

УДК 796/799
ББК 75.716
Р85

Авторы-составители:

Акопян А.О. – канд. пед. наук, руководитель Центра спортивных единоборств, ВНИИФК

Долганов Д.И. – секретарь научно-методической комиссии Общероссийской федерации рукопашного боя

Королев Г.А. – доцент, старший преподаватель кафедры ФПиС ГПИ ФСБ России, заслуженный тренер России

Найденев М.И. – доцент, начальник кафедры ФПиС ГПИ ФСБ России

Супрунов Е.П. – канд. пед. наук, ВНИИФК

Харитонов В.И. – президент Общероссийской федерации рукопашного боя, заслуженный тренер России

Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 – 116 с.
ISBN 5-85009-866-6

Учебная программа разработана для спортсменов рукопашного боя, занимающихся в учреждениях дополнительного образования: детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР). Программа включает нормативную и методическую части, практический материал. В нормативной части представлены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. В методическую часть включены материалы по видам подготовки, контролю, воспитательной работе.

УДК 796/799
ББК 75.716

ISBN 5-85009-866-6

© Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2009

© Коллектив авторов, 2009

© Оформление. Издательство «Советский спорт», 2009

ВВЕДЕНИЕ

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по рукопашному бою составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, типовым Положением об образовании детей – Постановлением Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233, нормативными документами Министерства образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.95 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Программы для ДЮСШ опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на 2–3 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 4–5 лет для учебно-тренировочных групп (УТГ).

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, оплата труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Нормативная часть учебной программы	5
1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.	5
2. Методическая часть учебной программы	12
2.1. Учебный план.	13
2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап.	14
2.1.2. Этап начальной подготовки.	18
2.1.3. Учебно-тренировочный этап.	21
2.2. План-схема годового цикла подготовки.	22
2.3. Педагогический и врачебный контроль.	30
2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.	30
2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.	31
2.3.3. Углубленное медицинское обследование.	32
2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса.	33
2.4 Теоретическая подготовка.	35
2.3 Воспитательная работа и психологическая подготовка	36
2.6. Восстановительные средства и мероприятия	38
2.7. Инструкторская и судейская практика	39
2.8. Программный материал для практических занятий	40
2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов	40
2.8.2. Специализированные игровые комплексы.	42
2.8.3. Базовая техника рукопашного боя.	49
2.8.4. Техничко-тактическая подготовка.	64
2.8.4.1. Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.	64
2.8.4.2. Примерное содержание средств подготовки.	83
2.8.5. Психологическая подготовка.	103
2.8.6. Примерный комплекс психомышечной тренировки.	108
Список литературы в помощь тренеру	111