

ББК 75.716
У93

Рецензенты:

А. В. Гадалов – начальник кафедры физической подготовки
Владимирского юридического института ФСИН России,
канд. пед. наук, доцент;

Р. В. Пузыревский – доцент кафедры физической подготовки
и спорта Академии ФСИН России, канд. пед. наук, доцент;

А. А. Авдонин – начальник факультета повышения
квалификации Вологодского института права
и экономики ФСИН России, канд. пед. наук

Ушаков Г. А.

У93 Организация системы подготовки в рукопашном бою:
учебно-методическое пособие / Г. А. Ушаков, Е. Л. Ко-
миссаров, А. В. Фомичев, А. В. Садков, А. В. Мельников,
С. С. Ссорин [Текст]. – М. : Советский спорт, 2013. –
226 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0601-1

Учебно-методическое пособие посвящено проблеме организации системы подготовки в рукопашном бою. Рассматриваются его теоретические основы, история становления во ФСИН, основные правила организации и ведения соревнований.

Авторы предлагают методику обучения приема в единоборствах. Ими проведена успешная попытка обобщить и систематизировать огромный арсенал приемов, наиболее часто используемых в спортивной практике и, в частности, на соревнованиях.

В книге все приемы имеют краткое описание техники выполнения и иллюстрированы.

Предназначено для тренеров-преподавателей, организующих и проводящих занятия в группах спортивного совершенствования, созданных на базе высших учебных заведениях ФСИН России. Книга будет полезна для самостоятельного изучения спортсменами различной квалификации, занимающихся рукопашным боем и желающих повысить свой уровень подготовки и разнообразить свой двигательный и технический потенциал.

© Ушаков Г. А., Комиссаров Е. Л.,
Фомичев А. В., Садков А. В.,

Мельников А. В., Ссорин С. С., 2013

© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2013

ISBN 978-5-9718-0601-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО РУКОПАШНОГО БОЯ	5
1. Становление рукопашного боя в системе ФСИН России	5
2. Содержание рукопашного боя	7
Глава II. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ	12
1. Обучение и тренировка	12
2. Средства и методы спортивной тренировки	18
3. Последовательность обучения	22
4. Структура учебного занятия, регулирование физической нагрузки и плотности занятий	26
5. Предупреждение и исправление ошибок	29
Глава III. ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ	32
1. Вспомогательные элементы рукопашного боя	32
1.1. Боевая стойка, передвижение в стойке	32
1.2. Акробатический раздел рукопашного боя	38
1.2.1. <i>Падения и перекаты</i>	39
1.2.2. <i>Кувьрки</i>	42
1.2.3. <i>Приемы страховки и самостраховки с партнером</i>	44
2. Удары руками. Методика обучения	47
2.1. Основные принципы ударной техники	47
2.2. Последовательность обучения	50
2.3. Особенности техники нанесения ударов	51
2.4. Одиночные прямые удары	53
2.5. Одиночные боковые удары	58
2.6. Удары руками снизу	63
2.7. Серии ударов руками	67
3. Удары ногами. Методика обучения	70
3.1. Особенности техники нанесения ударов ногами	70
3.2. Последовательность обучения ударам	73
3.3. Прямые удары	73
3.3.1. <i>Прямые удары ногами вперед</i>	73
3.3.2. <i>Прямые удары ногами в сторону</i>	76
3.4. Боковые удары (по дуге)	79
3.4.1. <i>Боковые удары ногами по дуге снаружи</i>	79
3.4.2. <i>Боковые удары ногами по дуге изнутри</i>	83
3.5. Удары ногами с разворотом	87
3.6. Удары ногами в прыжке с разворотом	89
4. Защита от ударов	91
4.1. Основные принципы защитных действий	91
4.2. Защита при помощи рук	93
4.3. Защита при помощи ног	94
4.4. Защита при помощи туловища	96
5. Бросковая техника. Методика обучения	97
5.1. Особенности техники борьбы в стойке	97
5.2. Последовательность обучения	99

5.3. Техника выполнения бросков	101
5.3.1. Броски в основном ногами	101
5.3.2. Броски в основном туловищем и руками	124
5.3.3. Броски в основном руками	134
6. Сочетание ударной и бросковой техники	141
6.1. Сочетание ударов руками и ногами	141
6.2. Сочетание ударов и бросков	142
Глава IV. ПОСТРОЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ	
В СПОРТИВНОМ РУКОПАШНОМ БОЮ	144
1. Организация системы подготовки спортсменов в высших учебных заведениях ФСИН России	144
2. Построение многолетней подготовки	146
3. Особенности системы подготовки в спортивных единоборствах	149
3.1. Техническая подготовка	153
3.2. Физическая подготовка	156
3.3. Тактическая подготовка	161
4. Особенности планирования тренировочного процесса в спортивных видах единоборств	162
4.1. Оперативное планирование	166
4.2. Текущее планирование (планирование тренировочного года)	171
5. Организация спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования	179
5.1. Планирование подготовки в годичном цикле	184
5.2. Основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками в микроцикле подготовки	195
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	201
ПРИЛОЖЕНИЕ	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	202
1. Методика специальной силовой подготовки	202
1.1. Упражнения для развития силы	204
1.2. Применение комплексов специальных силовых упражнений в тренировочных занятиях	211
2. Методика развития специальной выносливости	212
3. Совершенствование физических качеств	216
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	217

Редактор *Н.Б. Полосина*. Художник *Е.А. Ильин*. Художественный редактор *Л.В. Дружинина*.
Корректор *И.Т. Самсонова*. Компьютерная графика *А.Г. Никоноров*.
Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 25.03.2013. Формат 60×90^{1/16}. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 14,0. Уч.-изд. л. 15,0. Тираж 1500 экз. Изд. № 1689. Заказ № 51420

ОАО «Издательство «Советский спорт»». 105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90. Сайт: www.sovsportizdat.ru
E-mail: book@sovportizdat.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика в ООО «Салют».
127055, г. Москва, ул. Новолесная, д. 7