Специальная физическая подготовка	78		78	нормативы
15	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	318		318	Зачет
16	Участие в соревнованиях			В соотв. с календар. планом	
17	Инструкторская и судейская практика	18		18	Зачет
18	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	24		24	Нормативы
19	Итого:	648	54	594	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься АРБ и имеющие письменное заявление от родителей или лиц, их заменяющих. На данном этапе осуществляется воспитательная работа и физкультурно-оздоровительная, направленная на основную физическую подготовку и овладение основами техники АРБ, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Учебно-тренировочные группы формируются из готовых к физическим нагрузкам учащихся, прошедших необходимую подготовку по ОФП, СФП и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Соотношение видов подготовки по этапам и годам

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физическая	Специальная физическая	техническая	тактическая	интегральная
<i>Этап начальной подготовки</i>	43	15	22	10	10
<i>1-2 й годы учебно-тренировочного этапа</i>	25	18	26	16	15
<i>3-4 й годы учебно-тренировочного этапа</i>	18	20	25	18	19

Этап начальной подготовки

Цели: развитие общей физической подготовки и обучение базовым знаниям технически и тактики АРБ.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- привитие интереса к занятиям АРБ;
- укрепление здоровья;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- формирование должных норм общественного поведения.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития АРБ. История АРБ в России. Чемпионат России. Гигиенические требования к занятиям АРБ. Порядок и содержание работы секции.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь, татами, одежда. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

3. Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль.

Гигиенические требования к одежде спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

4. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

5. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

6. *Правила АРБ. Права и обязанности бойца. Судейская терминология*

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

2. Специальная физическая подготовка.

В последние годы все больше бытует такая точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для АРБ.

Передвижение, захваты кроссовая подготовка, страховка, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц.

3. *Основы техники и тактики.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов. Понятие о тактике боя. Характеристика тактических

действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Классификация техники и тактики боя. Единство техники и тактики боя.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 4-12 контрольных соревнованиях, в годичном цикле.

Примерный тематический план на год учебно-тренировочных занятий для групп НП, УТ

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й НП	2-3й НП, УТ
Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения об истории АРБ. Правила АРБ. Ход чемпионатов.	3	3
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь, татами, одежда АРБ.	3	3
Итого		6	6
Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	70	170
2.	Специальная физическая подготовка	34	76
3.	Техническая подготовка	42	86
4.	Тактическая подготовка	30	61
5.	Контрольные упражнения и соревнования	20	51
6.	Углубленное медицинское обследование	4	4
Итого		200	448

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировок - углубленное овладение техникой и тактикой АРБ.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; совершенствование быстроты движений в упражнениях; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих виду спорта; создание интереса к АРБ; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 2) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 3) неравномерность в росте и развитии силы, быстроты и выносливости.

Теоретическая подготовка

1. *Спорт и физическая культура в России.* Массовый народный характер спорта в нашей стране. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей; Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие АРБ в частности.* Развитие АРБ среди школьников. Соревнования по АРБ для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность. История возникновения и развитие АРБ в России. Международные юношеские соревнования по АРБ. Характеристика сильнейших бойцов в нашей стране. Международные соревнования.

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Работоспособность мышц и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям спортом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечения, перевязки. Дневник самоконтроля спортсмена.

Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, вовремя и

после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка, и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.* Характеристика нагрузки в дзюдо. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Основы техники и тактики АРБ.* Понятие о технике боя. Характеристика приемов борьбы. Понятие о тактике боя. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики боя. Классификация техники и тактики АРБ.

7. *Основы методики обучения АРБ.* Понятие об обучении технике и тактике боя. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по АРБ. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

8. *Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

9. *Установка борцам перед соревнованиями и разбор проведенных схваток.* Тактический план боя и задания отдельным бойцам. Характеристика борьбы соперника. Установка на предстоящий бой. Выполнение тактического плана. Разбор проведенного боя. Общая оценка боя и действий отдельных бойцов. Выводы по бою. Системы записи боя по технике, тактике и анализ полученных данных.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

В ОФП нужно включать не только специальные упражнения на развитие групп мышц, силы, выносливости, ловкости. Также необходимо задействовать методы подготовки в игровых ситуациях (подвижные игры). Так как в подвижных играх учащиеся задействуют максимальное количество мышечных групп. При этом спортивный азарт и полная самоотдача только приветствуются; параллельно идет развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости и игровой смекалки.

Включение подвижных игр в занятия на этапе учебно-тренировочного обучения необходимо и эффективно, в плане повышения не только ОФП, но и мотивации учащихся в занятиях спортом, и в частности, АРБ.

2. Специальная физическая подготовка.

Целью СФП на данном этапе является совершенствование умений владения навыками АРБ, максимальное задействование обширных мышечных комплексов при учебно-тренировочном бое. СФП включает в себя набор упражнений, направленных на развитие силы мышц, повышение выносливости и быстроты, ловкости и гибкости. Методы СФП направлены на совершенствование навыков стоек, перемещений, владение техническими приемами.

Примерные упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовки: бег трусцой, бег с ускорениями, челночный бег, спурты на 30, 60, 100 м.

Упражнения на повышение прыгучести: прыжки, на месте не сгибая колен; прыжки со скалкой; прыжки с переменной ног; прыжки из полного приседа; кувырки со страховкой и группировкой.

Упражнения на формирование навыков движения с партнером; на укрепление звеньев и опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц ног, шейно-плечевого пояса, пресса, повышение выносливости мышц;

3. Техническая подготовка

Броски, основные элементы: стойка, захваты, передвижения, повороты. 8 направлений выведения из равновесия. Самостраховка и страховка. Броски, проводимые в основном руками: передняя подножка, бросок через плечо.

Броски, проводимые в основном бедром: бросок через бедро, через бедро с захватом отворота, с захватом туловища.

Броски, проводимые в основном ногами:

- подсечка в колено, передняя подсечка, отхват, зацеп изнутри, боковая подсечка, зацеп снаружи, боковая под 2 ноги, чистая подсечка, подхват.

Удары руками:

- «джеп, крос, хуки».

Комбинации приемов ударов с переходом в борьбу:

- удержания, болевые, удушающие приемы, прорывы, защита.

Комбинации ударов рук и ног.

4. Тактическая подготовка. Основным условием ведения тактики боя является полная сосредоточенность действий в атаке и защите.

Боец должен отлично разбираться в тактике ведения боя, грамотно использовать ошибки соперника в защите и начинать атаку.

5. *Интегральная подготовка.* Игровой метод. Соревновательный метод: Участие в официальных соревнованиях как высшая форма интегральной подготовки игроков.

6. *Экзамен, контрольные испытание.* Тестирование в начале учебного и в конце учебного года. Контрольные испытания.

КАЛЕДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

36 рабочих недель (18 часов в неделю)

Подготовительная группа 1 года обучения

№	Месяц	число	Форма занятия	Кол час	Темы занятия	Место провед	Форма контроля
1	сентябрь	2-30	17 тренировок	21	Основы боя	спортзал	Зачет
2	Октябрь	2-31	18 тренировок	23	Страховка, самостраховка.	спортзал	норматив
3	Ноябрь	2-30	17 тренировок	21	Элементы движения	спортзал	Контр.нор
4	Декабрь	2-30	17 тренировок	21	Изучение простейших приемов	спортзал	норматив
5	Январь	2-30	17 тренировок	21	Захваты, и освобождения от захватов	спортзал	Зачет
6	Февраль	1-27	16 тренировок	20	Основы борьбы в партере	спортзал	Зачет
7	Март	1-31	18 тренировок	23	Правила соревнований	Спортзал	Зачет
8	Апрель	2-30	17 тренировок	22	Режим соревнований	Спортзал стадион	зачет
9	Май	3-31	15 тренировок	28	О Ф П	Стадион спортзал	норматив контрол.
итого				200			

Учебно-тренировочная группа 2 года обучения

№	Месяц	числа	Форма занятий	Кол час	Тема занятий	Место провед	Форма контроля
1	сентябрь	2-30	17 тренировок	21	ОФП	Стадион спортзал	Контрол норматив
2	Октябрь	2-31	18 тренировок	23	ТТМ	Спортзал	Зачет
3	Ноябрь	2-30	17 тренировок	21	СФП	спортзал	Нормативы
4	Декабрь	2-30	17 тренировок	21	Психологическая подготовка	Спортзал стадион	Зачет
5	Январь	2-30	17 тренировок	21	Приемы в партере	спортзал	Зачет
6	Февраль	1-27	16 тренировок	20	Приемы в стойке	спортзал	Зачет
7	Март	1-31	18 тренировок	23	Удары руками	спортзал	Зачет
8	Апрель	2-30	17 тренировок	22	Удары ногами	спортзал	Зачет

9	Май	3-31	15 тренировок	28	Режим соревнований	Спортзал стадион	Нормативы
Итого				200			

Учебно-тренировочная группа 3 года обучения

№	месяц	числа	Форма занятий	Кол час	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2-30	13 тренировок	26	ОФП, СФП	Стадион спортзал	нормативы
2	октябрь	2-31	13 тренировок	32	ТТМ	спортзал	зачет
3	ноябрь	2-30	13 тренировок	32	Тактика атаки	Спортзал	Зачет
4	декабрь	2-30	13 тренировок	32	Тактика обороны	спортзал	Зачет
5	январь	2-30	13 тренировок	26	Психологическая подготовка к сорев	спортзал	зачет
6	февраль	1-27	12 тренировок	24	Комбинация приемов в стойке	спортзал	зачет
7	март	1-31	14 тренировок	28	Комбин.приемов в партере	спортзал	зачет
8	апрель	2-30	12 тренировок	24	Бой в стойке	Спортзал	зачет
9	май	3-31	12 тренировок	24	Режим соревнований	Спортзал стадион	Нормативы зачет
Итого				248			

Для занятий секции АРБ используется современный спортивный зал, в котором хранятся татами спортшколы. Существует договоренность с администрацией школы о проведении тренировок и медицинском обслуживании, которое осуществляет школьный фельдшер.

Врачебно-педагогические наблюдения предусматривают исследования, проводимые совместно им и тренером непосредственно на тренировках и соревнованиях. Они направлены на оценку воздействия применяемых физических нагрузок на организм юных спортсменов и способствуют индивидуализации занятия и улучшению его планирования.

Врачебно-педагогический контроль включает следующие задачи:

1. Изучение условий организации, и проведения учебно-тренировочных занятий.
2. Оценку воздействия тренировочных занятий на организм юных спортсменов.

3. Изучение адекватности применяемой системы тренировки возможностям организма юного спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

4. Определение функционального состояния организма спортсмена для комплексной оценки специальной тренированности.

Решение указанных задач врачебно-педагогического контроля в юношеском спорте в связи с использованием больших по объему и интенсивности мышечных нагрузок в период роста и развития организма имеет важное значение. Известно, что определить начало переутомления довольно трудно, так как такое состояние не всегда сразу сказывается на самочувствии и работоспособности спортсмена. В результате тренер не всегда может вовремя скорректировать план тренировки, отчего его дальнейшие занятия не только не приносят тренировочного эффекта, но и могут стать причиной предпатологических состояний и даже заболеваний. Вот почему тренер должен четко представлять принципы врачебно-педагогического наблюдения, чтобы проводить совместную работу с врачом. Тренерская практика показывает, что в целом ряде случаев материалы, полученные в результате таких наблюдений, могут быть использованы тренером для самостоятельных педагогических оценок тренировочного цикла или отдельного его занятия. Данные наблюдений тренера существенно дополняют врачебно-педагогические наблюдения, расширяют представления о направленности и соответствии используемых средств обучения и тренировки поставленным задачам.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Мастерская: спортивные секундомеры, конусы, фишки для футбола, флажки, маты гимнастические, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные, манишки синие и зеленые; обручи пластмассовые, гимнастические палки, скакалки, гимнастические коврики, гантели 0,5 кг, гантели 1 кг, степ-платформы, гимнастические мячи (фитболы), пипидастры, изотонические кольца, роллы, малые мячи, теннисные мячи, ремни для йоги, блоки для йоги, болстеры, медицинский мяч 1 кг, медицинский мяч 2 кг, полусфера гимнастическая bosu, многофункциональная рама, скамья для пресса навесная, мишень и крепление мишени, держатели для штанги, TRX-петля, бодибар 4 кг, бодибар 6 кг, кольцевой амортизатор 14-45 кг, кольцевой амортизатор 23-68 кг, кольцевой амортизатор 36-90 кг, амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый, амортизатор с ручками уровень сопротивления средний, канат, гриф, барьеры, эстафетные палочки, координационная лестница.

Для того чтобы тренировка приносила оздоровительный эффект, необходимо проводить ее в условиях, соответствующих санитарно-гигиеническим нормам. Теснота в зале, запыленность и недостаточная освещенность, игнорирование температурного режима, несоответствие одежды занимающихся характеру занятия и т.п. могут отрицательно сказаться на здоровье юного спортсмена, явиться причиной спортивной травмы.

Основную работу по проведению этого раздела врачебно-педагогического наблюдения берет на себя врач. Однако тренеру не следует быть пассивным, занимать выжидательную позицию. Хорошо ориентируясь в санитарно-гигиенических нормах, он каждое занятие должен строить так, чтобы максимально использовать факторы внешней среды для укрепления здоровья юного спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. АРБ. Система и борьба; Феникс - Москва, 2006. - 800 с.
2. Билл Киддо 600 "убойных" приемов АРБ. Секреты подготовки бойцов -разведчиков; Прайм - Еврознак, АСТ - Москва, 2007. - 224 с.
3. Де Ля Тай; М.: АСТ - Москва, 2005. - 559 с.
5. Киддо Б. 33 лучших приема АРБ для защиты от ножа и пистолета; АСТ - Москва, 2012. - 263 с.
6. Минаев Борис Геней АРБ; КомпасГид - Москва, 2011. - 408 с.
7. Пархомович Г. Основы классического дзюдо; Урал-Пресс - Москва, 1993. - 302 с.
8. Педро, Д.; Дарбин, У. АРБ. Техника и тактика; М.: Эксмо - Москва, 2005. - 192 с.
9. Книга по Требованию - Москва, 2012. - 902 с.
10. Сажин А. В. АРБ для начинающих; Книжкин дом - Москва, 2010. - 256 с.
11. Тиновицкий К. Г., Емельянова И. В. АРБ, говорящее по-японски. Техника партера; Физкультура и спорт - Москва, 2009. - 120 с.
12. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. АРБ. Первые уроки; Феникс - Москва, 2006. - 160 с.
13. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. АРБ. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс - Москва, 2006. - 240 с.
14. Ямасита, Ясухиро Боевой дух бойца. Уникальная техника мастера; М.: Фаир-Пресс - Москва, 2003. - 190 с.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план	6
3. Содержание учебного (тематического) плана	
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	14
5. Литература	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Армейского рукопашного боя (АРБ) (далее - Программа). Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся педагогического колледжа с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Спортивные единоборства». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Актуальность и особенность программы. Программа направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей в физическом и духовно-нравственном совершенствовании обучающихся и не сопровождается повышением уровня общего образования.

Она представляет собой комплекс характеристик работы спортивной секции «АРБ»: описание организационно-педагогических условий, учебный план, календарный учебный график и т.д. Занятия в спортивной секции проводятся по группам.

Группы формируются в начале учебного года в основном по возрастному принципу. Участие в соревнованиях осуществляется индивидуально, по мере подготовки обучающихся и всем составом, когда это требуется. 36 недель занятий в условиях педагогического колледжа (из них 2-3 недели – соревновательные). Режим занятий – трижды в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

Реализуется программа в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебная программа предназначена для обучения обучающихся в возрасте 16 - 18 лет и разбита на 2 этапа: начальная подготовка и учебно-тренировочный.

Цель и задачи программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного направления «АРБ» осуществляет формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни; развивает мотивацию к определенному виду деятельности-занятиям спортом, потребность в саморазвитии, самостоятельность, ответственность, активность.

На этапе начальной подготовки по программе определена основная цель - развитие общей физической подготовки и обучение базовым знаниям технически и тактики.

Осуществление цели учебного процесса подразумевает реализацию следующих задач:

- Вовлечение обучающихся в систему спортивной подготовки по АРБ;
- Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- Повышение уровня общей физической подготовки через спортивные игры.

В учебно-тренировочных группах целью обучения является дальнейшее развитие физических качеств и углубленное изучение технико-тактических приемов.

Для соответствия основным требованиям формирования спортивного мастерства в АРБ программный материал подразумевает решение таких задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- Функциональная подготовка;
- Совершенствование технико-тактического арсенала обучающихся спортсменов;
- Приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- Воспитание морально-волевых качеств личности обучающихся.

Планируемые результаты:

Основные показатели выполнения программных требований и ожидаемый результат – это стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года); вклад в подготовку сборной команды района, республики; выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№	Название раздела, темы	Всего час	Теория часов	Практика часов	Формы аттестации/контроля
1	Спортивная борьба в РФ	1	1		зачет
2	Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена	3	3		зачет

3	Гигиена, закаливание, питание и режим бойца	3	3		зачет
4	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой	6	6		зачет
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	6	6		зачет
6	Основы техники и тактики боя	6	6		Зачет
7	Основы методики обучения и тренировки бойца	3	3		зачет
8	Планирование и контроль тренировки бойца	3	3		зачет
9	Физическая подготовка бойца	3	3		зачет
10	Моральная и специальная психическая подготовка	15	15		Зачет
11	Правила соревнований, их организация и проведение	3	3		зачет
12	Установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований			В соотв. с планом участия в соревнованиях	
13	Общая физическая подготовка	156		156	нормативы
14	Специальная физическая подготовка	78		78	нормативы
15	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	318		318	Зачет
16	Участие в соревнованиях			В соотв. с календар. планом	
17	Инструкторская и судейская практика	18		18	Зачет
18	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	24		24	Нормативы
19	Итого:	648	54	594	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься АРБ и имеющие письменное заявление от родителей или лиц, их заменяющих. На данном этапе осуществляется воспитательная работа и физкультурно-оздоровительная, направленная на основную физическую подготовку и овладение основами техники АРБ, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Учебно-тренировочные группы формируются из готовых к физическим нагрузкам учащихся, прошедших необходимую подготовку по ОФП, СФП и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Соотношение видов подготовки по этапам и годам

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физическая	Специальная физическая	техническая	тактическая	интегральная
<i>Этап начальной подготовки</i>	43	15	22	10	10
<i>1-2 й годы учебно-тренировочного этапа</i>	25	18	26	16	15
<i>3-4 й годы учебно-тренировочного этапа</i>	18	20	25	18	19

Этап начальной подготовки

Цели: развитие общей физической подготовки и обучение базовым знаниям технически и тактики АРБ.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- привитие интереса к занятиям АРБ;
- укрепление здоровья;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- формирование должных норм общественного поведения.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития АРБ. История АРБ в России. Чемпионат России. Гигиенические требования к занятиям АРБ. Порядок и содержание работы секции.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь, татами, одежда. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

3. Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль.

Гигиенические требования к одежде спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

4. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

5. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

6. *Правила АРБ.* Права и обязанности бойца. Судейская терминология

Практическая подготовка

1. *Общая физическая подготовка.*

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

2. *Специальная физическая подготовка.*

В последние годы все больше бытует такая точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для АРБ.

Передвижение, захваты кроссовая подготовка, страховка, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц.

3. *Основы техники и тактики.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов. Понятие о тактике боя. Характеристика тактических

действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Классификация техники и тактики боя. Единство техники и тактики боя.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 4-12 контрольных соревнованиях, в годичном цикле.

Примерный тематический план на год учебно-тренировочных занятий для групп НП, УТ

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й НП	2-3й НП, УТ
Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения об истории АРБ. Правила АРБ. Ход чемпионатов.	3	3
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь, татами, одежда АРБ.	3	3
Итого		6	6
Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	70	170
2.	Специальная физическая подготовка	34	76
3.	Техническая подготовка	42	86
4.	Тактическая подготовка	30	61
5.	Контрольные упражнения и соревнования	20	51
6.	Углубленное медицинское обследование	4	4
Итого		200	448

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировок - углубленное овладение техникой и тактикой АРБ.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; совершенствование быстроты движений в упражнениях; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих виду спорта; создание интереса к АРБ; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 2) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 3) неравномерность в росте и развитии силы, быстроты и выносливости.

Теоретическая подготовка

1. *Спорт и физическая культура в России.* Массовый народный характер спорта в нашей стране. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей; Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие АРБ в частности.* Развитие АРБ среди школьников. Соревнования по АРБ для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность. История возникновения и развитие АРБ в России. Международные юношеские соревнования по АРБ. Характеристика сильнейших бойцов в нашей стране. Международные соревнования.

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Работоспособность мышц и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям спортом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечения, перевязки. Дневник самоконтроля спортсмена.

Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, вовремя и

после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка, и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.* Характеристика нагрузки в дзюдо. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Основы техники и тактики АРБ.* Понятие о технике боя. Характеристика приемов борьбы. Понятие о тактике боя. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики боя. Классификация техники и тактики АРБ.

7. *Основы методики обучения АРБ.* Понятие об обучении технике и тактике боя. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по АРБ. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

8. *Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

9. *Установка борцам перед соревнованиями и разбор проведенных схваток.* Тактический план боя и задания отдельным бойцам. Характеристика борьбы соперника. Установка на предстоящий бой. Выполнение тактического плана. Разбор проведенного боя. Общая оценка боя и действий отдельных бойцов. Выводы по бою. Системы записи боя по технике, тактике и анализ полученных данных.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

В ОФП нужно включать не только специальные упражнения на развитие групп мышц, силы, выносливости, ловкости. Также необходимо задействовать методы подготовки в игровых ситуациях (подвижные игры). Так как в подвижных играх учащиеся задействуют максимальное количество мышечных групп. При этом спортивный азарт и полная самоотдача только приветствуются; параллельно идет развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости и игровой смекалки.

Включение подвижных игр в занятия на этапе учебно-тренировочного обучения необходимо и эффективно, в плане повышения не только ОФП, но и мотивации учащихся в занятиях спортом, и в частности, АРБ.

2. Специальная физическая подготовка.

Целью СФП на данном этапе является совершенствование умений владения навыками АРБ, максимальное задействование обширных мышечных комплексов при учебно-тренировочном бое. СФП включает в себя набор упражнений, направленных на развитие силы мышц, повышение выносливости и быстроты, ловкости и гибкости. Методы СФП направлены на совершенствование навыков стоек, перемещений, владение техническими приемами.

Примерные упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовки: бег трусцой, бег с ускорениями, челночный бег, спурты на 30, 60, 100 м.

Упражнения на повышение прыгучести: прыжки, на месте не сгибая колен; прыжки со скалкой; прыжки с переменной ног; прыжки из полного приседа; кувырки со страховкой и группировкой.

Упражнения на формирование навыков движения с партнером; на укрепление звеньев и опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц ног, шейно-плечевого пояса, пресса, повышение выносливости мышц;

3. Техническая подготовка

Броски, основные элементы: стойка, захваты, передвижения, повороты. 8 направлений выведения из равновесия. Самостраховка и страховка. Броски, проводимые в основном руками: передняя подножка, бросок через плечо.

Броски, проводимые в основном бедром: бросок через бедро, через бедро с захватом отворота, с захватом туловища.

Броски, проводимые в основном ногами:

- подсечка в колено, передняя подсечка, отхват, зацеп изнутри, боковая подсечка, зацеп снаружи, боковая под 2 ноги, чистая подсечка, подхват.

Удары руками:

- «джеп, крос, хуки».

Комбинации приемов ударов с переходом в борьбу:

- удержания, болевые, удушающие приемы, прорывы, защита.

Комбинации ударов рук и ног.

4. Тактическая подготовка. Основным условием ведения тактики боя является полная сосредоточенность действий в атаке и защите.

Боец должен отлично разбираться в тактике ведения боя, грамотно использовать ошибки соперника в защите и начинать атаку.

5. **Интегральная подготовка.** Игровой метод. Соревновательный метод: Участие в официальных соревнованиях как высшая форма интегральной подготовки игроков.

6. **Экзамен, контрольные испытание.** Тестирование в начале учебного и в конце учебного года. Контрольные испытания.

КАЛЕДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

36 рабочих недель (18 часов в неделю)

Подготовительная группа 1 года обучения

№	Месяц	число	Форма занятия	Кол час	Темы занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2-30	17 тренировок	21	Основы боя	спортзал	Зачет
2	Октябрь	2-31	18 тренировок	23	Страховка, самостраховка.	спортзал	норматив
3	Ноябрь	2-30	17 тренировок	21	Элементы движения	спортзал	Контр.нор
4	Декабрь	2-30	17 тренировок	21	Изучение простейших приемов	спортзал	норматив
5	Январь	2-30	17 тренировок	21	Захваты, и освобождения от захватов	спортзал	Зачет
6	Февраль	1-27	16 тренировок	20	Основы борьбы в партере	спортзал	Зачет
7	Март	1-31	18 тренировок	23	Правила соревнований	Спортзал	Зачет
8	Апрель	2-30	17 тренировок	22	Режим соревнований	Спортзал стадион	зачет
9	Май	3-31	15 тренировок	28	О Ф П	Стадион спортзал	норматив контрол.
итого				200			

Учебно-тренировочная группа 2 года обучения

№	Месяц	числа	Форма занятий	Кол час	Тема занятий	Место провед	Форма контроля
1	сентябрь	2-30	17 тренировок	21	ОФП	Стадион спортзал	Контрол норматив
2	Октябрь	2-31	18 тренировок	23	ТТМ	Спортзал	Зачет
3	Ноябрь	2-30	17 тренировок	21	СФП	спортзал	Нормативы
4	Декабрь	2-30	17 тренировок	21	Психологическая подготовка	Спортзал стадион	Зачет
5	Январь	2-30	17 тренировок	21	Приемы в партере	спортзал	Зачет
6	Февраль	1-27	16 тренировок	20	Приемы в стойке	спортзал	Зачет
7	Март	1-31	18 тренировок	23	Удары руками	спортзал	Зачет
8	Апрель	2-30	17 тренировок	22	Удары ногами	спортзал	Зачет

9	Май	3-31	15 тренировок	28	Режим соревнований	Спортзал стадион	Нормативы
итого				200			

Учебно-тренировочная группа 3 года обучения

№	месяц	числа	Форма занятий	Кол час	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2-30	13 тренировок	26	ОФП, СФП	Стадион спортзал	нормативы
2	октябрь	2-31	13 тренировок	32	ГТМ	спортзал	зачет
3	ноябрь	2-30	13 тренировок	32	Тактика атаки	Спортзал	Зачет
4	декабрь	2-30	13 тренировок	32	Тактика обороны	спортзал	Зачет
5	январь	2-30	13 тренировок	26	Психологическая подготовка к сорев	спортзал	зачет
6	февраль	1-27	12 тренировок	24	Комбинация приемов в стойке	спортзал	зачет
7	март	1-31	14 тренировок	28	Комбин.приемов в партере	спортзал	зачет
8	апрель	2-30	12 тренировок	24	Бой в стойке	Спортзал	зачет
9	май	3-31	12 тренировок	24	Режим соревнований	Спортзал стадион	Нормативы зачет
итого				248			

Для занятий секции АРБ используется современный спортивный зал, в котором хранятся татами спортшколы. Существует договоренность с администрацией школы о проведении тренировок и медицинском обслуживании, которое осуществляет школьный фельдшер.

Врачебно-педагогические наблюдения предусматривают исследования, проводимые совместно им и тренером непосредственно на тренировках и соревнованиях. Они направлены на оценку воздействия применяемых физических нагрузок на организм юных спортсменов и способствуют индивидуализации занятия и улучшению его планирования.

Врачебно-педагогический контроль включает следующие задачи:

1. Изучение условий организации, и проведения учебно-тренировочных занятий.
2. Оценку воздействия тренировочных занятий на организм юных спортсменов.

3. Изучение адекватности применяемой системы тренировки возможностям организма юного спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

4. Определение функционального состояния организма спортсмена для комплексной оценки специальной тренированности.

Решение указанных задач врачебно-педагогического контроля в юношеском спорте в связи с использованием больших по объему и интенсивности мышечных нагрузок в период роста и развития организма имеет важное значение. Известно, что определить начало переутомления довольно трудно, так как такое состояние не всегда сразу сказывается на самочувствии и работоспособности спортсмена. В результате тренер не всегда может вовремя скорректировать план тренировки, отчего его дальнейшие занятия не только не приносят тренировочного эффекта, но и могут стать причиной предпатологических состояний и даже заболеваний. Вот почему тренер должен четко представлять принципы врачебно-педагогического наблюдения, чтобы проводить совместную работу с врачом. Тренерская практика показывает, что в целом ряде случаев материалы, полученные в результате таких наблюдений, могут быть использованы тренером для самостоятельных педагогических оценок тренировочного цикла или отдельного его занятия. Данные наблюдений тренера существенно дополняют врачебно-педагогические наблюдения, расширяют представления о направленности и соответствии используемых средств обучения и тренировки поставленным задачам.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Мастерская: спортивные секундомеры, конусы, фишки для футбола, флажки, маты гимнастические, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные, манишки синие и зеленые; обручи пластмассовые, гимнастические палки, скакалки, гимнастические коврики, гантели 0,5 кг, гантели 1 кг, степ-платформы, гимнастические мячи (фитболы), пипидастры, изотонические кольца, роллы, малые мячи, теннисные мячи, ремни для йоги, блоки для йоги, болстеры, медицинский мяч 1 кг, медицинский мяч 2 кг, полусфера гимнастическая bosu, многофункциональная рама, скамья для пресса навесная, мишень и крепление мишени, держатели для штанги, TRX-петля, бодибар 4 кг, бодибар 6 кг, кольцевой амортизатор 14-45 кг, кольцевой амортизатор 23-68 кг, кольцевой амортизатор 36-90 кг, амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый, амортизатор с ручками уровень сопротивления средний, канат, гриф, барьеры, эстафетные палочки, координационная лестница.

Для того чтобы тренировка приносила оздоровительный эффект, необходимо проводить ее в условиях, соответствующих санитарно-гигиеническим нормам. Теснота в зале, запыленность и недостаточная освещенность, игнорирование температурного режима, несоответствие одежды занимающихся характеру занятия и т.п. могут отрицательно сказаться на здоровье юного спортсмена, явиться причиной спортивной травмы.

Основную работу по проведению этого раздела врачебно-педагогического наблюдения берет на себя врач. Однако тренеру не следует быть пассивным, занимать выжидательную позицию. Хорошо ориентируясь в санитарно-гигиенических нормах, он каждое занятие должен строить так, чтобы максимально использовать факторы внешней среды для укрепления здоровья юного спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. АРБ. Система и борьба; Феникс - Москва, 2006. - 800 с.
2. Билл Киддо 600 "убойных" приемов АРБ. Секреты подготовки бойцов -разведчиков; Прайм - Еврознак, АСТ - Москва, 2007. - 224 с.
3. Де Ля Тай; М.: АСТ - Москва, 2005. - 559 с.
5. Киддо Б. 33 лучших приема АРБ для защиты от ножа и пистолета; АСТ - Москва, 2012. - 263 с.
6. Минаев Борис Геней АРБ; КомпасГид - Москва, 2011. - 408 с.
7. Пархомович Г. Основы классического дзюдо; Урал-Пресс - Москва, 1993. - 302 с.
8. Педро, Д.; Дарбин, У. АРБ. Техника и тактика; М.: Эксмо - Москва, 2005. - 192 с.
9. Книга по Требованию - Москва, 2012. - 902 с.
10. Сажин А. В. АРБ для начинающих; Книжкин дом - Москва, 2010. - 256 с.
11. Тиновицкий К. Г., Емельянова И. В. АРБ, говорящее по-японски. Техника партера; Физкультура и спорт - Москва, 2009. - 120 с.
12. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. АРБ. Первые уроки; Феникс - Москва, 2006. - 160 с.
13. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. АРБ. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс - Москва, 2006. - 240 с.
14. Ямасита, Ясухиро Боевой дух бойца. Уникальная техника мастера; М.: Фаир-Пресс - Москва, 2003. - 190 с.