

**Методическое руководство по организации внеурочной деятельности воспитателя кадетского класса в аспекте «Проведение занятий по программе дополнительного образования «Рукопашный бой» в целях гражданско-патриотического воспитания школьников средних и старших классов»**

**Уровень:** ознакомительный

**Форма занятий:** групповая

**Срок реализации:** 1 год

**Классы (возраст):** 5-6 классы

**Кол-во часов:** 2ч. в неделю, 60ч. в год

**Выполнил:** воспитатель кадетского класса Малов М.В.

**Москва  
2019**

## **Пояснительная записка.**

Мы живем во времени, когда еще существует потребность в изучении боевых единоборств. В разных странах мира существует масса разновидностей обучения правильному ведению борьбы с противником. Многие виды подобных систем возведены в ранг искусства, такие как, например: ушу, каратэ, капоэйро и другие. Методики ведения боя стали появляться еще тогда, когда древний человек впервые взял в руки палку или камень чтобы добыть себе пищу и защитить себя от диких животных. В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной. Вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития. Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая деления по национальным признакам, но все же существуют разновидности рукопашного боя разделяющегося по специфическим признакам. В России рукопашный бой начал формироваться в систему, еще в царские времена, чтобы обучать агентов полиции и регулярные войска. Очень много полезного опыта оставили нам в наследство такие люди как Александр Васильевич Суворов, Нил Нилович Ознобишин. В советское время продолжали развивать рукопашный бой, такие, как В.С. Ощепков (1892-1937). В 1911-1914 гг. он прошел курс обучения дзюдо в Японии, у Кано Дзигоро и получил из рук патриарха степень, 2-й дан. В 1922-1933 гг. В.А. Спиридонов разработал на практике и зафиксировал в трех опубликованных книгах технику самозащиты на основе дзюдзюцу, английского и французского бокса, а также "бытовой драки". В 1940 году В.П. Волков, прошедший обучение, как у Спиридонова, так и у Ощепкова соединил элементы обеих систем в рамках единого курса обучения, изложенного им в учебнике для школ НКВД. А.А. Харлампиев продолжил его работу, в данном направлении итоги которой были изложены в книге "Борьба Самбо" (1946 г.). Однако в ней он исключил удары, удушения, опасные броски, приемы защиты от вооруженного противника. Таким образом,

произошло разделение на спортивный вариант (самбо) и Боевой вариант (рукопашный бой). Крупными специалистами рукопашного боя после военного периода считались А. Долматов, Н.Н. Симкин Л.П. Онул и ряд других "засекреченных товарищей". Кроме того, в настоящее время выделились своими системами Т. Касьянов (школа жизни "Сэн-Э") – на основе японского каратэ и китайского ушу и А.А.Кадочников (Русский стиль)-ученик В.А.Спиридонова. Разработаны различные методики рукопашного боя для ВДВ, МВД, общевойсковой вариант. Но все эти разновидности основаны на единых базовых принципах универсального рукопашного боя, на развитие которого и ориентирована настоящая образовательная программа. Предлагаемая образовательная программа "Рукопашный бой" предназначена для учащихся 12-15 лет и рассчитана на 1 год обучения по плану 2 занятия в неделю по 1,5 часа в целом годовая нагрузка 60 часов на обучаемого.

**Цель:** программа нацелена на воспитание качеств, направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учеников, воспитании достойных представителей своего народа и патриотов своей "малой Родины", граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, сознающих ценность явлений жизни и человека.

**Основными задачами реализации программы являются:**

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а так же приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру.
2. Передача мастерства следующим поколениям.
3. Популяризация рукопашного боя.
4. Укрепление дружеских связей среди спортсменов разных клубов.
5. Подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии и ВМФ.
6. Пропаганда здорового образа жизни.
7. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.
- 8.Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.
- 9.Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.

10. Компенсация в отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.

**Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:**

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.
5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды – "ситуации" успеха и развивающего общения.
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
7. Широкое применение инструктажа.

Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения. Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

**Указание основных форм и средств обучения:**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам.

**Учебный материал представлен для различных категорий занимающихся:**

1. Для групп начальной подготовки (ГНП)
2. Для учебно-тренировочных групп (УТГ)



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы подготовки	3 часа /в неделю
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	10
3	Специальная физическая подготовка (СФП), в том числе:	46
4	специальная физическая подготовка	18
5	техническая и тактическая подготовка	18
6	Психологическая подготовка	2
7	Соревновательная подготовка (спарринги)	8
8	Педагогический и врачебный контроль	2
	Общее количество часов в год	60 часов

## Методическое обеспечение образовательной программы

	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы РБ ПП и ТБ Правила и методика судейства	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою

		я, фронтальная			
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. )	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнования
5	Соревновательная	Групповая, подгрупповая	практические занятия,	Плакаты, соревнования	Тренировочные

	подготовка	я, коллективно-групповая	упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои	льный инвентарь (капа, перчатки, футы)	бои, промежуточный отбор, соревнования
--	------------	--------------------------	---	--	--

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства .
2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается увеличение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

### **Нормативы отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса.**

Отжимание выполняется в упоре лежа на кулаках, положение - нога на ногу, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются со сгибанием ног на угол не более 90°. Возвращение в исходное положение выполняется прыжком вверх с отрывом ступней от пола.

Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

### **Растяжка.**

Растяжка оценивается удовлетворительно, если при выполнении шпагата нижняя точка туловища находится от пола не выше 20 см.

## **Общая физическая подготовка**

### **Развитие силы (силовая подготовка).**

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- Подвижные и спортивные игры

### **Развитие быстроты (скоростная подготовка).**

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры.

### **Развитие ловкости (координационная подготовка).**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

### **Развитие гибкости.**

- Выполнение упражнений на растяжение , увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

## **Специальная физическая подготовка**

### **Специальные упражнения.**

- Упражнения с партнером
- Упражнения с использованием специального оборудования ( набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

#### **Подготовительные упражнения.**

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств
- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

#### **Подводящие упражнения.**

- Перемещения с партнером в стойке , наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.
- Детали техники ударов, освоение траектории ударов
- Выполнение технических действий по разделению на этапы
- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

#### **Имитационные упражнения.**

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)
- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

#### **Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)**

- Развитие силы воли (волевая подготовка)
- Упражнения для воспитания волевых качеств
- Развитие смелости

#### **Упражнения для воспитания смелости:**

- Броски и ловля предметов ( набивного мяча в парах)
- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- Кувырки через партнера(ов)

#### **Развитие настойчивости.**

Упражнения для воспитания настойчивости:

- Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
- Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
- Проведение боёв с односторонним сопротивлением
- Проведение боёв с более опытным Спаррингом

### **Развитие решительности.**

Упражнения для воспитания решительности

- Выполнение режима дня
- Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования
- Проведение боёв на применение контрприемов
- Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

### **Развитие инициативности.**

Упражнения для воспитания инициативности:

- Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики
- Проведение разминки по заданию тренера
- Проведение боёв с менее подготовленными соперниками
- Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

### **Нравственная подготовка.**

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- Воспитание аккуратности и опрятности
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их

исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

### **Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по рукопашному бою**

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об

этом своему Учителю. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя.
6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
7. Соблюдать определённый Учителем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).
9. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего



Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.
13. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
14. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.
15. На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:
  - Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
  - Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
  - Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
  - Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать

болевым приёмом, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

16.0 Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17.0 Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18.0 На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

19.0 Каждый воспитанник должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий рукопашным боем и расписаться в журнале регистрации.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **1.Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:**

- борьбе стоя;
- борьбе в партере;
- технике ударов руками;
- техники ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой или наоборот;
- технике первого удара;
- защита от холодного оружия;
- освобождения от захватов;
- работа ударно-раздробляющим оружием- нунчаки

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного урока планируется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе в партере; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) будет включено в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

### **Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.**

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

### **Одиночные прямые удары руками, ногами и защита.**

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

- 10.Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
- 11.Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
- 12.Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
- 13.Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
- 14.Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
- 15.Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
- 16.Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
- 17.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
- 18.Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
- 19.Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
- 20.Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
- 21.Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
- 22.Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
- 23.Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
- 24.Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
- 25.Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
- 26.Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
- 27.Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
- 28.Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

### **Боковые удары руками, ногами и защита.**

- 29.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
- 30.Боковой удар ногой в туловище.
- 31.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
- 32.Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
- 33.Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
- 34.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
- 35.Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
- 36.Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
- 37.Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
- 38.Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
- 39.Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
- 40.Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

### **Удары руками снизу и защита.**

- 41.Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
- 42.Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
- 43.Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
- 44.Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
- 45.Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
- 46.Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
- 47.Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
- 48.Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.

49.Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.

50.Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.

51.Удары ногами с разворотом.

52.Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

53.Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

54.Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

55.Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

### **Работа с лапами.**

Данную программу показывает инструктор.

### **Программа должна состоять из:**

- ударной техники рук и ног.
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

### **Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита.**

1.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

2.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

3.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

4.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

5.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

6.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

7.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

8.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

9.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

10.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

- 11.Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
- 12.Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
- 13.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
- 14.Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
- 15.Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
- 16.Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
- 17.Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
- 18.Атака двух ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
- 19.Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
- 20.Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
- 21.Атака двух ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

### **Серии разнотипных ударов руками и ногами.**

- 1.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
- 2.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
- 3.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
- 4.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
- 5.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

- 6.Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
- 7.Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
- 8.Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
- 9.Атака двух ударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
- 10.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
- 11.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
- 12.Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
- 13.Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
- 14.Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
- 16.Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
- 17.Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
- 18.Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

### **Борьба в положении лежа (борьба лежа).**

- 1.Удержание сбоку.
- 2.Рычаг локтя захватом руки между ногами.
- 3.Удержание верхом с захватом рук.
- 4.Узел поперек.



- 5.Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
- 6.Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
- 7.Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
- 8.Удержание со стороны ног с захватом рук.
- 9.Уход от удержания сбоку – через мост.
- 10.Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
- 11.Удержание со стороны головы с захватом туловища.
- 12.Удержание поперек.
- 13.В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
- 14.Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
- 15.Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
- 16.Удержание сбоку – лежа.
- 17.Рычаг колена.
- 18.Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
- 19.Удержание верхом с захватом головы.
- 20.Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
- 21.Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
- 22.Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
- 23.Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
- 24.Удержание сбоку с захватом туловища.
- 25.Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
- 26.Удержание со стороны головы с захватом рук.
- 27.Переворачивание захватом рук сбоку.
- 28.Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
- 29.Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
- 30.Удержание со стороны головы без захвата рук.
- 31.Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
- 32.Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
- 33.Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
- 34.Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
- 35.Узел плеча захватом предплечья под плечо.
- 36.Рычаг колена захватом ноги руками.
- 37.Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
- 38.Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.

- 39.Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.
- 40.Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
- 41.Удержание сбоку после броска задней подножкой.
- 42.Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
- 43.Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
- 44.Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
- 45.Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
- 46.Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
- 47.Удержание со стороны головы после задней подножки.
- 48.Уход от удержания сбоку – выседом.
- 49.Рычаг колена после удержания со стороны ног.
- 50.Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
- 51.Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
- 52.Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
- 53.Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
- 54.Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
- 55.Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
- 56.Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
- 57.Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
- 58.Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
- 59.Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
- 60.Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
- 61.Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
- 62.Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
- 63.Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
- 64.Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.

65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.

- 95.Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
- 96.Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
- 97.Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
- 98.Рычаг колена – кувырком из стойки.

### **Броски в положении стоя (в стойке).**

- 1.Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
- 2.Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- 3.Зацеп снаружи.
- 4.Бедро.
- 5.Подхват.
- 6.Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
- 7.Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
- 8.Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
- 9.Бросок захватом ног.
- 10.Бросок прогибом набивного мяча с падением.
- 11.Боковая подсечка.
- 12.Задняя подсечка.
- 13.Зацеп изнутри.
- 14.Подхват с захватом ноги.
- 15.Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
- 16.Выведение из равновесия.
- 17.Бросок захватом ноги изнутри.
- 18.«Мельница».
- 19.Бросок через спину захватом руки под плечо.
- 20.Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
- 21.Зацеп стопой.
- 22.Отхват с зацепом ноги.
- 23.Бросок через голову упором стопой в живот.
- 24.Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
- 25.Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.

- 26.Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
- 27.Бросок захватом руки на плечо.
- 28.Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
- 29.Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
- 30.Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
- 31.Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
- 32.Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
- 33.Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
- 34.Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
- 35.Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 36.Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 37.Боковое бедро.
- 38.Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
- 39.Защита от задней подножки увеличения дистанции.
- 40.Подсечка изнутри.
- 41.Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 42.Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 43.Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
- 44.Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
- 45.Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
- 46.Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
- 47.Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 48.Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
- 49.Бросок обратным захватом пятки изнутри.
- 50.Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
- 51.Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
- 52.Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
- 53.Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
- 54.Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
- 55.«Мельница» с захватом рук.
- 56.Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).

- 57.Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
- 58.Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
- 59.Задняя подножка при захвате противником пояса.
- 60.Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 61.Зацеп снаружи садясь.
- 62.Отхват.
- 63.Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
- 64.Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
- 65.Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
- 66.Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
- 67.Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
- 68.Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
- 69.Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 70.Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
- 71.Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
- 72.Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
- 73.Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
- 74.Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
- 75.Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 76.Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 77.Защита от броска через спину наклонясь.
- 78.Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
- 79.Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
- 80.Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
- 81.Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 82.Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 83.Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».

84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком

Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т.е. в подставленную тренером перчатку в области чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т.е. в подставленную правую перчатку тренера и т.п.

### **Список используемой литературы.**

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: 2004г.
- 2.Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
- 3.Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС.
- 4.Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2006
- 5.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 2005г.
- 6.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 2003г.
- 7.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 2000г.
- 8.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003г.
- 9.Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 2004г.
- 10.Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 2007г.
- 11.Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
- 14.Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
- 15.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 2005г.
- 16.Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
17. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 2008г.
- 18.Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 2002г.
- 19.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
- 20.Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006г.
- 26.Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 2007г.



27.Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001