

Рекомендовано  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 08 от 29.04.2021 г.

**Ермаков, А.В. Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства): учебное пособие для студентов [3 курса] РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физ. культура»**

Составители:  
Ермаков Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
ТиМ Единоборств РГУФКСМиТ

Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», квалификация – бакалавр.

**ISBN 978-5-00129-322-4, ООО «Издательско-книготорговый центр «Колос-с»**

## Оглавление

1.	Тактика в служебно-прикладные единоборства	11
1.1	Понятие тактика в служебно-прикладных единоборствах	11
1.2	Спортивная тактика в служебно-прикладных единоборствах	11
1.3	Взаимосвязь технической и тактической подготовки в служебно-прикладных единоборствах	17
1.4	Связь спортивной и прикладной тактики	20
1.5	Прикладная тактика в СПЕ	24
2.	Основные и дополнительные средства тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами	29
2.1	Современные подходы к средствам спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах	29
2.2	Общая и специальная физическая подготовка в служебно-прикладных единоборствах	30
2.3	Соотношение средств и методов общефизической и специальной физической подготовки в служебно-прикладных единоборствах	30
2.4	Средства спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах	30
2.5	Дополнительные средства в системе спортивной тренировки: средства стимуляции и восстановления, спортивный инвентарь, место занятий и их оборудование, тренажеры, технические средства тренировки.	39
3.	Методы спортивной тренировки в видах служебно-прикладных единоборств	44
3.1	Методы тренировки в видах служебно-прикладных единоборств.	44
3.2	Словесные методы в видах служебно-прикладных единоборств	44
3.3	Практические методы в видах служебно-прикладных единоборств	44
4.	Основные составляющие видов подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами	51
4.1	Виды подготовки как составные части интегральной готовности в служебно-прикладных единоборствах	51
4.2	Планирование подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами в микро и мезоциклах в течении макроцикла в предсоревновательный период	56
4.3	Роль и значение технической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств	64
4.4	Последовательность этапов многолетней технико-тактической подготовки в служебно-прикладных единоборствах	69

4.5	Тактическая подготовка спортсменов в служебно-прикладных единоборствах	70
4.6	Примерный тактический план бойца на соревнованиях по рукопашному бою	72
4.7	Психологическая подготовка в служебно-прикладных единоборствах	74
4.8	Формирование психоэмоциональной устойчивости к экстремальной деятельности на основе рукопашного боя	80
5	Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.	90
5.1	Основные особенности организации занятий в группах начальной подготовки (1-2 год обучения)	90
5.2	Формирование интереса к занятиям рукопашным боем у занимающихся на этапе начальной подготовки	91
5.3	Особенности организации учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 4 – 6 летнего возраста (спортивно-оздоровительный этап)	94
5.4	Этап начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения	97
6.	Структура соревновательной деятельности	100
6.1	Модельные характеристики соревновательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах	100
6.2	Проектирование тренировочного процесса в служебно-прикладных единоборствах	103
6.3	Управление подготовкой спортсменов в служебно-прикладных единоборствах	104
6.4	Структура индивидуальной готовности единоборцев к соревновательной деятельности	106
7.	Система отбора как составная часть методики подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами	108
7.1	Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена	112
7.2	Структура спортивного таланта	113
7.3	Факторы определяющим успехи в служебно-прикладных единоборствах	116
7.4	Спортивный отбор в служебно-прикладных единоборствах	120