

---

Сергей Иванов  
Тадеуш Касьянов

---

# ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО



**Сергей Иванов  
Тадеуш Касьянов**

---

---

**ОСНОВЫ**  
**РУКОПАШНОГО**  
**БОЯ**

---

---

Т Е Р Р А  С П О Р Т

---

Москва 1998

УДК 796  
ББК 75.716  
И 20

**Иванов С.А., Тадеуш К.Р.**

И 20 Основы рукопашного боя. — М.: Терра. Спорт, 1998. — 368 с., илл.

**ISBN 5-278-00668-4**

**ББК 75.716**

Популярно-методическое издание

**Сергей Анатольевич Иванов  
Тадеуш Рафаилович Касьянов**

**ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ**

Редактор В.Л.Штейнбах  
Художественный редактор Е.С.Пермяков  
Технический редактор О.А.Куликова

ЛР № 071699 от 15.07.98.

Подписано в печать 20.07.98. Формат 84×108/32. Бумага офс.  
Гарнитура Гельветика. Усл. п. л. 19,32. Тираж 15 000 экз. Заказ 1593.  
ООО «Издательство «Терра. Спорт»». 109051, Москва, ул. Сретенка, 21/28.  
ОАО «Ярославский полиграфкомбинат». 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.

© Иванов С.А., Касьянов Т.Р., 1998

© Издательство «Терра. Спорт», 1998

*Великому Учителю,  
собирателю и основоположнику русской системы «Самбо»  
Анатолию Аркадьевичу Харлампиеву  
с уважением и признательностью  
посвящается эта книга.*

Ученики  
Сергей Иванов,  
Тадеуш Касьянов

**«Русской армии можно нанести отдель-  
ноа поражение, победить ее нельзя».**

**В.С.Пикуль**

## **Предисловие**

Военные конфликты в различных точках земного шара убедительно доказывают, что и сейчас, несмотря на современные виды вооружения, высокую механизацию войск, требования к физической подготовке не ослабли, а, наоборот, даже возросли. Военнослужащие должны не только грамотно управлять новейшей техникой, но и уметь быстро, бесшумно передвигаться, преодолевать препятствия, владеть холодным оружием, знать приемы рукопашного боя.

В начале нашего века появились школы различных видов воинских единоборств: джиу-джитсу, дзю-до, ай ки-до, кунг-фу, кен-до и т.д. Интерес к ним был не случайным, так как, кроме спортивных, они включали и боевые приемы, являвшиеся таким же оружием, как винтовка или граната. От мастерства владения этими приемами в бою часто зависела жизнь человека.



# **БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ АТАКУЮЩЕЙ И ЗАЩИТНОЙ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ**

Предлагаемая в этой книге методика обучения направлена на построение системы подготовительных упражнений и ориентиров, которая обеспечивает качественное и быстрое освоение приемов самозащиты. В процессе многолетней научно-методической работы из огромного арсенала технических действий были выделены общие элементы, на основе которых формируются родственные группы приемов защиты и нападения, которые были расставлены на страницах этой книги по месяцам обучения и в порядке усложнения.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ НОГАМИ**

Просматривая фотографии и кинограммы исполнения таких приемов, как удар ногой вперед, в сторону, назад, круговой удар ногой вперед, можно заметить, что их ключевым движением является высокий вынос бедра, а в таких приемах, как удар внутренней и внешней частью стопы по дуге, круговой удар ногой назад, — маховое движение прямой ногой назад или вперед.

Это дает возможность выделить восемь узловых ударов ногами, на основе которых формируется восемь родственных групп приемов.

При изучении ударов ногами занимающемуся трудно одновременно следить за сохранением равновесия тела, высоким выносом бедра и положением стопы. Поэтому для лучшего усвоения этих приемов предлагаются подготовительные упражнения и ориентиры, которые помогут правильно представить структуру изучаемого приема, осознанно его выполнить и приобрести навык для дальнейшего усложнения приема.

Изучение удара ногой вперед, в сторону, кругового удара ногой вперед нужно начинать не стоя, а сидя или лежа на полу; удар ногой вперед следует проводить пяткой, а не носком, удар ногой в сторону — всей плоскостью подошвы, а не ребром стопы, круговой удар ногой вперед — носком, а не подъемом стопы. Эти положения стопы более удобны на первых этапах обучения. В положении «стойка» рекомендуется выполнять упражнения ногами: держась за стену, ставить ногу на барьер или переносить ее через него, что обеспечит естественный вынос бедра на требуемую высоту. Добившись устойчивого положения тела и высокого выноса бедра, можно сосредоточить внимание на различных положениях стопы.

При обучении удару ногой назад начинающим обычно трудно развернуть стопу атакующей ноги вниз под углом  $45^\circ$  и направить пятку вперед для удара. Чтобы освоить этот прием, рекомендуются следующие подготовительные упражнения: стоя на четвереньках, поднять ногу, согнутую в колене, параллельно полу, а затем выпрямлять и сгибать ее, акцентируя внимание на повороте стопы в требуемом направлении. То же самое следует проделать и в стойке, опираясь руками в стену. И лишь после этого можно переходить к изучению ударов ногой назад с помощью барьера.

Изучение ударов ногой по дуге также лучше начинать лежа или сидя: встать в стойку, проводить удары внешней и внутренней стороны стопы, перенося ногу через барьер. Круговой удар ногой назад рекомендуется осваивать, опираясь руками в стену и стоя на четвереньках.

В начале обучения удары ногами желательно наносить по нижним участкам тела — стопам, коленям, бедрам. Так как у новичков нет еще достаточной гибкости и четкой координации движений, высокий подъем ноги мешает хорошо освоить изучаемое движение (ударные части ноги приведены на рис. 1).

## УДАРНЫЕ МЕСТА НОГ

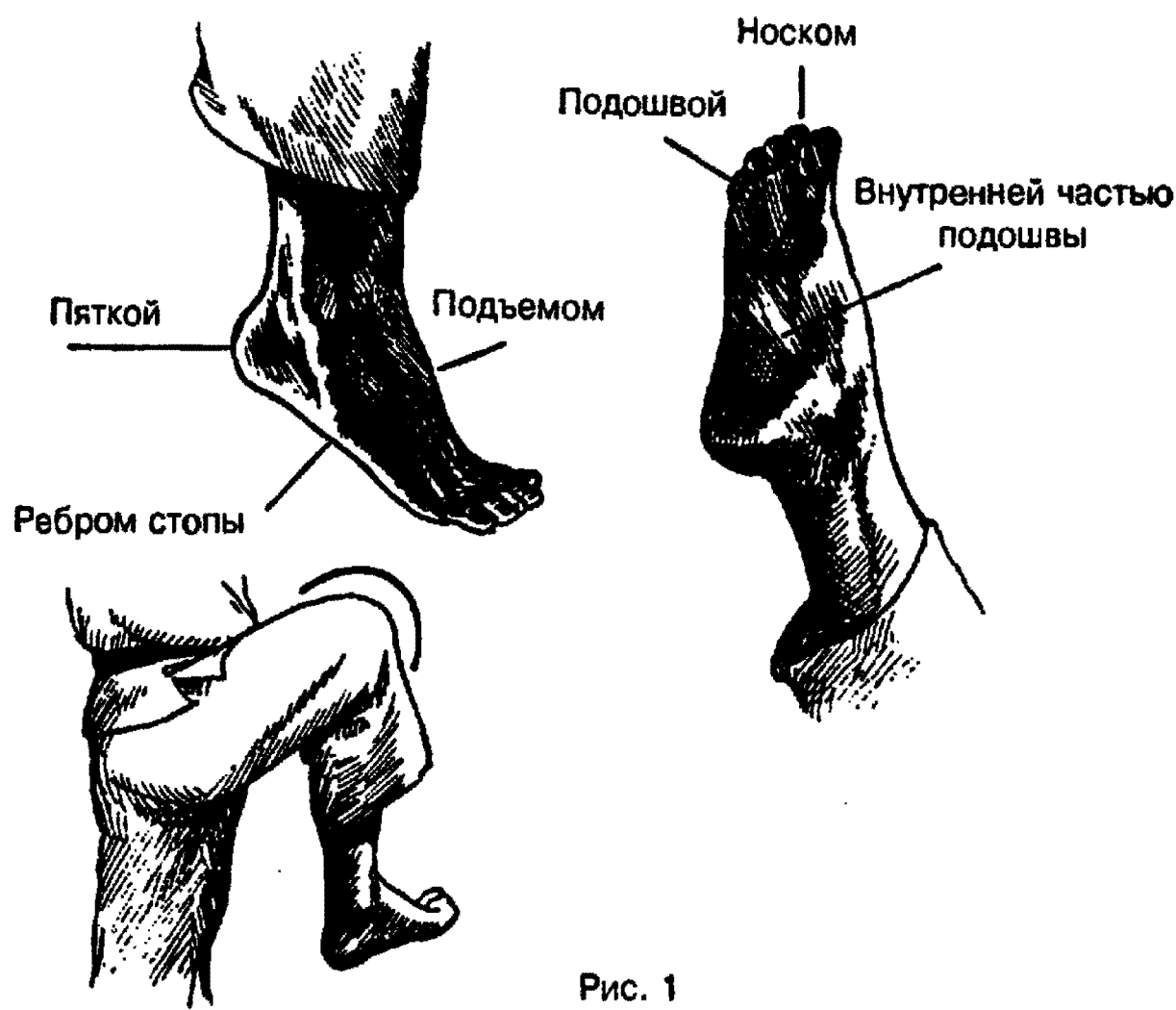
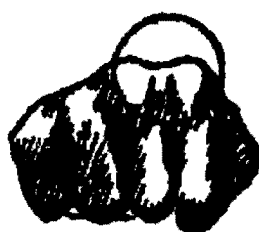


Рис. 1

# УДАРНЫЕ МЕСТА РУК



Верхней частью кулака



Передней частью кулака



Основанием кулака



Средней фалангой указательного пальца



Средней фалангой среднего пальца



Средними фалангами пальцев



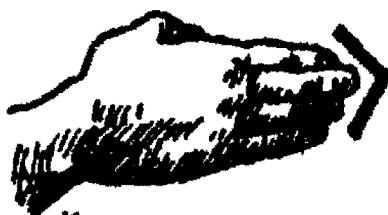
Ребром ладони



Основанием большого и указательного пальцев



Пястью



Кончиками пальцев



Пальцами сложенными вщепоть



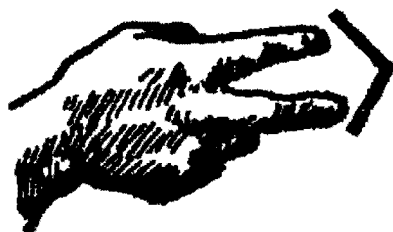
Основанием ладони



Ребром ладони



Запястьем



Кончиками указательного и среднего пальцев



Кончиком указательного пальца



Локтем

Рис. 2

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ РУКАМИ

Анализируя по фотографиям и кинограммам удары руками, легко заметить, что они выполняются по прямой и круговой траекториям (ударные части руки — кулак, средние фаланги пальцев, пальцы, основание ладони, основание большого и указательного пальцев, ребро ладони, локоть, предплечье — показаны на рис. 2).

Удары кулаком, основанием ладони, пальцами выполняются двумя способами: а) рука движется по прямой траектории и полностью распрямляется в локте; б) согнутая в локте рука описывает четверть круга в вертикальной плоскости. Вне зависимости от траектории эти приемы начинаются с движения стопы, которая передает усилие на бедро, а последнее разворачивает туловище. Ударная часть руки определяет лишь жесткость, точность и глубину проникновения удара.

Для отработки согласованности движений между стопой, бедром, туловищем и рукой рекомендуются следующие подготовительные упражнения:

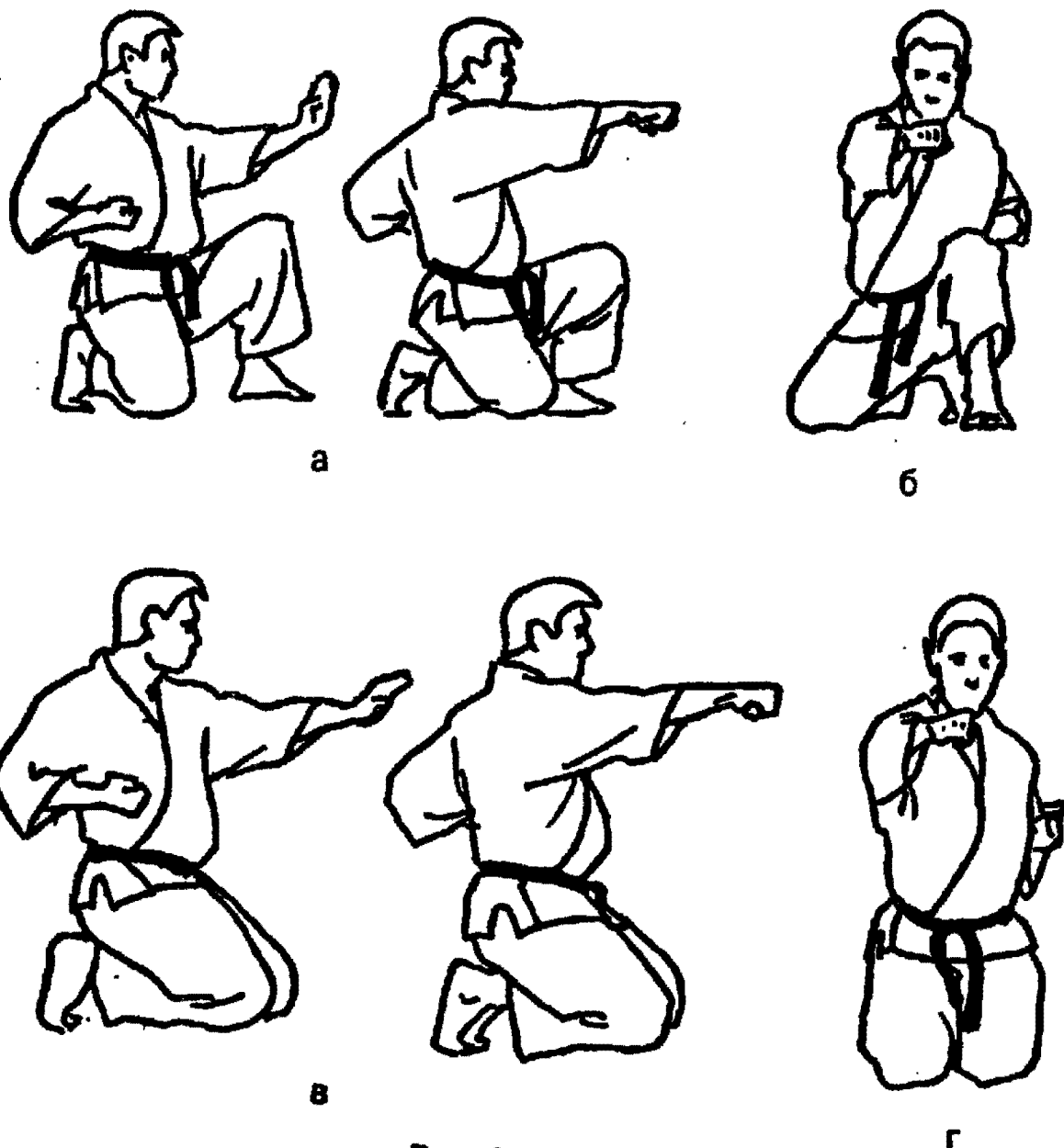


Рис. 3

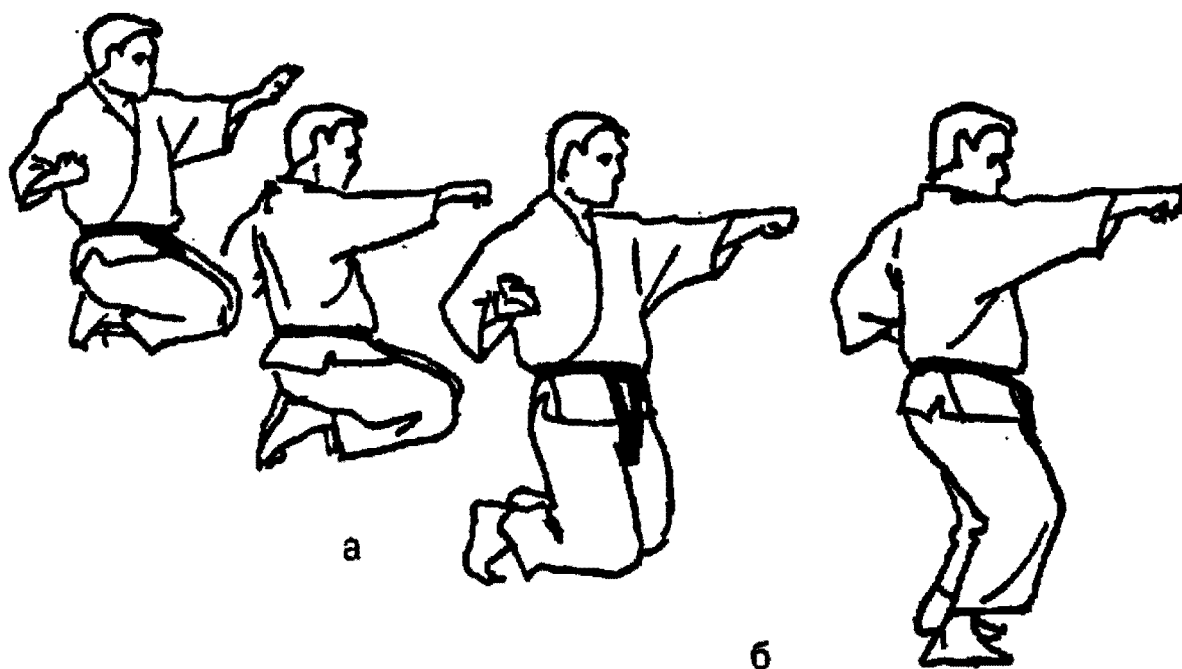


Рис. 4

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ УДАРОВ КУЛАКОМ

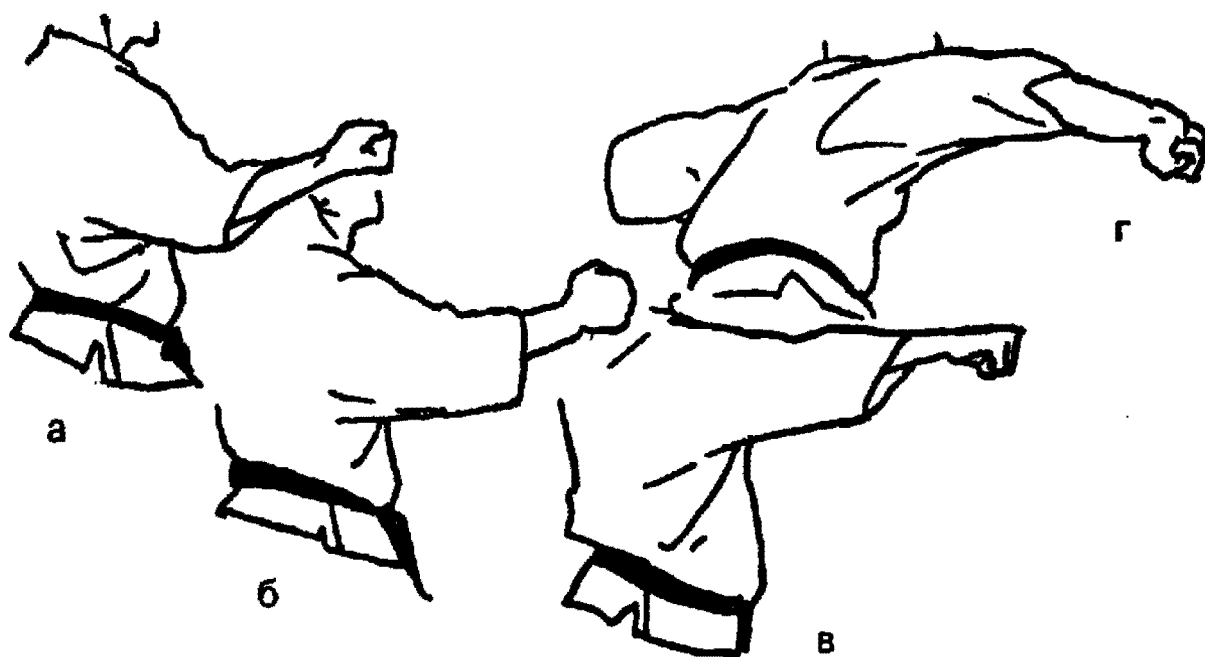


Рис. 5

а) для боевой передней и задней стоек — удары кулаком сидя и стоя на одном колене (рис. 3, а, б, в, г);

б) для широкой фронтальной стойки — удары кулаком сидя и стоя на коленях (рис. 4, а, б).

Проведение ударов кулаком следует изучать в такой последовательности: удар кулаком рукой, согнутой в локте; удар кулаком с поворотом его на 90°, 180°, 270° (рис. 5, а, б, в, г).



## **ИЗУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА**

Исходная позиция — передняя стойка, руки на поясе, одна нога сзади слегка согнута в колене, пятка не касается пола. Из этого положения повернуть бедра на  $45^\circ$  так, чтобы согнутая нога выпрямлялась, а пятка плотно прижималась к полу. В момент поворота стараться держать туловище вертикально, поворачивая его одновременно с плечами и бедрами.

## **ИЗУЧЕНИЕ ВРАЩЕНИЯ БЕДРАМИ В ДВИЖЕНИИ**

Исходная позиция — узкая фронтальная стойка, руки на поясе. На счет «раз» одной ногой нужно сделать шаг вперед и перейти в переднюю стойку, акцентируя внимание на повороте бедер; на «два» — занять исходное положение.

Далее необходимо освоить вращения бедрами в движении с нанесением удара кулаком вперед. Это упражнение поможет контролировать не только поворот бедер, но и положение туловища и плеч.

Эти же вспомогательные упражнения можно использовать при изучении ударов ребром ладони и локтем вперед.

Рассмотрим выполнение ударов рукой наотмашь. Рука описывает полукруговую траекторию в вертикальной или горизонтальной плоскости. Ее движение начинается от груди: сначала движется плечо, потом предплечье и, наконец, ударный сустав — основание кулака, ребро ладони, верхняя часть кулака, запястье, основание большого и указательного пальцев (рис. 6).



Рис. 6

Локоть как центр вращения остается неподвижным, предплечье поворачивается на  $45^\circ$ , а ударный сустав достигает цель по кратчайшей траектории.

Таким образом, выявив общие закономерности ударов наотмашь, можно сказать, что они едины для всех действий и не зависят от того, какой частью руки наносится удар.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

Защитные действия можно исполнять руками, ногами, изменением положения тела.

Защитные действия руками: предплечьем, ладонью, ребром ладони, запястьем, локтем, кулаком.

Защитные действия ногами: стопой, голенью, бедром.

Изменение положения тела: шагом вперед, назад, в сторону, уклоном в сторону, наклоном, отклонением назад, ныоком, падением.

Приемы защиты делятся на три вида:  
 жесткий — подстановка или удар каким-либо блокирующим местом по суставу атакующей руки партнера;  
 мягкий — отведение каким-либо блокирующим местом сустава атакующей руки партнера;  
 комбинированный — сочетание жесткой и мягкой защиты.

Общий элемент защитных действий — поворот туловища на 45° или 90° по отношению к партнеру для того, чтобы уменьшить зону поражения в момент его атаки (рис. 7 — нижний блок предплечья; рис. 8 — верхний блок предплечья; рис. 9 — средний блок ребром ладони изнутри; рис. 10 — средний блок предплечьем изнутри; рис. 11 — средний блок предплечьем снаружи).

Если защитные действия выполняются только руками, то вне зависимости от уровня нанесения удара (верхний, средний или нижний), и от того, каким местом руки проводится блок (предплечьем, ладонью, запястьем, ребром ладони, кулаком), туловище необходимо развер-

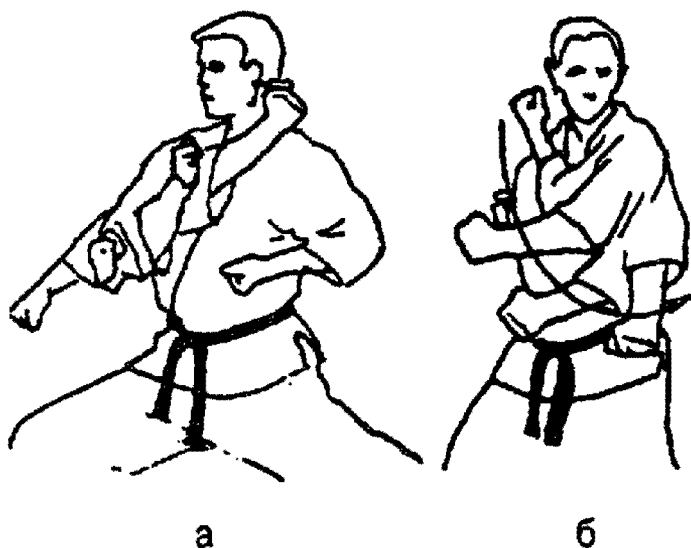


Рис. 7

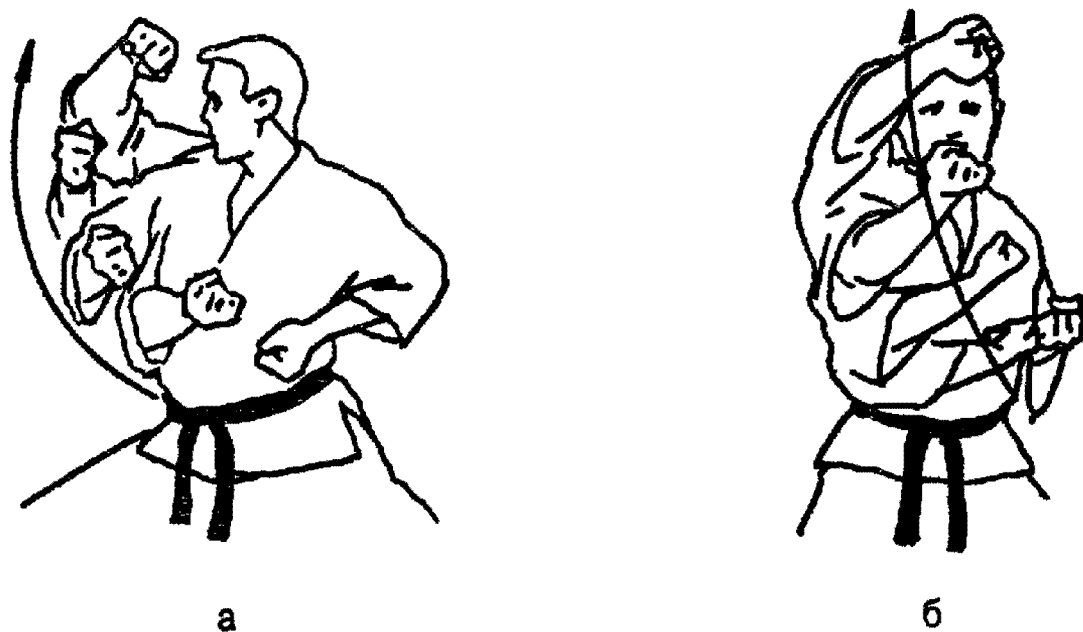


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

нуть под углом  $45^\circ$  к противнику, плечо и предплечье согнуть под углом  $100-120^\circ$  (иначе защита будет слабая), предплечье в момент контакта с суставом атакующей руки партнера для увеличения силы блока развернуть под углом  $45^\circ$ .

### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ

Как правило, некоторые приемы (особенно те, которые успешно применяются выдающимися спортсменами) становятся популярными, но ненадолго, так как против них начинают усиленно искать приемы защиты и нападения. Поэтому нельзя изучать только «модные» приемы — необходима разносторонняя подготовка.

Сколько же приемов нужно изучать на различных этапах обучения и какова методика их освоения? На эти вопросы пытались ответить многие отечественные и зарубежные авторы. Например, из всего многообразия приемов самбо профессор кафедры борьбы ГЦОЛИФКа (ныне РГАФК) Е.М.Чумаков выделил 10 основных видов бросков, которые выполнялись либо руками, либо ногами, либо туловищем. На первом этапе обучения он предложил их выполнять в классическом стиле, затем усложняя за счет добавления другого подхода или захвата и т.п. В результате ученый составил стройную систему кругового освоения приемов, рассчитанную на многолетний период обучения.

Значительный вклад в совершенствование тренировочного процесса внесла психологическая теория поэтапного формирования двигатель-



Рис. 11

ных навыков, разработанная под руководством профессора Гальперина. В ней было выделено две части: ориентировочная и исполнительная. Первая определяет пути и способы действия, вторая — их реализует.

Из всего многообразия техники борьбы нужно выделить наиболее общие приемы защиты и нападения, разработать для них подводящие и ориентиры, которыми должны руководствоваться занимающиеся на первых тренировках. Эти приемы, усложненные за счет изменения стойки, передвижения и т.п., будут повторяться и на следующих этапах.

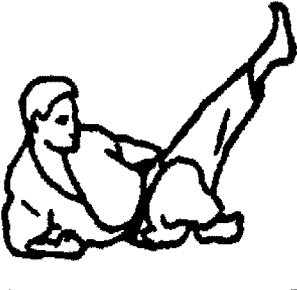


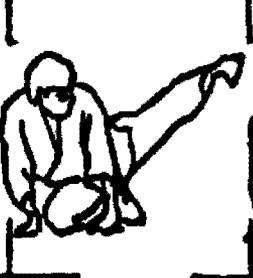


Данная методика проверена на курсах Высшей школы МВД СССР им. Ф.Э.Дзержинского. Она включала 400 приемов самозащиты, рассчитанных на 200 уроков. За один урок разучивались один удар ногой, один удар рукой, приемы защиты и контрприемы.





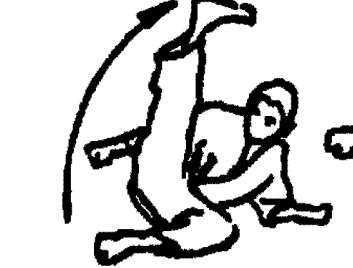
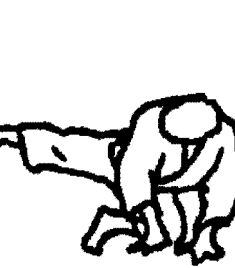











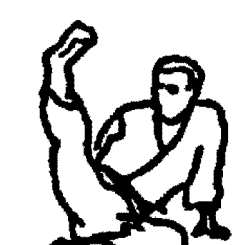

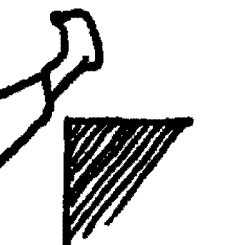
Длительность каждого занятия — от 1 ч 30 мин до 1 ч 45 мин. Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

### УРОКИ 1—6-й

1. Разминка — 30 минут.
2. Лежа на спине, выполнить по 10 махов вперед левой и правой ногой.
3. Лежа на боку, выполнить по 10 махов в сторону левой и правой ногой.
4. Лежа на груди, выполнить по 10 махов назад левой и правой ногой.
5. Из положения упор сидя, руки сзади имитировать удар сначала левой ногой вперед, потом правой (табл. 1, поз. 1) — по 20 раз каждой ногой.

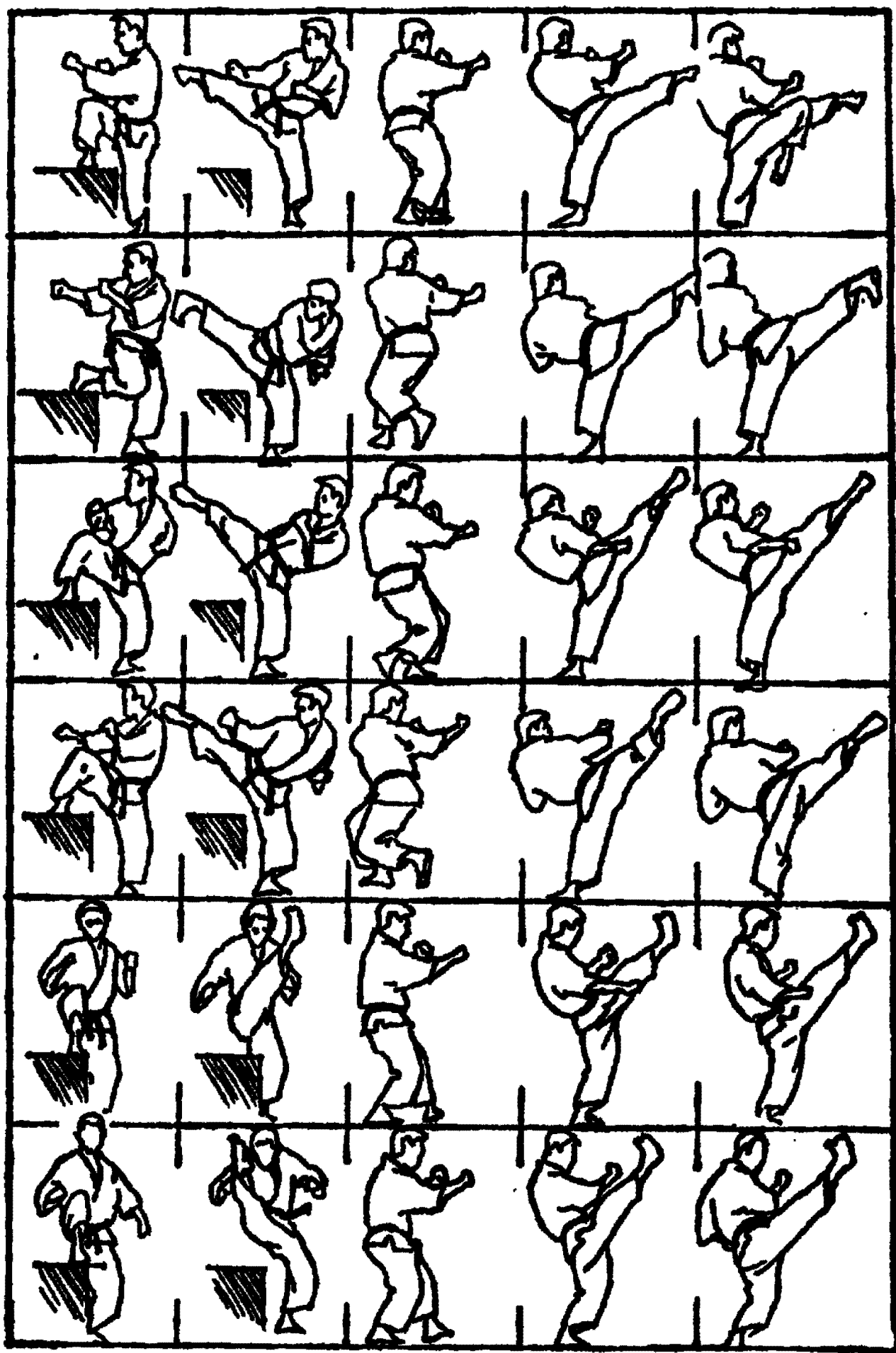
Таблица 1

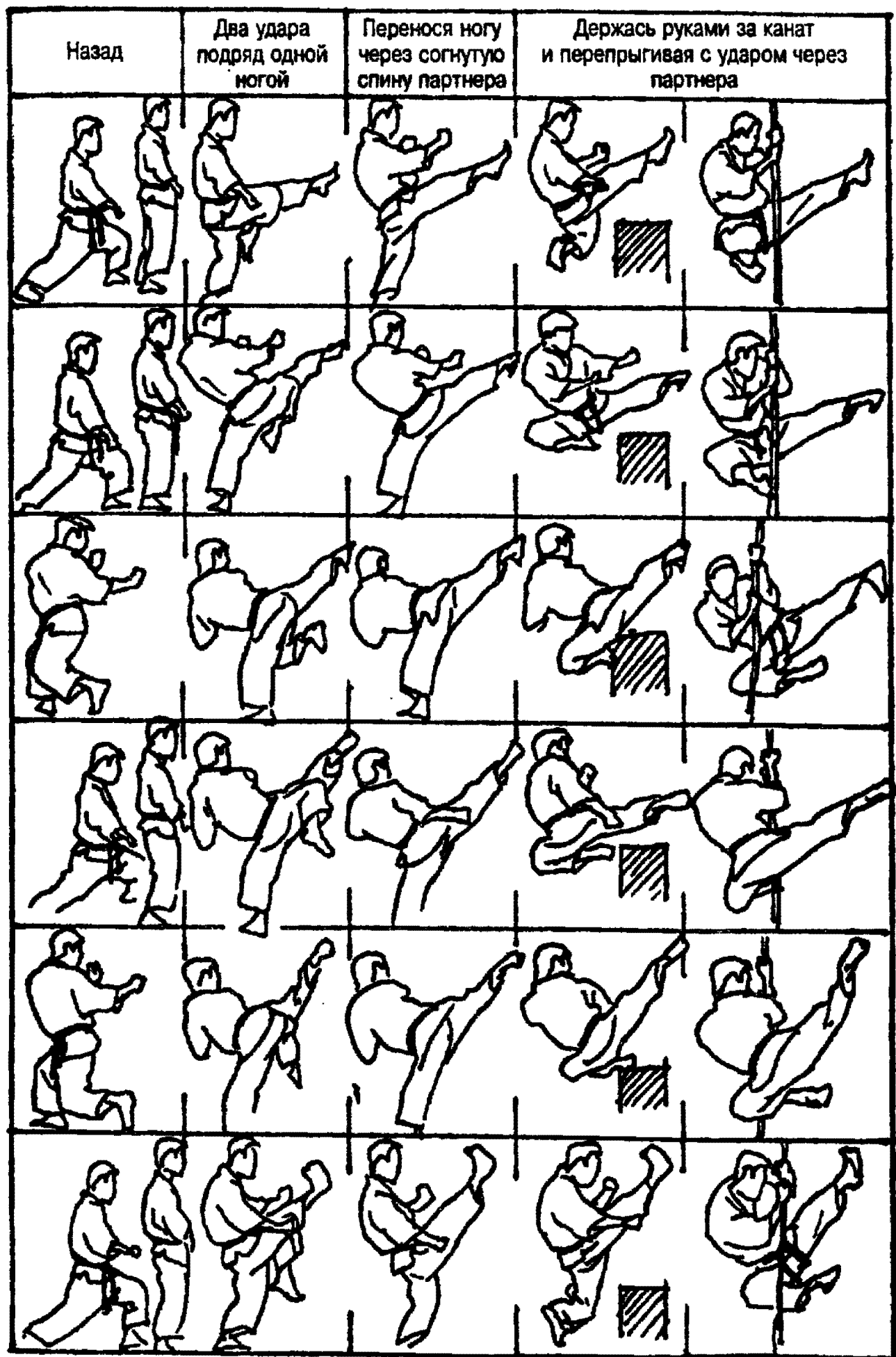
	Сидя или лежа	Стоя на коленях или четвереньках	Стоя на колене держась руками за стенку	Стоя держась руками за стенку
Удар ногой вперед				
Удар ногой в сторону				

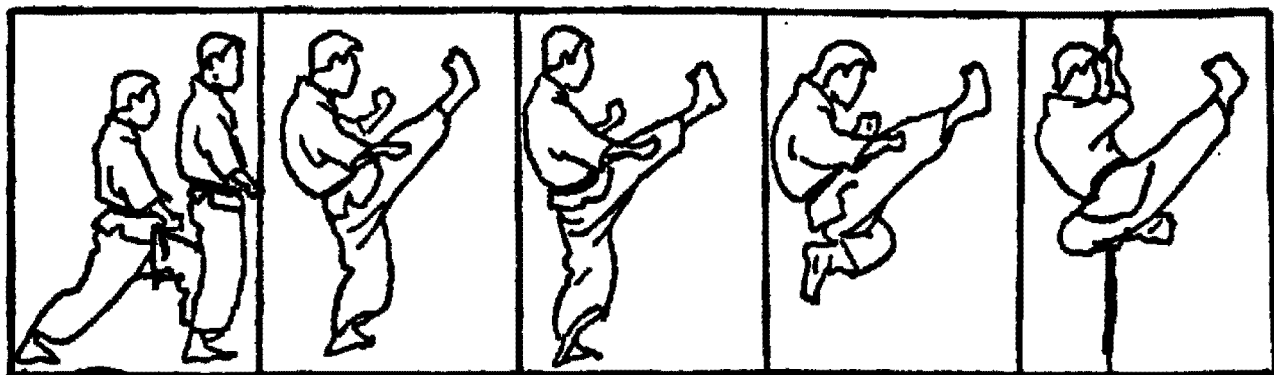
Удар ногой назад				
Круговой удар ногой вперед				
Круговой удар ногой назад				
Удар ногой по дуге внутренней частью стопы				
Удар ногой по дуге внешней частью стопы				

Ставя или перенося ногу через партнера, стоящего на четвереньках	Шагом вперед		Шагом	
				









6. Лежа сначала на левом боку, потом на правом, имитировать удар правой ногой в сторону (табл. 1, поз. 13) — по 20 раз каждой ногой.

7. Лежа на животе, имитировать удар левой ногой назад, потом правой (табл. 1, поз. 27) — по 20 раз каждой ногой.

8. Стоя на правом колене, имитировать удар левой ногой вперед, потом правой — по 20 раз каждой ногой (табл. 1, поз. 2).

9. Стоя на левом колене и упираясь руками в пол, имитировать удар левой ногой в сторону, потом правой — по 20 раз каждой ногой (табл. 1, поз. 14).

10. Стоя на правом колене и упираясь руками в пол, имитировать удар левой ногой назад, потом правой — по 20 раз каждой ногой (табл. 1, поз. 28).

11. Один из партнеров стоит на коленях, упираясь руками в пол, другой, поставив на него левую стопу, имитирует удар левой ногой вперед, потом правой — по 20 раз каждой ногой и поменяться ролями (табл. 1, поз. 3, 4).

12. Один из партнеров стоит на коленях, упираясь руками в пол, другой, поставив на него правую ногу, имитирует удар правой ногой в сторону, затем то же самое выполняет левой ногой (табл. 1, поз. 17, 18).

13. Один из партнеров стоит на коленях, упираясь руками в пол, другой, поставив на него левую ногу, имитирует удар правой ногой назад, затем левой ногой (табл. 1, поз. 31, 32). После выполнения 20 упражнений каждой ногой партнеры меняются ролями.

14. Стоя на правом колене и упираясь руками в стену, имитировать удары левой ногой в сторону, затем правой — по 20 раз каждой ногой (табл. 1, поз. 14).

15. Стоя на левом колене и упираясь руками в стену, выполнить имитацию удара правой ногой назад, затем левой — по 20 раз каждой ногой (табл. 1, поз. 29).

16. Встать в переднюю правостороннюю стойку, 70% веса тела перенести на впереди стоящую ногу, сзади стоящую выпрямить в колене и развернуть туловище в сторону атаки. Выполнить имитацию

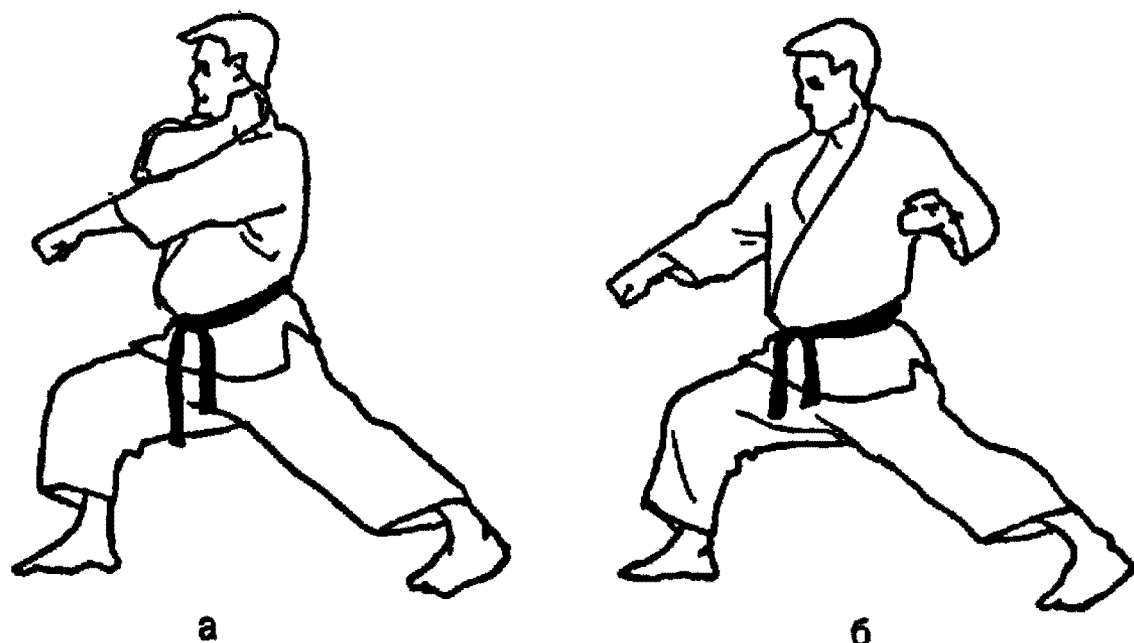


Рис. 12

удара левой ногой вперед, затем правой из передней левосторонней стойки — по 20 раз каждой ногой. (рис. 12, а, б)

17. Из передней правосторонней стойки выполнить имитацию удара левой ногой в сторону, затем правой из передней левосторонней стойки — по 20 раз каждой ногой.

18. Из передней правосторонней стойки выполнить имитацию удара левой ногой назад, затем правой из передней левосторонней стойки — по 20 раз каждой ногой.

19. Выполнение нижнего блока предплечьем из передней стойки на два счета (рис. 6). Встать в переднюю правостороннюю стойку; на «раз» — согнуть в локте правую руку так, чтобы ее кулак находился у левого уха, левую руку вытянуть вниз вперед; на «два» — разогнуть в локте правую руку и, опуская ее вниз, остановить на расстоянии 10-12 см от правого колена, левую руку согнуть в локте и развернутый ладонью вверх кулак этой руки задержать сбоку у пояса. Это упражнение выполнять из передней левосторонней стойки (по 20 раз каждой рукой).

20. Выполнение нижнего блока предплечьем с шагом назад из передней стойки на четыре счета. Из узкой фронтальной стойки на «раз» — приставить левую ногу к правой, согнуть в локте правую руку так, чтобы ее кулак находился у левого уха, левую руку вытянуть вниз вперед (рис. 13-15); на «два» — сделать шаг левой ногой назад, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить нижний блок предплечьем правой руки (рис. 16); на «три» — приставить левую ногу к правой, а руки, согнутые в локтях и сжатые в кулаки, скрестить перед грудью (рис. 17); на «четыре» — перейти в исходное положение (рис. 18). Повторить упражнение из левосторонней стойки (по 20 раз с переходом из левосторонней стойки в правостороннюю, и наоборот).



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

21. Изучение первого поворота на месте. Встать в правостороннюю стойку, правую руку вытянуть вперед, а левую согнуть в локте так, чтобы ее кулак находился у правого уха. На счет «раз» — голову повернуть налево, левую стопу поставить на одну линию с правой, сделать поворот на 180°; на «два» — выполнить нижний блок предплечьем левой руки, переместить правую стопу в сторону и занять исходное положение (рис.19).

22. Упражнения на согласованность движений между ключевыми звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом) и контролирование дистанции при ударах кулаком:

а) на счет «раз» — сесть на голень левой ноги, правую согнуть в колене, руки поставить на пояс; на «два» — выпрямить согнутую в ко-



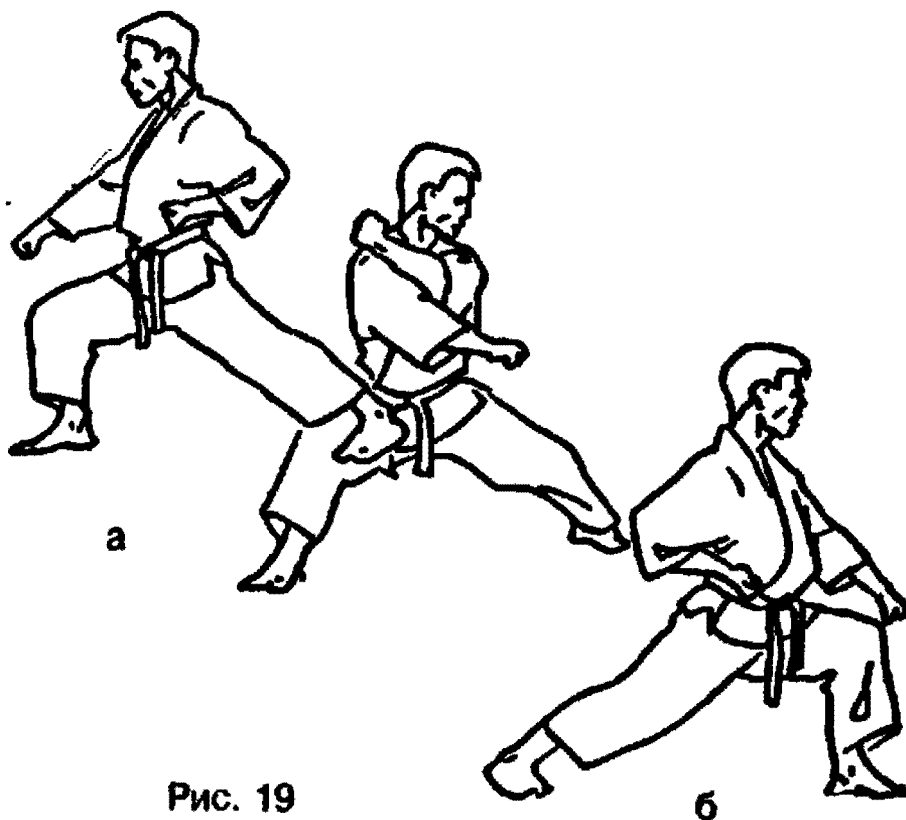


Рис. 19

лене правую ногу, таз подать вперед. Затем проделать это упражнение, сидя на правой голени. Повторить по 10 раз каждой ногой;

б) повторить упражнение, но уже с ударом кулаком согнутой в локте руки в спину впереди стоящего партнера — удар наносить, не касаясь спины;

в) из передней правосторонней стойки с руками на поясе на «раз» — отвести таз и плечи назад, на «два» — резко вернуться в исходное положение. Повторить упражнение из передней левосторонней стойки;

г) из передней правосторонней стойки с кулаком правой руки у подбородка, а левой — у пояса выполнить 20 ударов согнутой в локте левой рукой в спину партнера, не касаясь ее. Повторить упражнение из передней левосторонней стойки (по 10 раз для каждой стойки).

## УРОКИ 7—12-й

1. Разминка 30 минут.

2. К имитации ударов ногой вперед, назад, в сторону из положения лежа на боку и стоя на одном колене с упором руками в пол, разученных на прошлых занятиях, добавить имитацию круговых ударов ногой вперед (табл. 1, поз. 41, 42).

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону, ставя стопу на спину партнера, стоящего на коленях и упирающегося руками в пол (табл. 1, поз. 45, 46).

4. Разучить имитацию ударов ногой в сторону и назад, стоя на одном колене и упираясь руками в стену (табл. 1, поз. 15).

5. Упираясь руками в стену, выполнить имитацию ударов ногой в сторону на четыре счета (табл. 1, поз. 16): на «раз» — согнуть ногу в колене; на «два» — выпрямить ногу; на «три» — согнуть в колене; на «четыре» — принять исходное положение. Повторить по 10 раз каждой ногой.

6. Упираясь руками в стену, выполнить имитацию ударов ногой назад на четыре счета (табл. 1, поз. 30): на «раз» — согнуть ногу в колене, носок развернуть наружу; на «два» — выпрямить ногу; на «три» — согнуть в колене; на «четыре» — принять исходное положение. Повторить по 10 раз каждой ногой.

7. Выполнить упражнения на согласование движений между ключевыми звеньями кинематической цепи различных участков тела (стойкой, бедром, корпусом) и контролирование дистанции при проведении ударов кулаком.

8. Повторить удары кулаком согнутой в локте рукой из передней стойки.

9. Из передней правосторонней стойки освоить удар рукой с поворотом кулака на  $90^\circ$  влево на два счета: на «раз» — согнуть обе руки в локтях так, чтобы правый кулак закрывал подбородок, а левый, повернутый ладонью вверх, находился у пояса; на «два» — разогнуть левую руку в локте, имитируя удар с поворотом кулака на  $90^\circ$ , правый кулак, повернутый ладонью вверх, отвести на пояс. Повторить упражнение из левосторонней стойки (по 20 раз для каждой стойки).

10. Из узкой фронтальной стойки, поставив стопы параллельно на ширине плеч, сделать шаг назад, перейти в переднюю правостороннюю стойку с проведением нижнего блока правым предплечьем и удара кулаком согнутой в локте левой рукой. Выполнить 20 раз с попеременным переходом из передней левосторонней стойки в правостороннюю.

11. Выполнение верхнего блока предплечьем из передней правосторонней стойки на два счета (рис. 8): на «раз» — согнуть руки в локтях так, чтобы левый кулак находился у подбородка, а правый — у локтя левой руки; на «два» — согнутую под углом  $110-120^\circ$  правую руку поднять над головой и провести верхний блок предплечьем, а левый кулак развернуть ладонью вверх, отвести на пояс. Повторить это же упражнение из передней левосторонней стойки (по 10 раз для каждой стойки).

12. Выполнение верхнего блока предплечьем, делая шаг назад с переходом в переднюю стойку на четыре счета. Из узкой фронтальной стойки (рис. 20): на «раз» — приставить левую ногу к правой (рис. 21), руки согнуть в локтях так, чтобы правый кулак находился возле левого локтя (рис. 22); на «два» — сделать шаг левой ногой назад, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить верхний блок правым предплечьем (рис. 23); на «три» — приставить левую ногу к правой, сжатые в кулаки руки согнуть в локтях и скрестить перед грудью (рис.



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

24); на «четыре» —вернуться в исходное положение (рис. 25). Это же упражнение выполнить из передней левосторонней стойки (повторить 20 раз, попеременно меняя стойку).

13. Предыдущее упражнение выполнить на один счет, добавив удар рукой с поворотом кулака на 90°.



Рис. 24



Рис. 25

### УРОКИ 13—18-й

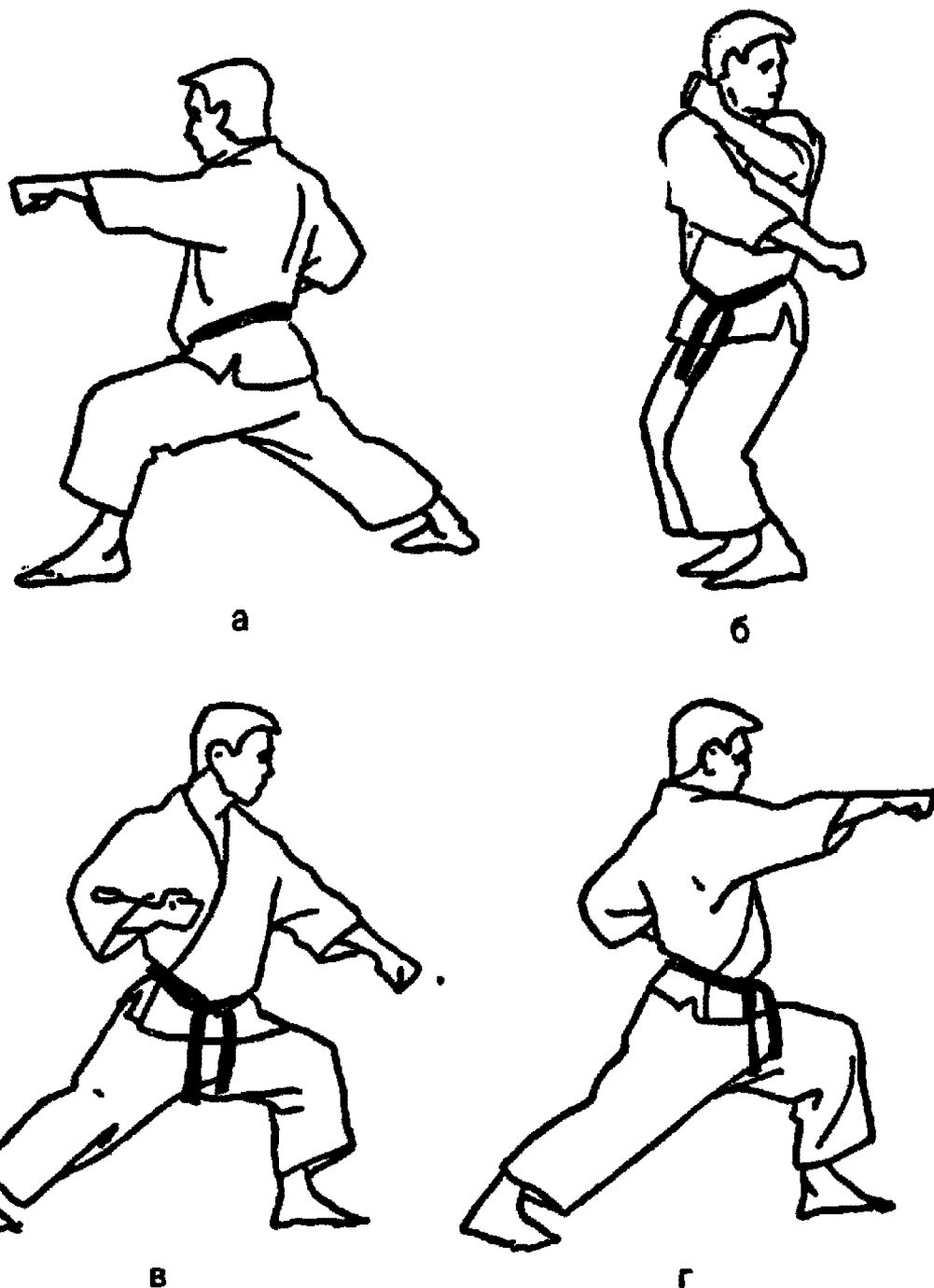
1. Разминка 30 минут.
2. Повторить имитацию ударов ногами лежа и стоя на одном колене с упором руками в пол — как на предыдущих занятиях.
3. Повторить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону, поставить правую стопу на спину партнера, который находится на коленях и упирается руками в пол (повторить по 10 ударов каждой ногой).
4. Повторить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону из передней стойки. Ногу переносить через спину партнера, стоящего на коленях и упирающегося руками в пол (повторить по 10 ударов каждой ногой).
5. Повторить имитацию ударов ногой в сторону и назад, стоя на одном колене и упираясь руками в стену (повторить по 10 ударов каждой ногой).

6. Повторить имитацию ударов ногой в сторону, назад, упираясь руками в стену (повторить по 10 ударов каждой ногой).

7. Повторить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону из передней стойки. Выполнить три серии по 20 ударов каждой ногой.

8. Повторить первый поворот из положения передней стойки (см. рис. 19).

9. Изучить второй поворот из передней стойки (рис. 26). Встать в переднюю левостороннюю стойку, повернуть голову налево, согнуть левую руку так, чтобы ее кулак находился возле правого уха. Подтягивая левую ногу к правой, сделать ею шаг назад с одновременным поворотом на  $180^\circ$  и проведением нижнего блока левым предплечьем и имитацией удара правым кулаком вперед (после проведения поворота, при переходе в переднюю стойку, стопы должны быть на ширине плеч).



10. Выполнить упражнения на согласование движений между ключевыми звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром и туловищем) и контролирование дистанций при проведении ударов кулаком согнутой в локте руки и ударов с поворотом кулака на  $90^\circ$  из положения стоя на одном колене и передней стойки.

11. Выполнить удара рукой с поворотом кулака на  $180^\circ$  из передней стойки на два счета.

Встать в переднюю правостороннюю стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы правый кулак закрывал подбородок, а левый — находился на поясе; таз и плечи развернуты влево. На «раз» — разогнуть левую руку в локте, имитировать удар с поворотом кулака на  $180^\circ$ ; правая рука отводится назад на уровень пояса; на «два» — занять исходное положение (сделать по 20 ударов каждой рукой из левосторонней и правосторонней стоек).

12. Из узкой фронтальной стойки сделать левой ногой шаг назад, правой рукой провести нижний блок предплечьем, а левой — удар рукой с поворотом кулака на  $180^\circ$  (сделать по 10 ударов каждой рукой, на каждый счет изменяя стойку).

Выполнить это же упражнение, только с проведением верхнего блока предплечьем.

13. Изучить переход в переднюю стойку с шагом вперед и одновременным проведением среднего блока предплечьем изнутри на четыре счета (рис. 27-31).

Из узкой фронтальной стойки на «раз» правую стопу приставить к левой, сжатую в кулак левую руку выставить вперед, а правую согнуть в локте так, чтобы ее запястье находилось под левым локтем; «два» —



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29





Рис. 30

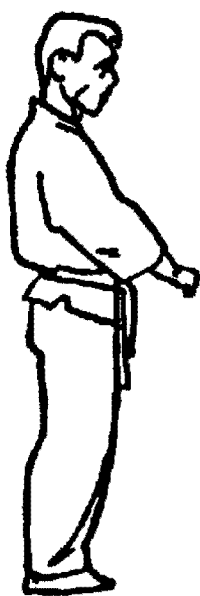


Рис. 31

правая стопа движется по дуге вперед и занимает переднюю правостороннюю стойку, правая рука делает средний блок предплечьем изнутри (рис. 29); на «три» — правую стопу приставить к левой, сжатые в кулак руки согнуты в локтях и скрещены перед грудью (рис. 30); на «четыре» — занять исходное положение (рис. 31). Упражнение повторить по 10 раз, попеременно меняя ногу.

14. Выполнить предыдущее упражнение с добавлением удара кулаком о поворотом его на 180° (повторить 10 раз, попеременно меняя стойку).

## УРОКИ 19—24-й

1. Разминка — 30 минут.
2. Выполнить имитацию ударов ногами, как на предыдущих занятиях.
3. Повторить первый и второй повороты.
4. Повторить верхний, нижний и средний блоки предплечьем с шагом вперед и переходом в переднюю стойку на четыре счета, как на предыдущих уроках.

5. Изучить выполнение среднего блока предплечьем на два счета из передней стойки (см. рис. 11).

Руки согнуть в локтях так, чтобы левая была параллельна полу и ее кулак находился против правого соска, а правый кулак касался затылка. На «раз» — правой рукой провести средний блок предплечьем снаружи, а левую — отвести немного назад, расположив на уровне пояса кулак с развернутой вверх ладонью (повторить по 20 раз из положения левосторонней и правосторонней стоек).

6. Изучить проведение среднего блока предплечьем снаружи с шагом вперед и переходом в переднюю стойку.

Из узкой фронтальной стойки на счет «раз» — правую стопу приставить к левой, руки согнуты в локтях так, чтобы левая была параллельна полу, а ее кулак находился возле правого соска, правый же кулак должен касаться затылка (рис. 32, 33); на «два» — сделать правой ногой шаг вперед и провести средний блок правым предплечьем (рис. 34); на «три» — правую ногу приставить к левой, сжатые в кулак руки скрестить перед грудью (рис. 35); на «четыре» — вернуться в исходное положение (рис. 36). Провести 20 ударов, попеременно меняя стойку.

7. Выполнить предыдущее упражнение с добавлением удара рукой вперед с поворотом кулака на 180° (провести 20 ударов, попеременно меняя стойку).



Рис. 32



Рис. 33

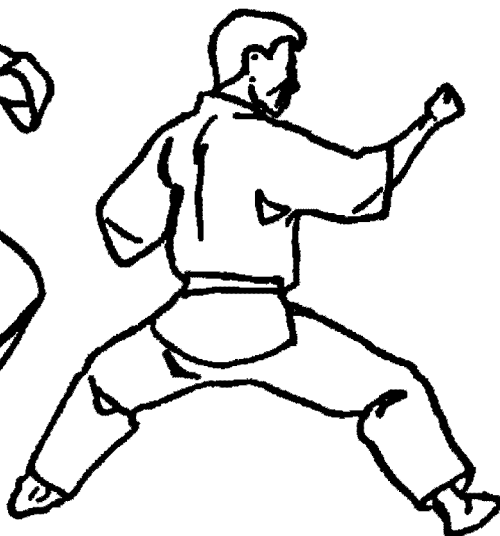


Рис. 34

8. Выполнить комбинации из двух ударов руками вперед с поворотом кулаков на  $180^\circ$ , делая шаг вперед с переходом в переднюю стойку. Из узкой фронтальной стойки левой ногой сделать шаг вперед с переходом в переднюю стойку и нанести сначала удар вперед левым кулаком, затем правым (провести 20 серий, попеременно меняя стойку).

### УРОКИ 25—30-й

1. Разминка — 30 минут.

2. Повторить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, лежа и стоя на коленях с упором руками в пол.

3. Повторить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону из передней стойки; ногу переносить через партнера, стоящего на коленях с упором руками в пол.

4. На «раз» — встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока левым предплечьем; на «два» — имитировать удар правой ногой вперед; на «три» — занять исходное положение (выполнить по 10 ударов каждой ногой).

5. Из широкой фронтальной стойки (рис. 37, а) сделать шаг вправо, поставить левую ногу скрестно сбоку правой (рис. 37, б), имитиро-

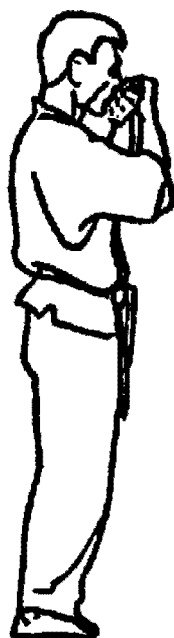


Рис. 35

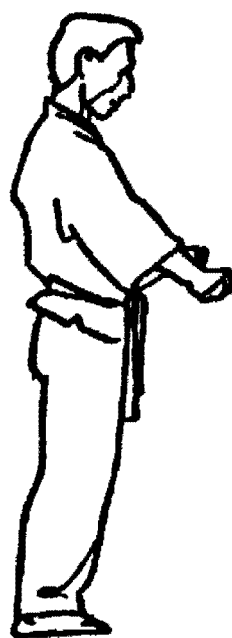


Рис. 36

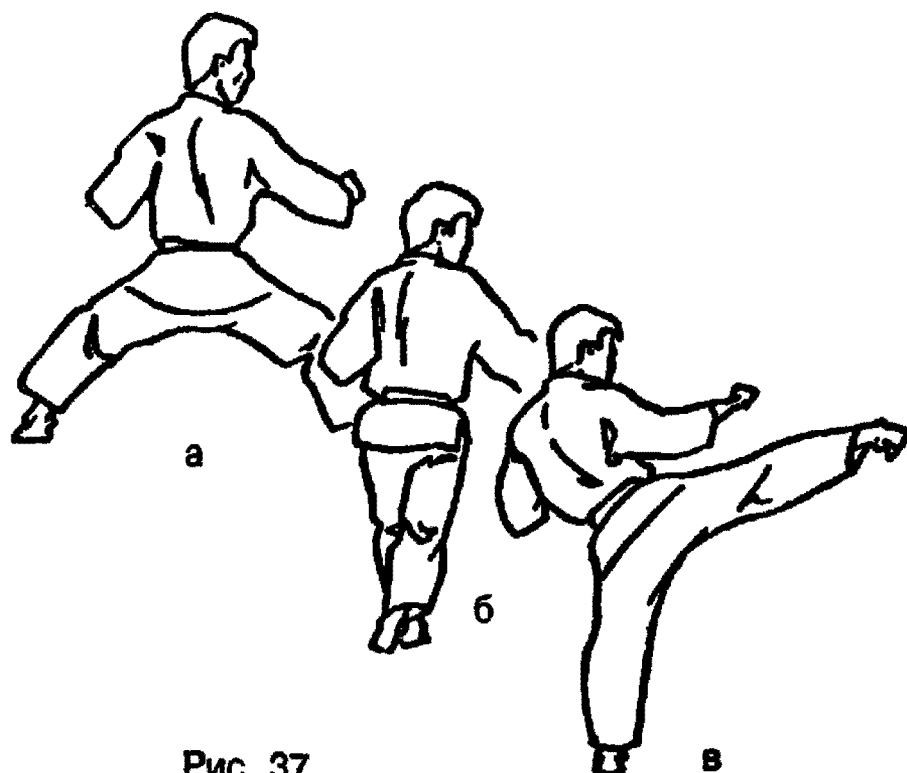


Рис. 37

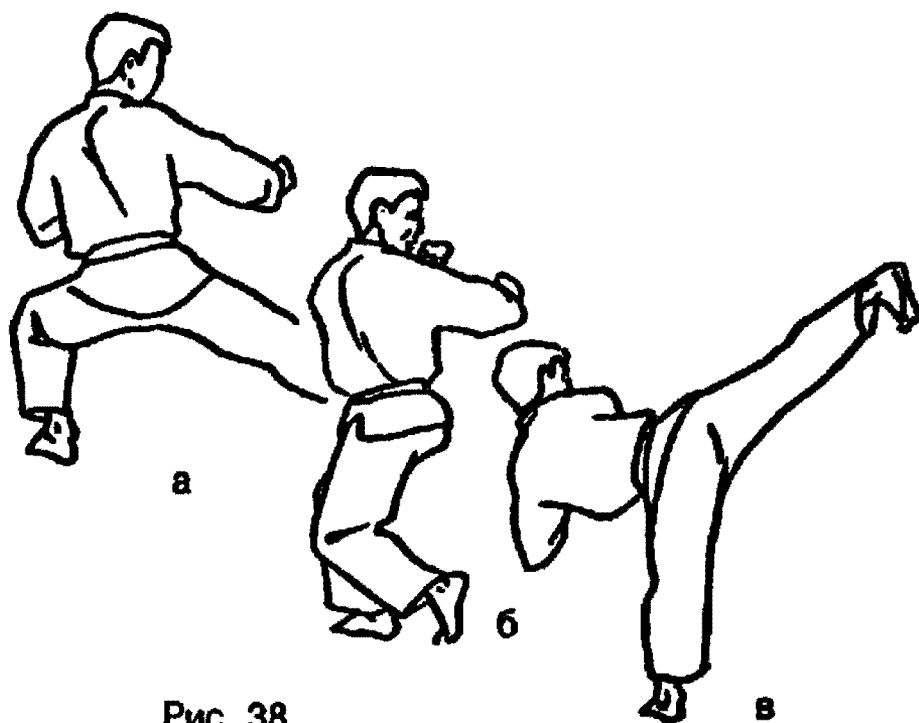


Рис. 38

вать удар правой ногой в сторону (рис. 37, в). Выполнить по 10 ударов каждой ногой.

6. Из передней левосторонней стойки (рис. 38, а) на счет «раз» — сделать скрестный шаг левой ногой вправо, поставить левую ногу сзади так, чтобы левой носок был перпендикулярен правому (рис. 38, б); на «два» выполнить удар назад правой ногой (рис. 38, в); на «три» — занять исходное положение (выполнить по 10 ударов каждой ногой).

7. Повторить первый и второй повороты.

8. Выполнить изучение третьего поворота (рис. 39). В передней левосторонней стойке повернуть голову влево, согнуть в локте левую

руку так, чтобы ее кулак находился возле правого уха (рис. 39, б). Подтянуть к левой ноге правую, сделать ею шаг назад с одновременным поворотом на  $180^\circ$  и проведением нижнего блока левым предплечьем (рис. 39, в). Правой ногой сделать шаг вперед с переходом в



Рис. 39

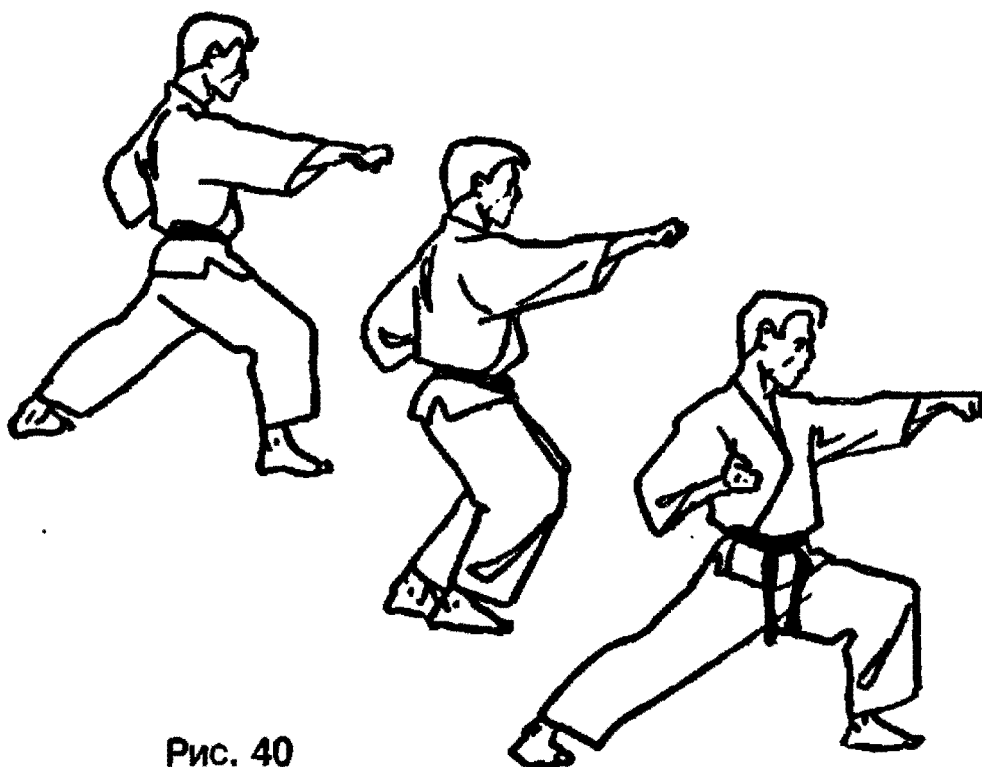


Рис. 40

переднюю стойку с прямым ударом правым кулаком (рис. 39, г) из передней стойки. Провести четыре серии по 10 ударов каждой рукой.

9. Повторить ранее изученные удары кулаком.

10. Повторить переходы в переднюю стойку: сделать шаг вперед и выполнять ранее изученные блоки и удары кулаком — по 10 раз, попеременно меняя удар и стойку.

11. Из узкой фронтальной стойки сделать шаг левой ногой вперед с переходом в переднюю стойку и быстро имитировать удар левой рукой вперед с поворотом кулака на 180° вправо. Повторить то же самое левой рукой. Имитацию первого удара провести в верхнюю часть, второго — в среднюю, третьего — в нижнюю часть тела воображаемого партнера. Выполнить по 20 раз, попеременно меняя стойку.

12. Выполнить предыдущее упражнение, добавив к нему ранее изученные блоки и удары кулаком (рис. 40).

### УРОКИ 31—36-й

1. Разминка — 30 минут.

2. Повторить имитацию ударов ногами, разученных на предыдущих занятиях.

3. Повторить ранее изученные повороты.

4. Повторить передвижения в передней стойке с руками на поясе.

5. Из положения узкой фронтальной стойки: на «раз» — сделать шаг левой ногой вперед с одновременным выполнением нижнего блока левым предплечьем; на «два» — имитировать удар правой рукой с поворотом кулака на 180° (повторить 10 раз, попеременно меняя стойку; затем выполнить упражнение с ранее изученными блоками и ударом рукой вперед с поворотом кулака на 180°).

6. Обучение передвижения из передней стойки, выполняя на каждый шаг подряд два блока одной рукой и удар кулаком другой.

Из передней правосторонней стойки: на «раз» — сделать шаг левой ногой вперед с одновременным проведением нижнего, затем верхнего блока предплечьем; на «два» — выполнить удар вперед кулаком правой руки (повторить 10 раз, попеременно меняя стойку).

Из положения правосторонней передней стойки: на «раз» — сделать шаг левой ногой вперед с одновременным проведением сначала среднего блока предплечьем изнутри, затем — среднего блока предплечьем снаружи; на «два» — выполнить удар вперед правым кулаком.

7. Изучение удара ребром ладони изнутри наружу с шагом вперед и переходом в переднюю стойку.

В узкой фронтальной стойке согнуть руки в локтях, положить правое предплечье на левое. На «раз» — сделать правой ногой шаг вперед с одновременным проведением удара ребром правой ладони изнутри наружу (сделать 20 ударов, попеременно меняя стойку).

## УРОКИ 37-39-й

1. Разминка — 30 минут.
2. Выполнить имитацию ударов ногами, лежа и стоя на четвереньках, с грузом на каждой ноге массой 1 кг.
3. Повторить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону из передней стойки (выполнить три цикла по 10 ударов каждой ногой).
4. Повторить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону с шагом вперед (табл. 1) — выполнить три цикла по 10 ударов каждой ногой.
5. Выполнить обучение кругового удара ногой вперед:
  - а) встать на левое колено, правую стопу развернуть наружу и поставить перпендикулярно левому носку, опереться руками в стену, имитировать круговой удар вперед правой ногой (табл. 1) — выполнить по 10 ударов каждой ногой;
  - б) упираясь руками в стену, правую ногу отставить назад и имитировать ею круговой удар вперед (табл. 1) — выполнить по 10 ударов каждой ногой;
  - в) один из партнеров стоит на коленях, упираясь руками в пол, другой встает сбоку в переднюю левостороннюю стойку и имитирует круговой удар правой ногой вперед (табл. 1), выполнить по 10 ударов каждой ногой;
  - г) встать в заднюю левостороннюю стойку, поставить пятки на одну линию, 70% массы тела перенести на стоящую сзади ногу и выполнить круговой удар вперед правой ногой (рис. 41, 42).
6. Встать в заднюю правостороннюю стойку, опустить руки на пояс, развернуть правый носок наружу, левую ногу приставить к правой и,

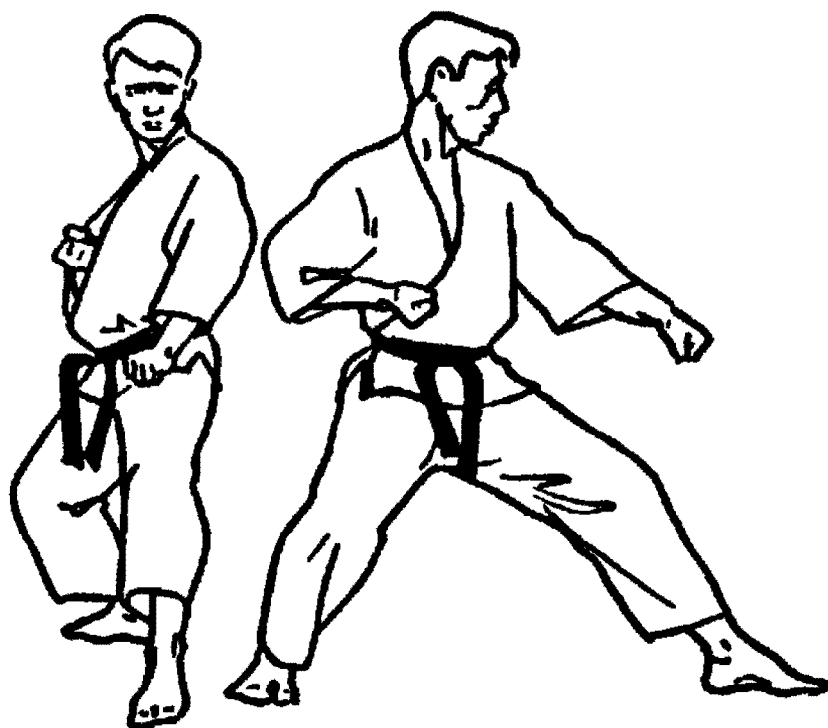


Рис. 41

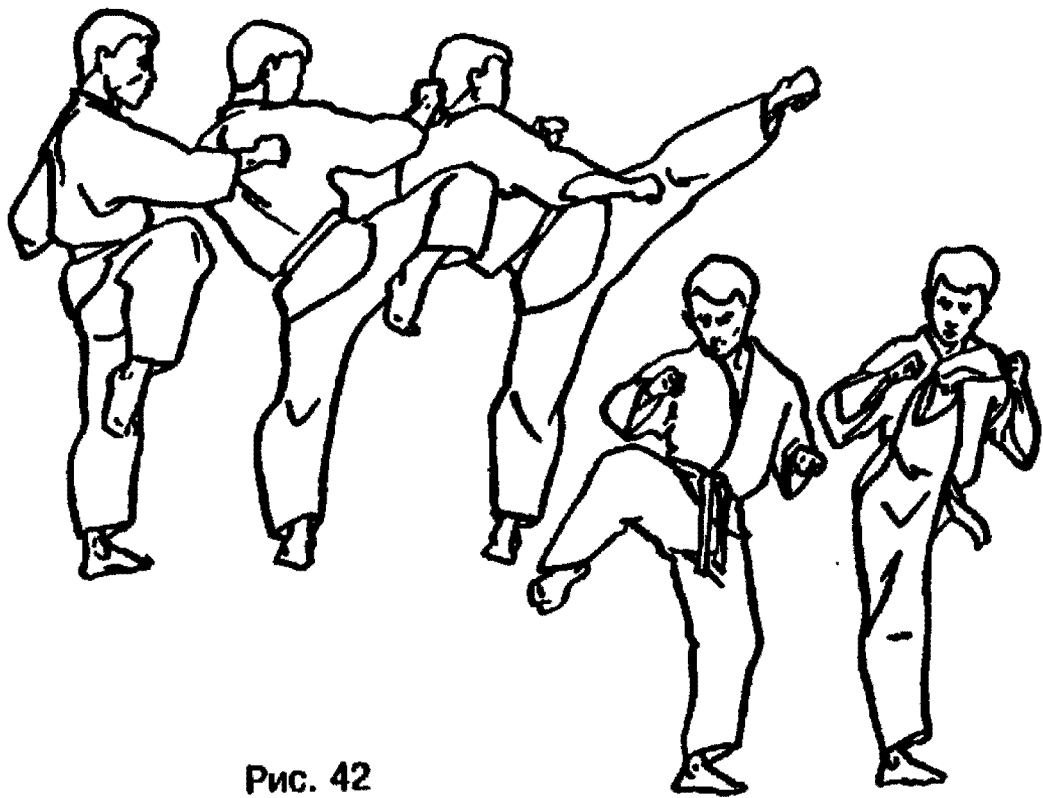


Рис. 42

сделав шаг вперед, перейти в левостороннюю стойку — выполнить 10 шагов вперед, попеременно меняя стойку.

7. Встать в заднюю правостороннюю стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы вытянутые пальцы правой руки находились на уровне подбородка, а ребро ладони было повернуто наружу; ребро левой раскрытой ладони задвратить напротив солнечного сплетения (см. рис. 9). Приставить левую ногу к правой, сделать шаг левой ногой вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку: провести левой рукой средний блок ребром левой ладони, сжатый кулак правой руки отвести на пояс, перенести массу тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, нанести удар правой рукой вперед с поворотом кулака на  $180^\circ$ ; левый кулак отвести на пояс. Повторить комбинацию 10 раз, попеременно меняя стойку.

8. Встать в узкую фронтальную стойку, согнуть руки в ладонях так, чтобы левый кулак находился возле правого соска, а правая ладонь касалась затылка. На счет «раз» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременной имитацией удара ребром правой ладони снаружи; на «два» — занять исходное положение (повторить упражнение 10 раз, попеременно меняя стойку).

#### УРОКИ 40-42-й

1. Разминка 30 минут.
2. Повторить имитацию ударов ногами, лежа и стоя на коленях с упором руками в пол, с грузом на каждой ноге в 1 кг. Два дня в неделю из трех уделять работе с грузом.

3. Повторить имитацию ударов ногами, как на предыдущих занятиях, но без груза, стоя на месте, делая шаг в сторону партнера.

4. Изучить связку, состоящую из одного блока предплечья, удара кулаком и трех ударов ногами, следующих один за другим на каждый шаг.

5. Из узкой фронтальной стойки левой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить верхний блок левым предплечьем; следующим движением имитировать удар правой рукой вперед с поворотом кулака на 180°. Затем имитировать удар правой ногой вперед, поставить развернутую наружу правую стопу впереди левой; имитировать удар левой ногой в сторону, поставив развернутую наружу левую стопу впереди правой, и завершить комбинацию имитацией кругового удара вперед правой ногой. Комбинацию повторить 10 раз.

6. Выполнить передвижения в задней стойке вперед, назад, комбинированное.

а) Вперед. Встать в положение задней правосторонней стойки, руки опустить на пояс. Сделать 10 шагов, попеременно меняя стойку.

б) Назад. Встать в положение задней правосторонней стойки, опустить руки на пояс. Приставить правую стопу к левой, сделать шаг назад и перейти в заднюю левостороннюю стойку. Сделать 10 шагов назад, попеременно меняя стойку.

в) Встать в переднюю левостороннюю стойку, левая рука вытянута вперед, правая — согнута в локте и находится у пояса. Сделать правой ногой шаг вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку, одновременно провести средний блок ребром правой ладони и отвести левый кулак на пояс. Сделать левой ногой шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар вперед левым кулаком.

Комбинацию повторить 10 раз.

## УРОКИ 43-45-й

1. Разминка — 30 минут.

2. Выполнить имитацию четырех ранее изученных ударов ногами из положения передней и задней стоек с грузом на каждой ноге в 1 кг (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

3. Повторить имитацию четырех ранее изученных ударов ногами без груза на ногах с шагом вперед и переходом в переднюю стойку или скрестный шаг в сторону, или назад из широкой фронтальной стойки (выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой).

4. Изучить имитацию ударов ногами, подставляя подскоком одну стопу к другой.

а) Встать в переднюю правостороннюю стойку. На счет «раз» — подскоком поставить левую стопу к правой и выполнить удар правой ногой вперед; на «два» — занять исходное положение.



б) Встать в широкую фронтальную стойку. На счет «раз» — подскоком приставить левую стопу к правой и выполнить удар правой ногой в сторону; на «два» — занять исходное положение.

в) Встать в переднюю левостороннюю стойку. На счет «раз» — подскоком приставить левую стопу к правой и выполнить удар правой ногой назад; на «два» — занять исходное положение.

г) Встать в заднюю правостороннюю стойку. На счет «раз» — подскоком приставить левую стопу к правой и выполнить круговой удар правой ногой вперед; на «два» — занять исходное положение (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

8. Изучить технический комплекс № 1: в течение первой недели — первую часть, второй — вторую.

## ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС № 1

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. — Выполнить в качестве приветствия легкий поклон.

2. На «раз» — руки, сжатые в кулаки, скрестить перед грудью, опустить вниз и одновременно шагнуть правой ногой в сторону. Перейти в узкую фронтальную стойку (рис. 1).

3. На «два» — повернуться влево на 90°, занять переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок левым предплечьем (рис. 2).

4. На «три» — сделать шаг правой ногой вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 3).

5. На «четыре» — правую ногу поставить сзади левой, повернуться на 180°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить нижний блок правым предплечьем (рис. 4).

6. На «пять» — сделать шаг левой ногой вперед, перейти в левостороннюю переднюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 5).

7. На «шесть» — подтянуть левую ногу к правой, повернуться на 90° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок левым предплечьем (рис. 6).

8. На «семь» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 7).

9. На «восемь» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 8).

10. На «девять» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 9).

11. На «десять» — протянуть левую стопу к правой, повернуться на 270° влево и перейти в переднюю левостороннюю стойку, одновременно провести нижний блок левым предплечьем (рис. 10).

12. На «одиннадцать» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 11).

13. На «двенадцать» — правую ногу поставить сзади левой, повернуться на 180°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок правым предплечьем (рис. 12).

14. На «тринадцать» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 13).

15. На «четырнадцать» — поднять левую стопу к правой, повернуться на 90° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок левым предплечьем (рис. 14).

16. На «пятнадцать» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 15).

17. На «шестнадцать» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 16).

18. На «семнадцать» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 17).

19. На «восемнадцать» — подтянуть левую ногу к правой, повернуться вправо на 270°, перейти в левостороннюю переднюю стойку и одновременно провести нижний блок левым предплечьем (рис. 18).

20. На «девятнадцать» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 19).

21. На «двадцать» — правую ногу поставить сзади левой, повернуться на 180°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить нижний блок правым предплечьем (рис. 20).

22. На «двадцать один» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 21).

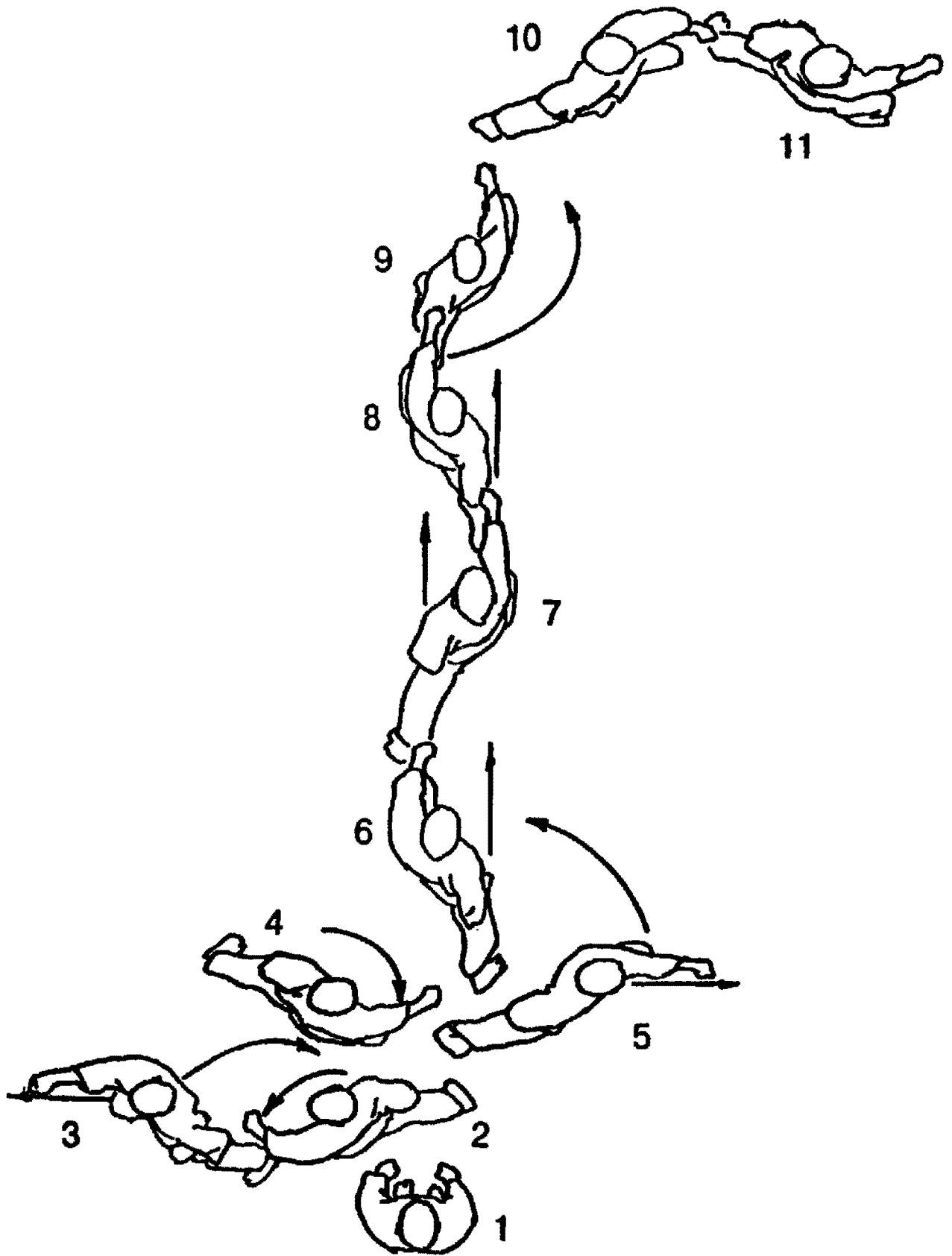
23. На «двадцать два» — левую ногу поставить сзади правой, повернуться налево на 90°, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью (рис. 22).

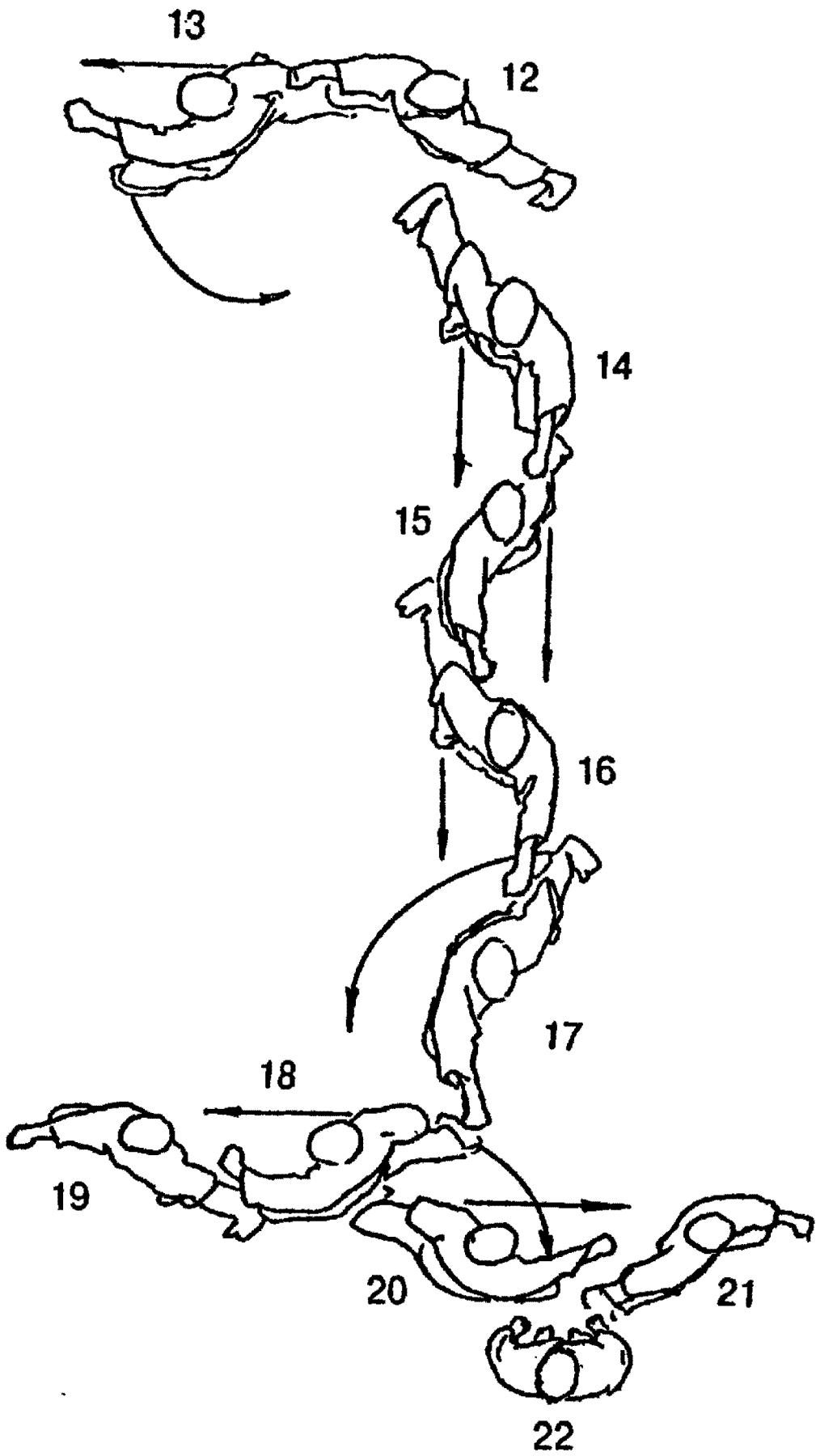
24. Опустить руки вдоль бедер, поставить стопы вместе. Выполнить поклон и закончить упражнения.

9. Изучить имитацию удара локтем вперед снизу вверх в подбородок партнера.

На счет «раз» — атакующий приставляет правую ногу к левой, одновременно отводит левую руку назад, правую — вперед, задерживает их на одном уровне перед собой с развернутыми внутрь на 90° кулаками; на «два» — атакующий продолжает движение правой ногой вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку, одновременно разгибает правую руку в локте и проводит ею удар вперед с поворотом кулака на 180°; левую руку отводит назад, задержав на уровне пояса кулак с развернутой вверх ладонью. Партнер, защищающийся в момент атаки, делает шаг левой ногой назад, синхронно повторяя движения партнера, переходит в переднюю правостороннюю стойку, и останавливается на расстоянии 1 см от кулака атакующего (выполнить упражнение 20 раз, меняя стойки и роли):

**Технический  
комплекс № 1**





а) атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку, защищающийся — узкую фронтальную перед партнером на расстоянии вытянутой ноги. На счет «раз» — атакующий сгибает в колене правую ногу и проводит ею удар вперед, стараясь дотянуться до партнера, который делает шаг левой ногой назад и переходит в переднюю правостороннюю стойку. В момент движения оба партнера находятся в передней правосторонней стойке; на «два» — занять исходное положение (выполнить упражнение 20 раз, поменяться ролями);

б) атакующий становится в широкую фронтальную стойку, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг левой ногой в сторону партнера, ставит развернутую наружу левую стопу скрестно впереди правой, переносит на нее вес тела; на «два» — сгибает в колене правую ногу и наносит ею удар в живот партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад и переходит в переднюю правостороннюю стойку. В конце упражнения атакующий занимает широкую фронтальную стойку, а защищающийся — переднюю правостороннюю; на «три» — занять исходное положение (выполнить упражнение 20 раз, попеременно меняя стойку и роли);

в) атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку, повернувшись спиной к партнеру. На счет «раз» — поворачивает голову направо, делает шаг левой ногой в сторону партнера и ставит левую стопу скрестно сзади перпендикулярно своей правой; на «два» — сгибает в колене правую ногу и проводит ею удар назад в живот партнера, который делает шаг назад левой ногой и переходит в переднюю правостороннюю стойку. В конце упражнения атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку спиной к партнеру; на «три» — занять исходное положение (выполнить упражнение 20 раз, меняя стойки и роли).

## УРОКИ 46-48-й

1. Разминка — 30 минут.
2. Повторить имитацию четырех ранее изученных ударов ногами, из положения передней и задней стоек с грузом на каждой ноге в 1 кг (выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой).
3. Повторить имитацию четырех ранее изученных ударов ногами без груза на ногах с шагом вперед к партнеру (выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой).
4. Повторить имитацию четырех ранее изученных ударов ногами, приставляя подскоком одну стопу к другой.
5. Повторить технический комплекс N 1.
6. Повторить ранее изученный удар локтем.
7. Изучение удара локтем назад с переходом в заднюю стойку. Встать в узкую фронтальную стойку, вытянуть вперед правую руку,

сжатую в кулак под  $90^\circ$ , и захватить ее левой ладонью. Сделать шаг правой ногой назад, перейти в заднюю фронтальную стойку, имитируя удар локтем назад по предполагаемому партнеру, кулак повернут ладонью вверх (выполнить 20 ударов, меняя стойку).

8. Изучить тренировочный бой на один шаг с контратаками:

а) атакующий в передней левосторонней стойке выставляет вперед сжатую в кулак левую руку, а правую, согнутую в локте, отводит назад, задержав на уровне пояса развернутый пальцами вверх кулак. Защищающийся стоит в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от партнера. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед с переходом в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку, выполняет верхний блок левым предплечьем по предплечью атакующей руки партнера; на «два» — имитирует удар правым кулаком в солнечное сплетение атакующего (рис. 43); на «три» — занимает исходное положение;

б) оба партнера занимают те же стойки, что и при выполнении предыдущего приема. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит средний блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует правым кулаком удар в солнечное сплетение атакующего (рис. 44). Выполнить по 10 раз каждой рукой и поменяться ролями;

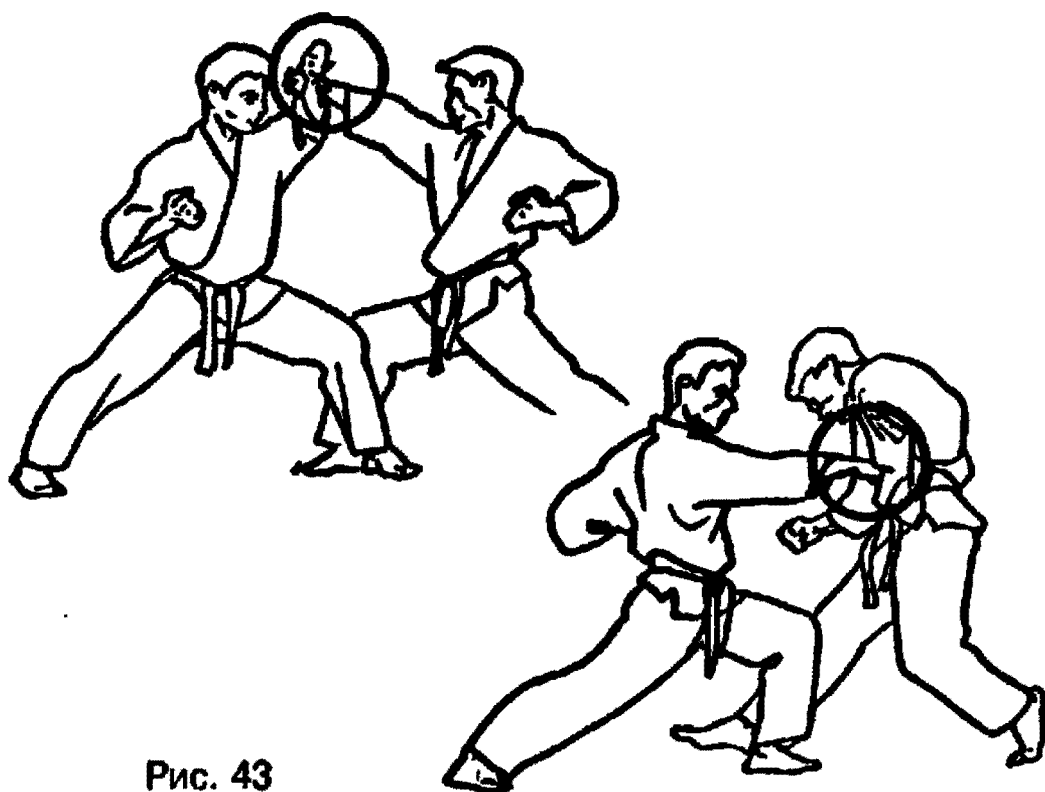


Рис. 43

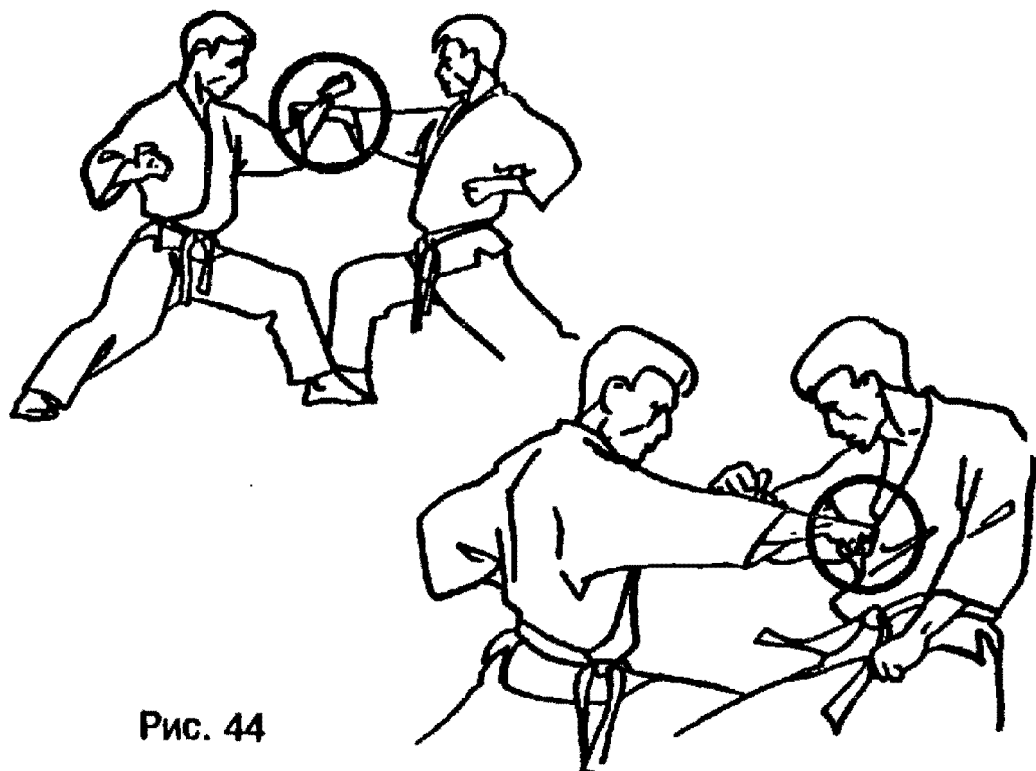


Рис. 44

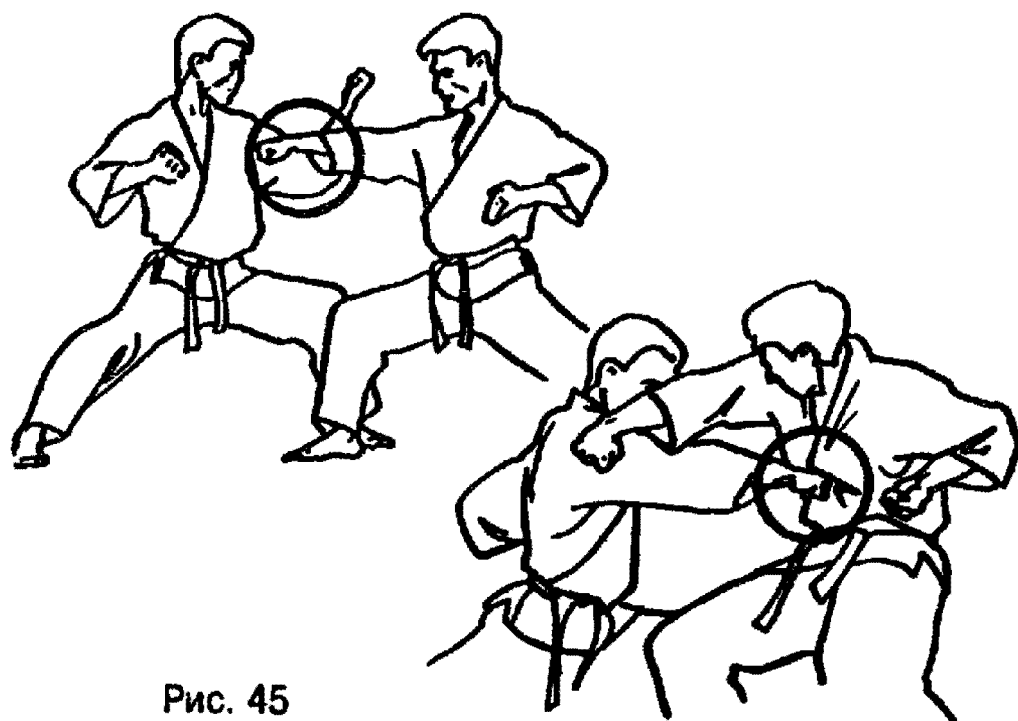


Рис. 45

в) оба партнера занимают те же стойки, что и при выполнении предыдущего приема. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар правым кулаком в солнечное сплетение атакующего (рис. 45); на «три» — занять исходное положение (выполнить по 10 ударов каждой рукой и поменяться ролями);

г) стойки партнеров прежние. На «раз» — атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар правым кулаком в солнечное сплетение атакующего (рис. 46). После контратаки партнеры стоят в передних стойках; на «три» — занять исходное положение (выполнить по 10 ударов каждой ногой и поменяться ролями);

д) атакующий — в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед, ставит левую стопу скрестно правой и проводит удар ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполняет нижний блок снаружи правым предплечьем руки в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся наносит удар левым кулаком левой руки в поясницу атакующего (рис. 47). После контратаки партнеры стоят в передних стойках (выполнить по 10 ударов каждой ногой и поменяться ролями);

е) атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается спиной к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, ставит левую стопу сзади скрестно правой и проводит удар правой ногой назад в живот партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполняет нижний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имити-



Рис. 46



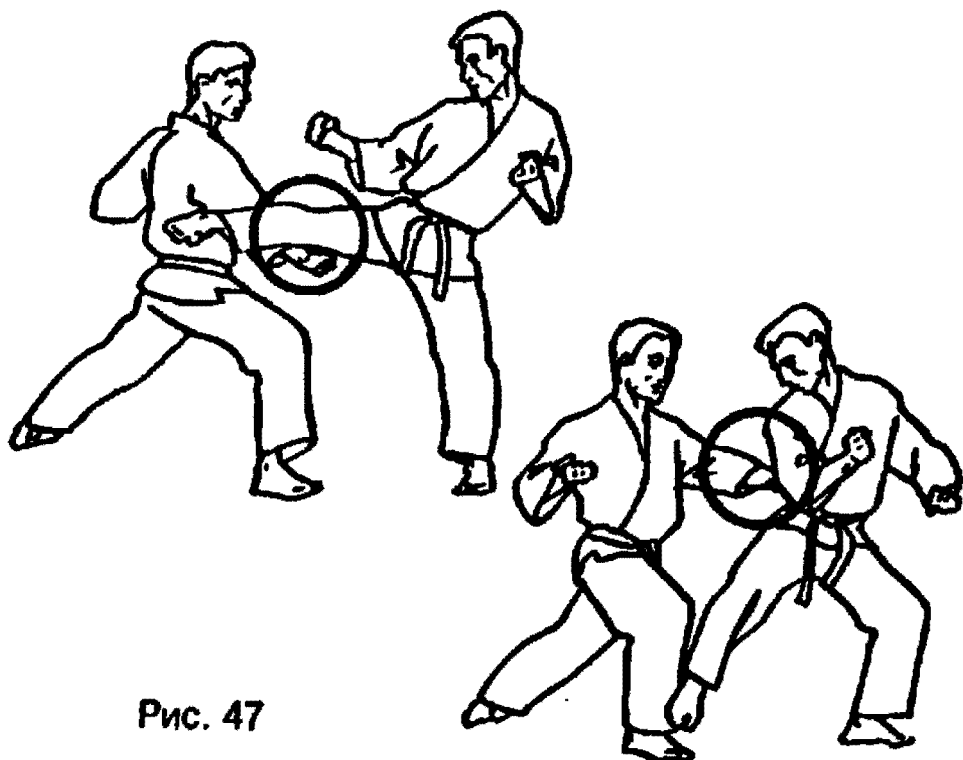


Рис. 47

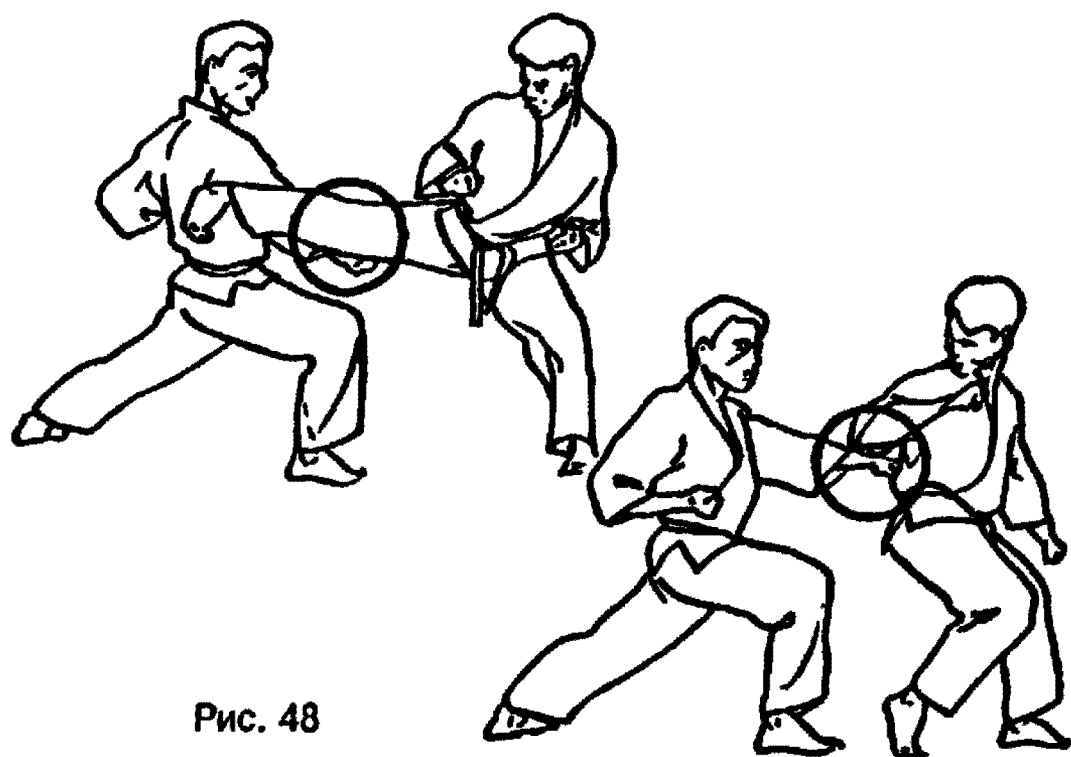


Рис. 48

рует удар левой рукой в поясницу атакующего (рис. 48). После контакта партнеры стоят в передних стойках; на «три» — занять исходное положение (выполнить по 10 ударов каждой ногой и поменяться ролями). На одном занятии отрабатывать не более двух приемов защиты против ударов кулаком и ногой.

#### Общее задание на 21-24-ю недели обучения

1. Повторить имитацию четырех ранее изученных ударов ногами из положения передней, задней и широкой фронтальной стоек с грузом на каждой ноге в 1 кг (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Повторить имитацию четырех ранее изученных ударов ногами, делая шаг вперед — в сторону партнера с грузом на каждой ноге в 1 кг (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

3. Повторить имитацию четырех ранее изученных ударов ногами без груза на ногах, подскоком приставляя одну к другой (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

4. Изучить имитацию четырех ранее изученных ударов ногами с шагом назад:

а) встать в узкую фронтальную стойку, сделать правой ногой шаг назад и перейти в переднюю левостороннюю стойку и провести удар вперед правой ногой. Вернуться в исходное положение (выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку);

б) встать в узкую фронтальную стойку, сделать правой ногой шаг назад, перейти в переднюю левостороннюю стойку, затем поворачиваясь влево на  $90^\circ$  провести удар правой ногой в сторону, в фронтальном направлении. Выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку.

в) встать в узкую фронтальную стойку, сделать правой ногой шаг назад перейти в переднюю левостороннюю стойку, затем повернуться влево на  $180^\circ$  и провести удар правой ногой назад во фронтальном направлении. Возвратиться в прежнее положение (выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку);

г) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад, перейти в заднюю левостороннюю стойку и провести круговой удар вперед правой ногой и возвратиться в исходное положение. Выполнить по 10 ударов каждой ногой попеременно меняя стойку.

5. Повторить технический комплекс № 1.

6. Разучить технический комплекс № 2.

## ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС № 2

выполняется в той же последовательности, что и технический комплекс № 1, отличие лишь в том, что в первом случае имитация удара кулаком проводится в среднюю часть туловища предполагаемого противника, а во втором — в верхнюю, и вместо нижнего блока предплечьем проводится верхний блок предплечьем.

На этом заканчиваются 4 месяца обучения.

## УРОК 49-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные выше упражнения.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара — ногой вперед, изученные на 46-48-м уроках.

3. Разучить новые приемы защиты от удара ногой вперед. Атакую-

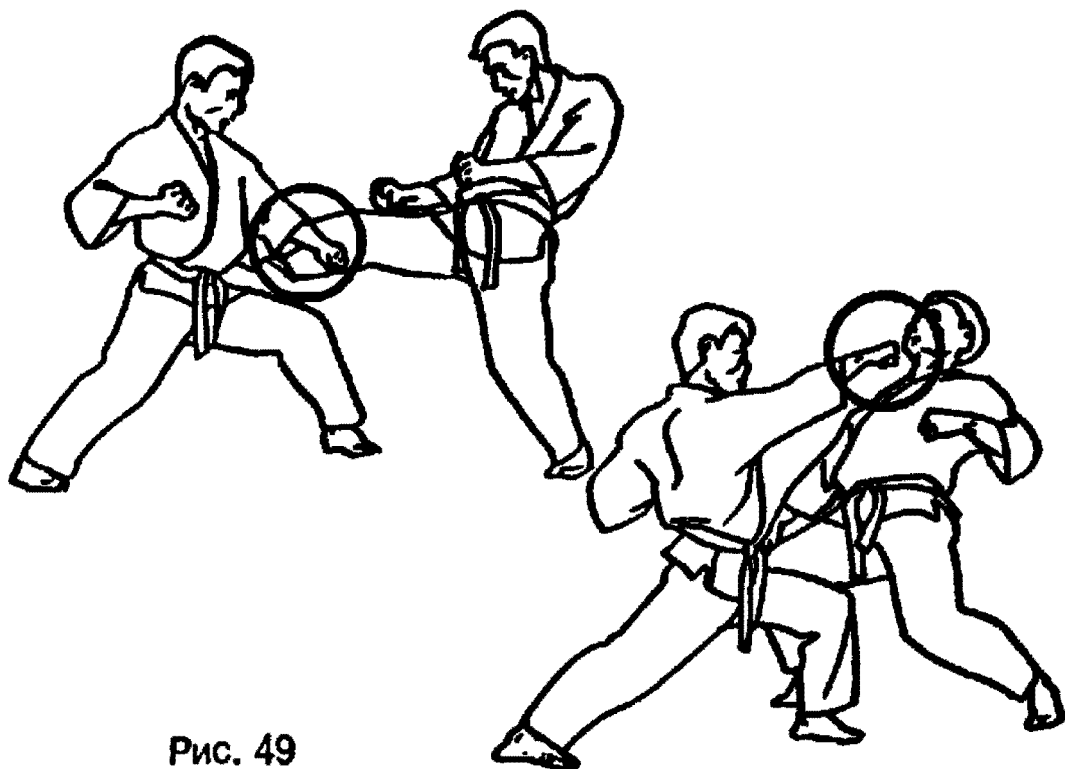


Рис. 49

щий в левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар правым кулаком в подбородок атакующего (рис. 49); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 ударов и поменяться ролями).

4. Встать в широкую фронтальную стойку и повторить ранее изученные удары кулаком: согнутой в локте рукой; с поворотом кулака на  $90^\circ$  и  $180^\circ$  (выполнить по 10 ударов каждой рукой).

5. Встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю стойку, имитируя удар сначала правой рукой вперед с поворотом кулака на  $180^\circ$ , затем левой; на «два» — занять исходное положение (выполнить по 20 ударов, попеременно меняя стойку).

6. Встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и имитировать три удара подряд руками вперед с поворотом кулака на  $180^\circ$  (выполнить 20 ударов, попеременно меняя стойку).

7. Встать в переднюю левостороннюю стойку, вытянуть вперед левую руку, сжатую в кулак, правую — согнуть в локте, расположив на уровне пояса развернутый ладонью вверх кулак. На счет «раз» — правой рукой имитировать удар с поворотом кулака на  $270^\circ$ ; левую руку отвести назад, задержать на уровне пояса развернутый ладонью вверх кулак; на «два» — занять исходное положение.

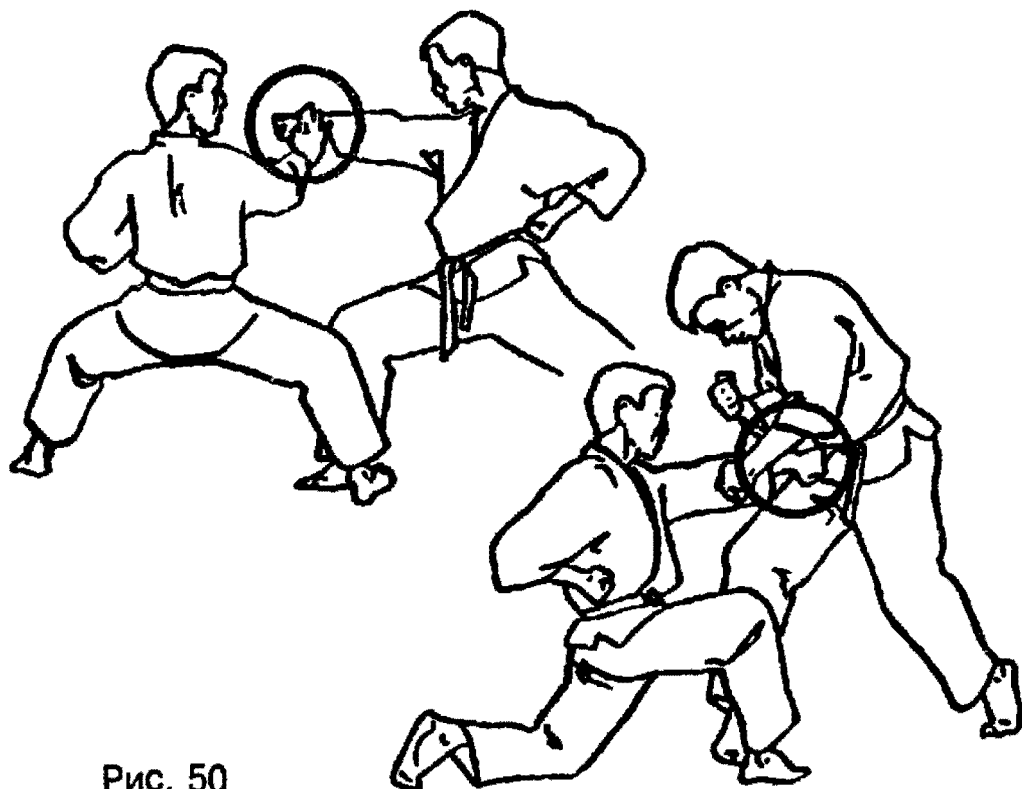


Рис. 50

8. В паре с партнером повторить приемы защиты и контратаки руками от удара кулаком в лицо, рассмотренные на 36-м уроке.

9. Разучить новые защитные действия от удара кулаком в грудь. Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в передней узкой стойке. На счет «раз» — атакующий проводит удар рукой с поворотом кулака на  $180^\circ$  в грудь партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и проводит средний блок изнутри правой ладонью в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся, падая на левое колено, имитирует удар рукой с поворотом кулака на  $270^\circ$  в промежность партнера (рис. 50); на «три» — занять исходное положение (выполнить 20 ударов и поменяться ролями).

### УРОК 50-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные выше упражнения.

2. Повторить в паре с партнером изученные на 46-48-м уроках приемы защиты от удара ногой в сторону.

3. Разучить новые приемы защиты от удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед, ставит развернутую наружу левую стопу скрестно сбоку правой и проводит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно

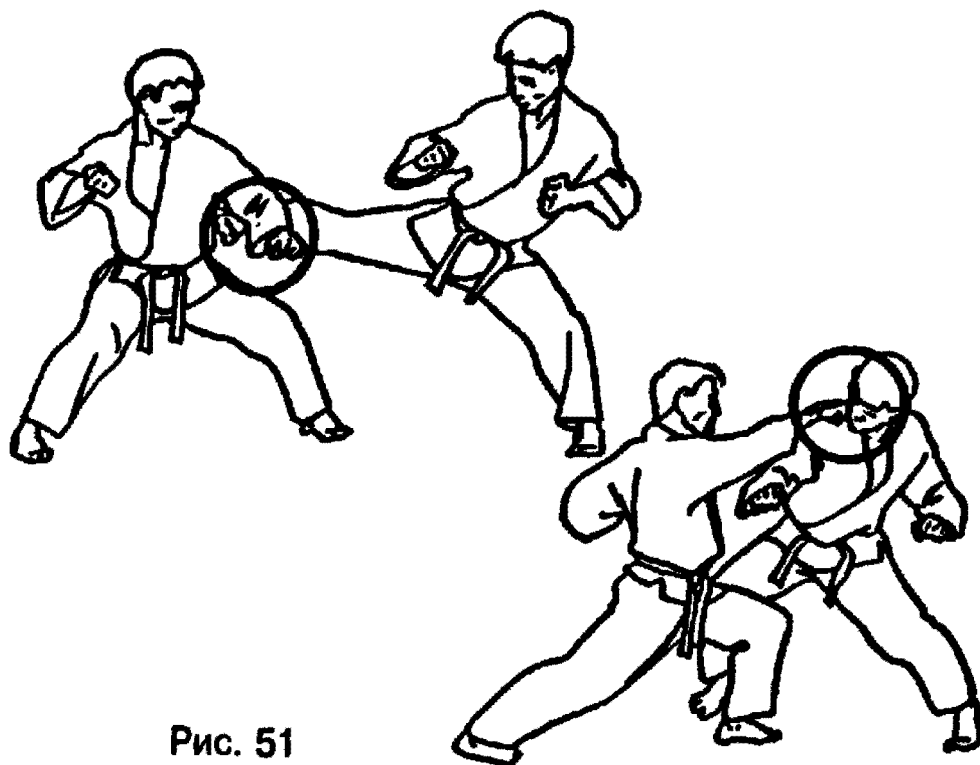


Рис. 51

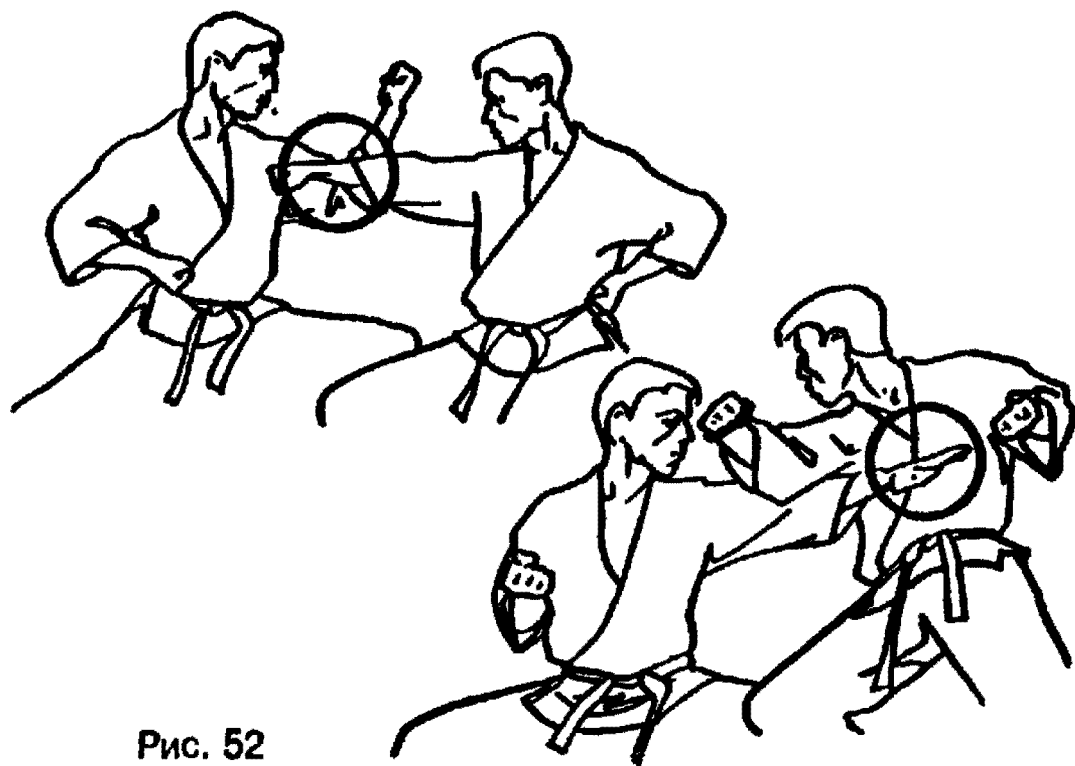


Рис. 52

проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар правым кулаком в голову атакующего (рис. 51). Выполнить по 10 ударов и поменяться ролями.

4. Повторить изученные ранее удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, с шагом вперед и переходом в переднюю стойку.

Разучить новые защитные действия от удара кулаком в грудь с применением ударов ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар рукой с поворотом кулака на  $180^\circ$  в грудь партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону и одновременно проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром левой ладони под правый сосок атакующего (рис. 52). Выполнить 20 ударов и поменяться ролями.

## УРОК 51-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные выше упражнения.

2. Повторить в паре с партнером изученные на 46-48-м уроках приемы защиты от удара ногой назад.

3. Разучить новые приемы защиты от удара ногой назад. Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед, ставит левую стопу сзади перпендикулярно правой и проводит ногой удар назад. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар кулаком правой руки в лицо атакующего (рис. 53); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 ударов и поменяться ролями).

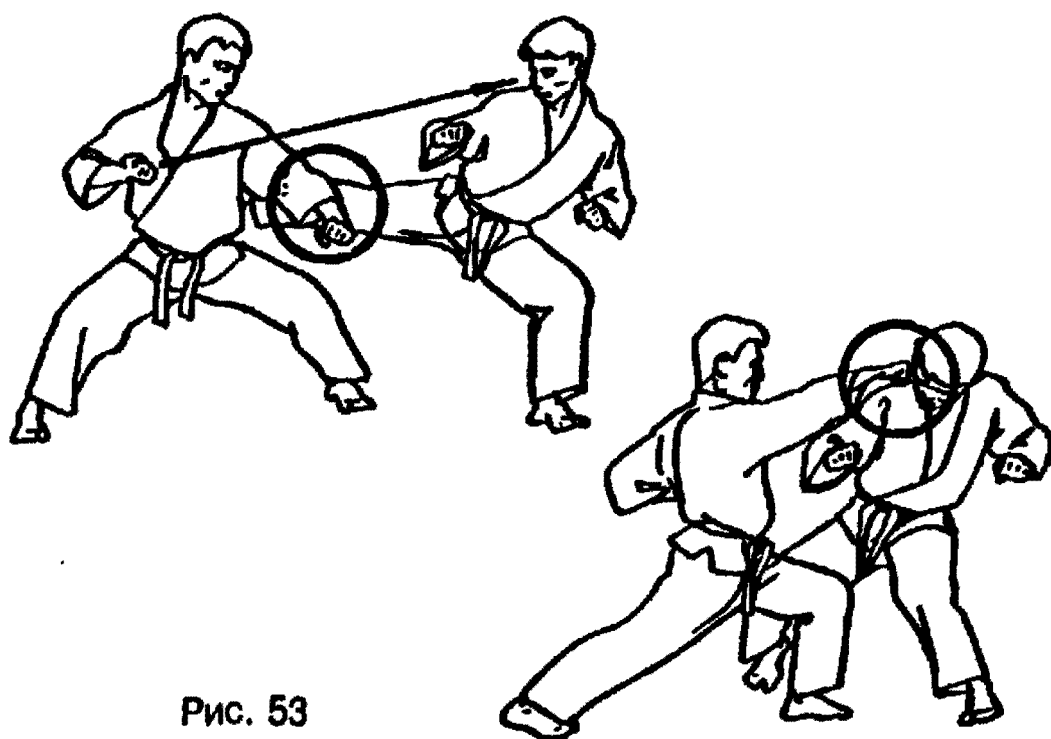


Рис. 53

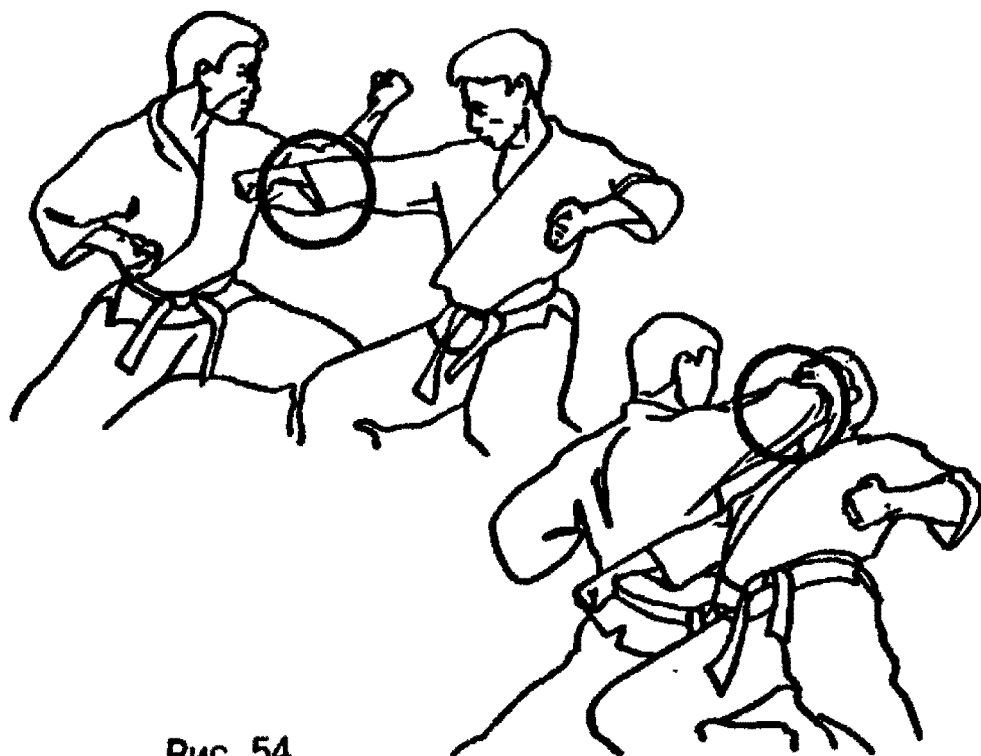


Рис. 54

4. Повторить ранее изученные удары локтем, делая шаг вперед или назад с переходом соответственно в переднюю или заднюю стойку.

5. Встать в переднюю левостороннюю стойку, сжатую в кулак руку вытянуть вперед, правую согнуть в локте, расположив на уровне пояса повернутый пальцами вверх кулак. На счет «раз» — правой рукой имитировать круговой удар локтем вперед, развернув кулак ладонью вниз; левую руку отвести назад, согнуть в локте, кулак развернуть ладонью вверх, остановить его на уровне пояса (выполнить 10 ударов и поменять стойку); на «два» — занять исходное положение.

6. Разучить приемы самозащиты с применением ударов локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед и одновременно наносит удар рукой с поворотом кулака на  $180^\circ$  в грудь партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед в сторону и одновременно проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует круговой удар правым локтем в голову атакующего (рис. 54); на «три» — занять исходное положение (повторить 20 ударов и поменяться ролями).

## УРОК 52-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные выше упражнения.

2. Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг

вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует круговой удар ногой в промежность атакующего (рис. 55, 56). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

3. Повторить изученные ранее удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, с шагом вперед и в комбинации с ударом кулака правой и левой руки.

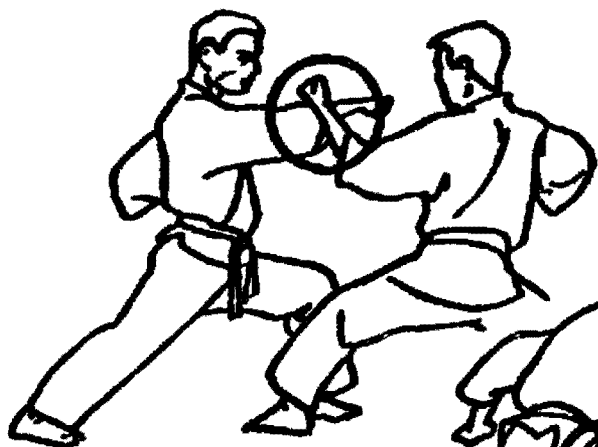


Рис. 55



Рис. 56

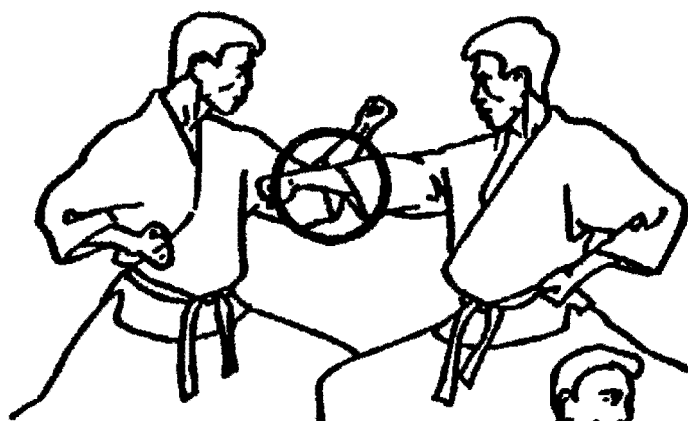


Рис. 57



Рис. 58



4. Повторить в паре с партнером контратаку с применением удара ребром ладони от удара кулаком в грудь, рассмотренную на 50-м уроке.

5. разучить новые приемы самозащиты с применением ударов ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в передней узкой стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит удар рукой в грудь защищающегося с поворотом кулака на 180°. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони левой руки в лицо атакующего (рис. 57, 58); на «три» — занять исходное положение (выполнить 20 ударов и поменяться ролями).

## УРОК 53-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные выше упражнения.

2. Повторить в паре с партнером изученные на 49-м уроке защитные действия от удара ногой вперед.

3. Разучить новые защитные движения от удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз»

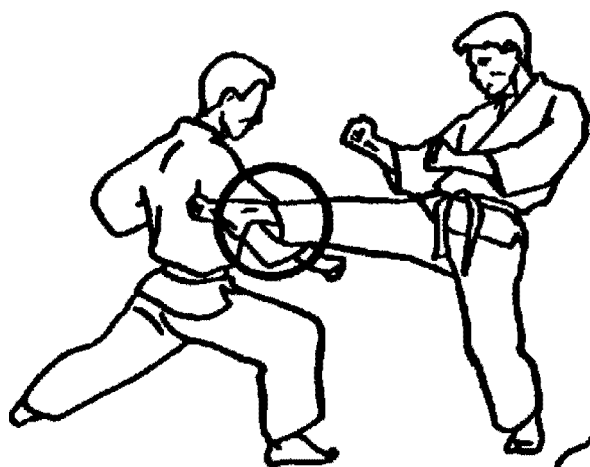


Рис. 59



Рис. 60

—атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед в сторону, переходит в левостороннюю переднюю стойку и одновременно проводит нижний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар рукой с поворотом кулака на 180° в голову атакующего (рис. 59, 60); на «три» — занять исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).



Рис. 61

4. Встать в широкую фронтальную стойку и повторить ранее изученные удары кулаком согнутой в локте руки с поворотом кулака на 90, 180 и 270°, два-три удара рукой с поворотом кулака на 180°.

5. Разучить удар кулаком с шагом вперед и поворотом туловища на 90° в сторону партнера. Встать в узкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы левый кулак закрывал подбородок, а правый — солнечное сплетение. На счет «раз» — левой ногой сделать резкий выпад вперед, перенести большую часть веса тела на левую ногу и имитировать удар левым кулаком в сторону партнера, разворачивая туловище на 90° вправо. Выполнить 10 раз и поменять стойку (рис. 61).

6. Разучить новые приемы самозащиты с применением ударов кулаком.



Рис. 62



Рис. 63

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит удар правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, поворачивает туловище влево, уклоняется от атаки и имитирует удар правой рукой с поворотом кулака на 180° в лицо атакующего (рис. 62, 63); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 54-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные выше упражнения.

2. Повторить в паре с партнером изученные на 50-м уроке защитные действия от удара ногой в сторону.

3. Разучить новые приемы защиты от удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищаемому, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставит развернутую наружу левую стопу скрестно впереди правой и проводит удар правой ногой в сторону, в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит нижний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей снаружи ноги партнера. На «два» — защищающийся имитирует удар левым кулаком в голову атакующего (рис. 64, 65); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

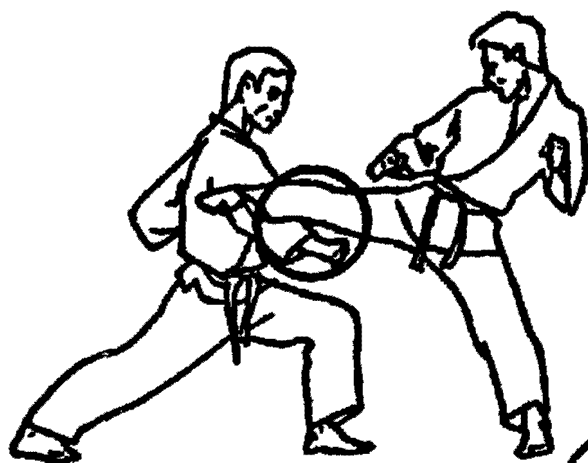


Рис. 64



Рис. 65

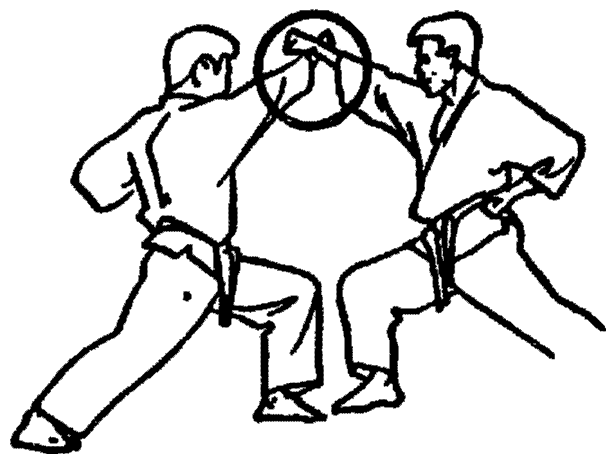


Рис. 66



Рис. 67

4. Повторить ранее изученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и в сочетании с ударами рукой вперед с поворотом кулака на  $180^\circ$ .

5. Повторить в паре с партнером контратаки с применением ударов ребром ладони, изученные на 50-м и 52-м уроках.

6. Разучить новые приемы самозащиты с применением ударов ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в передней узкой стойке. На счет «раз» — втакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар кулаком в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в левостороннюю переднюю стойку и одновременно проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся рывком правой руки пригибает к себе туловище партнера и имитирует удар ребром ладони левой руки в область его поясницы (рис. 66, 67). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 55-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные выше упражнения.

2. Повторить в паре с партнером изученные на 51-м уроке действия от удара ногой назад.

3. Разучить новые приемы защиты от удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в уз-

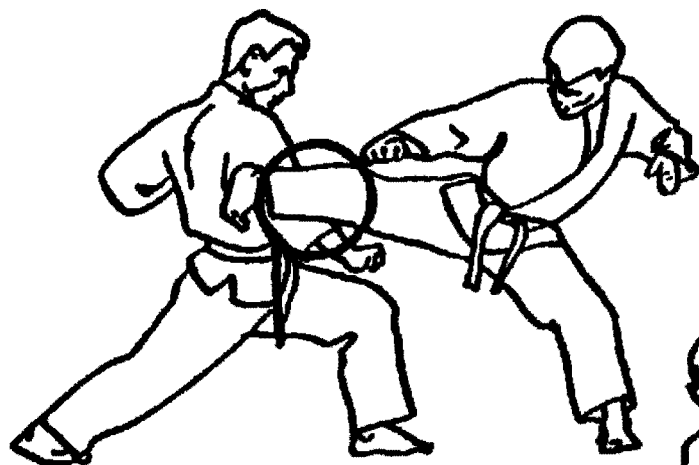


Рис. 68



Рис. 69

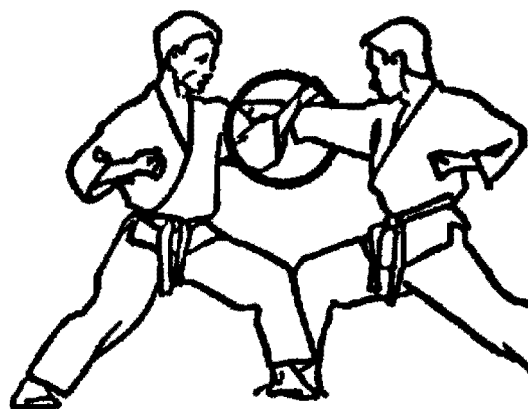


Рис. 70



кой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой скрестный шаг вперед, ставит левую стопу сзади перпендикулярно правой и проводит правой ногой удар назад. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит нижний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар левым кулаком в голову атакующего (рис. 68, 69); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

4. Повторить изученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

5. Повторить в паре с партнером контратаки с ударами локтем, рассмотренные на 51-м уроке.

6. Разучить новые приемы самозащиты с применением ударов локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в правостороннюю переднюю стойку и наносит удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующего партнера; на «два» — защищающийся имитирует круговой удар правым локтем под правый сосок атакующего (рис. 70); на «три» — занять исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 56-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные выше упражнения.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты, изученные на 52-м уроке, от удара кулаком в грудь круговым ударом ногой вперед.

3. Разучить новые защитные действия с применением кругового удара ногой вперед.

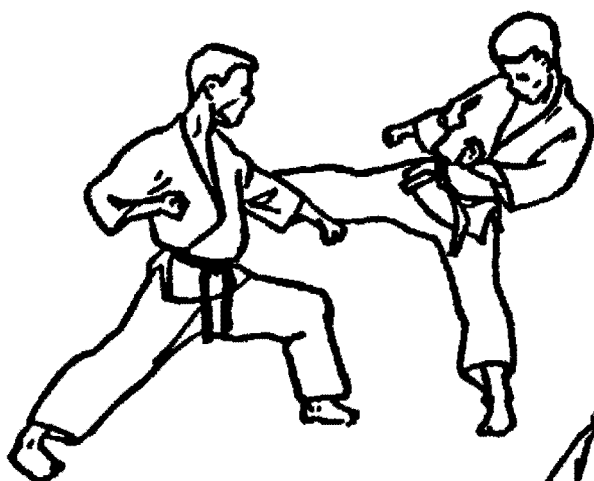


Рис. 71



Рис. 72

4. Атакующий занимает заднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой проводит круговой удар в корпус партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — имитирует удар правым кулаком в живот атакующего (рис. 71, 72) (повторить 20 раз и поменяться ролями).

5. Повторить удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. На счет «раз» — из узкой фронтальной стойки сделать шаг правой ногой вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар ребром правой ладони изнутри. Раскрытая левая ладонь отводится к затылку; на «два» — удар ребром левой ладони снаружи, сжатая в кулак правая рука одновременно сгибается в локте и отводится назад (повторить 20 раз из разных стоек, поменяться ролями).

7. Разучить защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку, защищающийся — узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар кулаком в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку, одновременно выполняет средний блок изнутри левым предплечьем и переходит на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром правой ладони по шее атакующего (рис. 73, 74). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

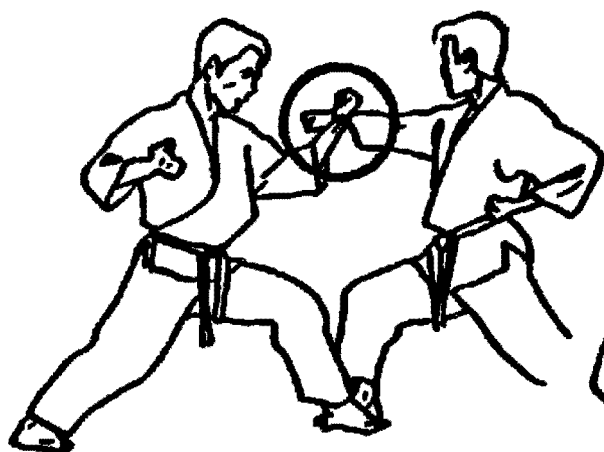


Рис. 73



Рис. 74

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные выше упражнения.

2. Повторить в паре с партнером изученные на 49-м и 53-м уроках защитные действия от удара ногой вперед.

3. Разучить новые защитные действия от удара ногой вперед. Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке; на «раз» — атакующий наносит удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад и одновременно проводит нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони по шее атакующего (рис. 75, 76). Повторить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее изученные удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, и комбинации, состоящие из двух или трех ударов.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов кулаком.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и наносит удар правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на

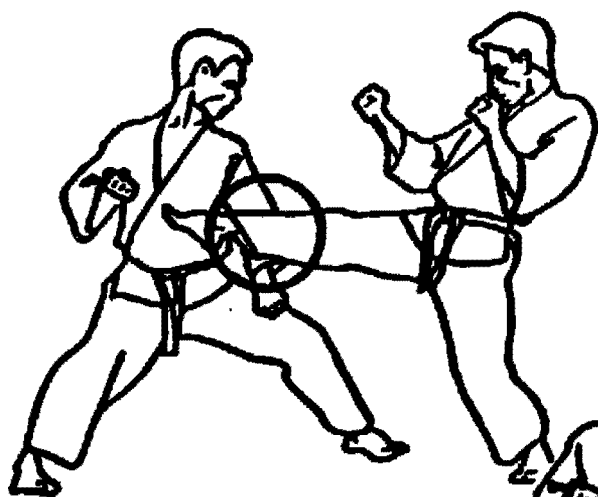


Рис. 75



Рис. 76



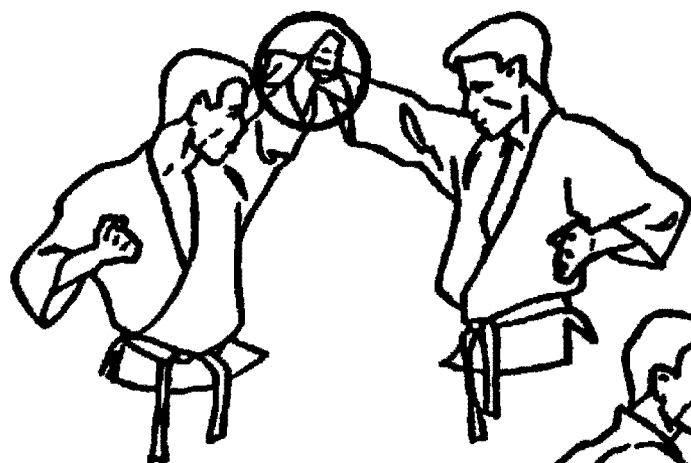


Рис. 77

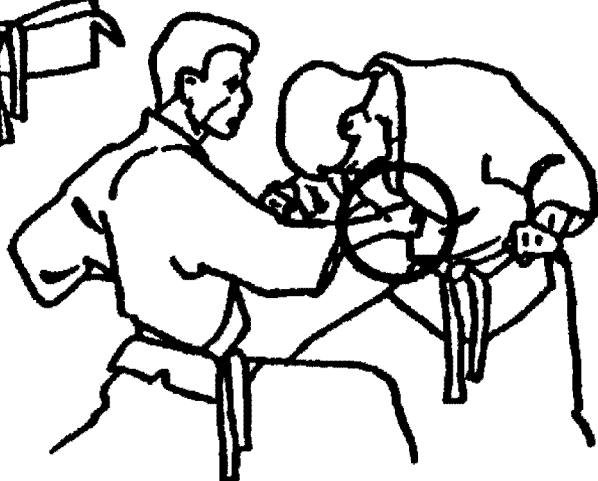


Рис. 78

«два» — защищающийся имитирует кулаком согнутой в локте правой руки удар в живот атакующего (рис. 77, 78); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 58-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные выше упражнения.

2. Повторить в паре с партнером изученные на 50-м и 54-м уроках защитные действия от удара ногой в сторону.

3. Разучить новые защитные действия от удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке; на «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед; ставит развернутую наружу левую стопу скрестно впереди правой и проводит удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад и одновременно проводит нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. На счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром правой руки по горлу атакующего (рис. 79, 80); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

4. Повторить ранее изученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положения: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сочетании с имитацией ударов кулаком.

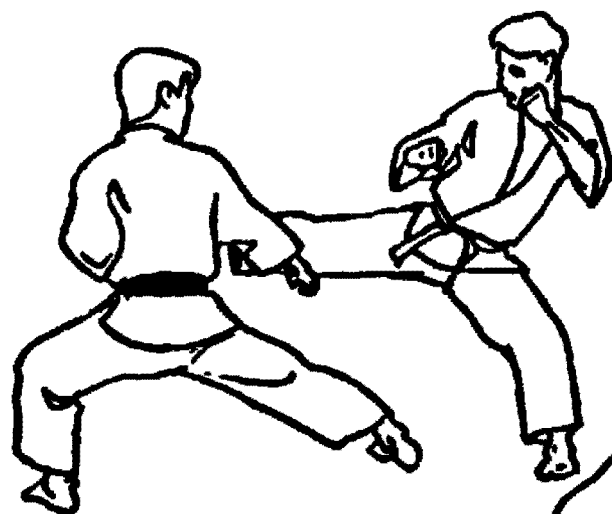


Рис. 79



Рис. 80

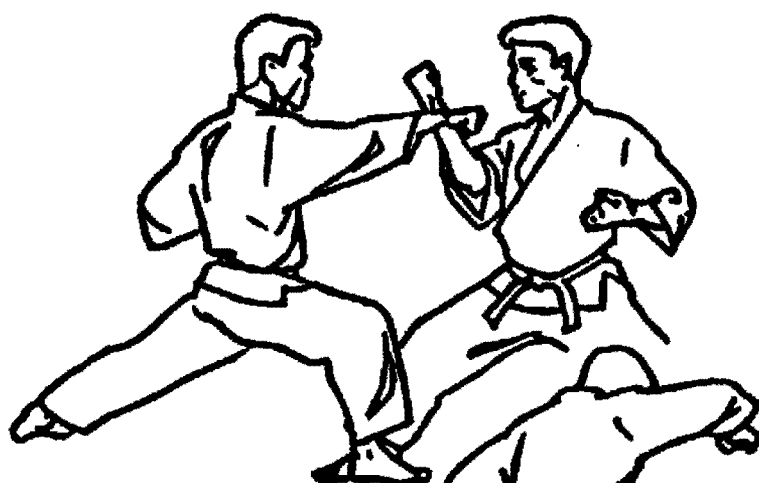


Рис. 81



Рис. 82

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит удар правым кулаком. Защища-

ющийся левой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполняет средний блок изнутри правым предплечьем в предплечье атакующей руки противника. На счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром правой ладони под левый сосок атакующего (рис. 81, 82); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 59-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные выше упражнения.

2. Повторить в паре с партнером изученные на 51-м и 55-м уроках защитные действия от удара ногой назад.

3. Разучить новые защитные действия от удара ногой назад.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается спиной к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий поворачивает голову вправо, делает левой ногой шаг к партнеру, ставит левую стопу сзади и перпендикулярно правой, переносит на нее большую часть веса тела и наносит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони по горлу атакующего (рис. 83, 84); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

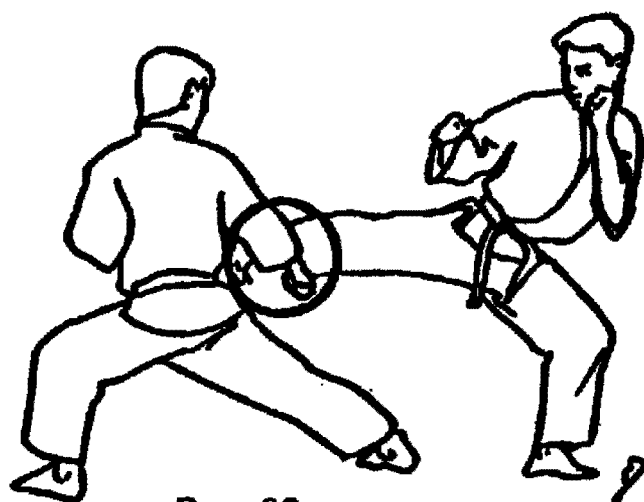


Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86

4. Повторить в паре с партнером изученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

5. Повторить в паре с партнером рассмотренные на 51-м и 55-м уроках контратаки, имитирующие удары локтем в ответ на атакующие действия партнера.

6. Разучить новые приемы защиты с применением ударов локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в правостороннюю стойку и наносит правым кулаком удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок предплечьем левой руки изнутри и переходит на захват предплечья атакующей руки партнера; на «три» — защищающийся имитирует снизу вверх удар правым локтем в подбородок атакующему (рис. 85, 86). Партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 60-й

1. Для усовершенствования ударов ногами повторить рассмотренные выше упражнения.

2. Повторить в паре с партнером действия кругового удара ногой вперед, рассмотренные на 52-м и 55-м уроках.

3. Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается ли-



Рис. 87



Рис. 88

цом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит ногой круговой удар в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит блок ладонями голени и бедра атакующей ноги; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром правой ладони по шее атакующего (рис. 87, 88); на «три» — партнеры принимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

4. Изучить имитацию ударов основанием ладони снизу вверх.

Встать в широкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы пальцы раскрытой левой ладони находились у подбородка, а правая ладонь, повернутая вверх, — у бедра. На счет «раз» — согнутая в локте правая рука имитирует удар в подбородок партнера основанием ладони, левая ладонь отводится на пояс; на «два» — занять исходное положение (повторить 20 раз и поменять положение рук).

5. Разучить новые приемы самозащиты с применением ударов основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит верхний блок левым предплечьем с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар основанием ладони снизу

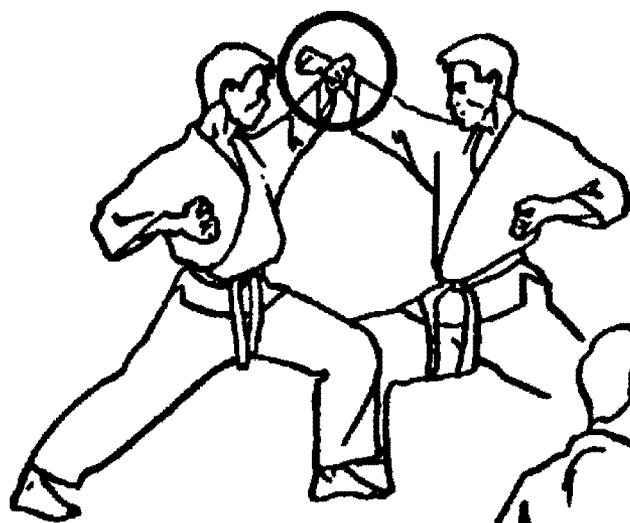


Рис. 89



Рис. 90

вверх в подбородок партнера (рис. 89, 90); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

### Задание на 25-28-ю недели обучения

1. Из передней левосторонней стойки имитировать удары ногой вперед, задерживая на четыре счета в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение (провести по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки).

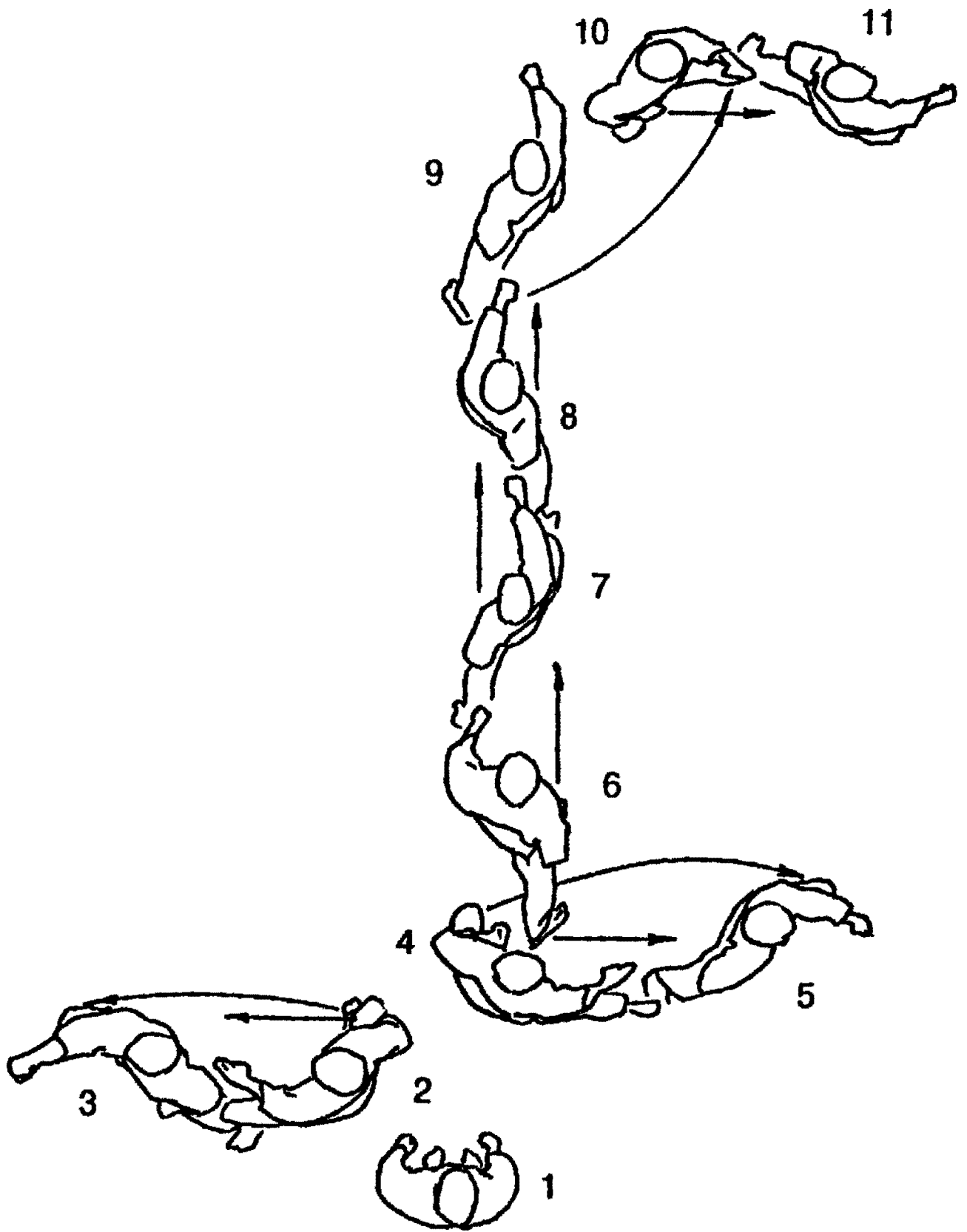
2. Встать в переднюю левостороннюю стойку и имитировать удары ногой в сторону, задерживая на четыре счета в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение (выполнить по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки).

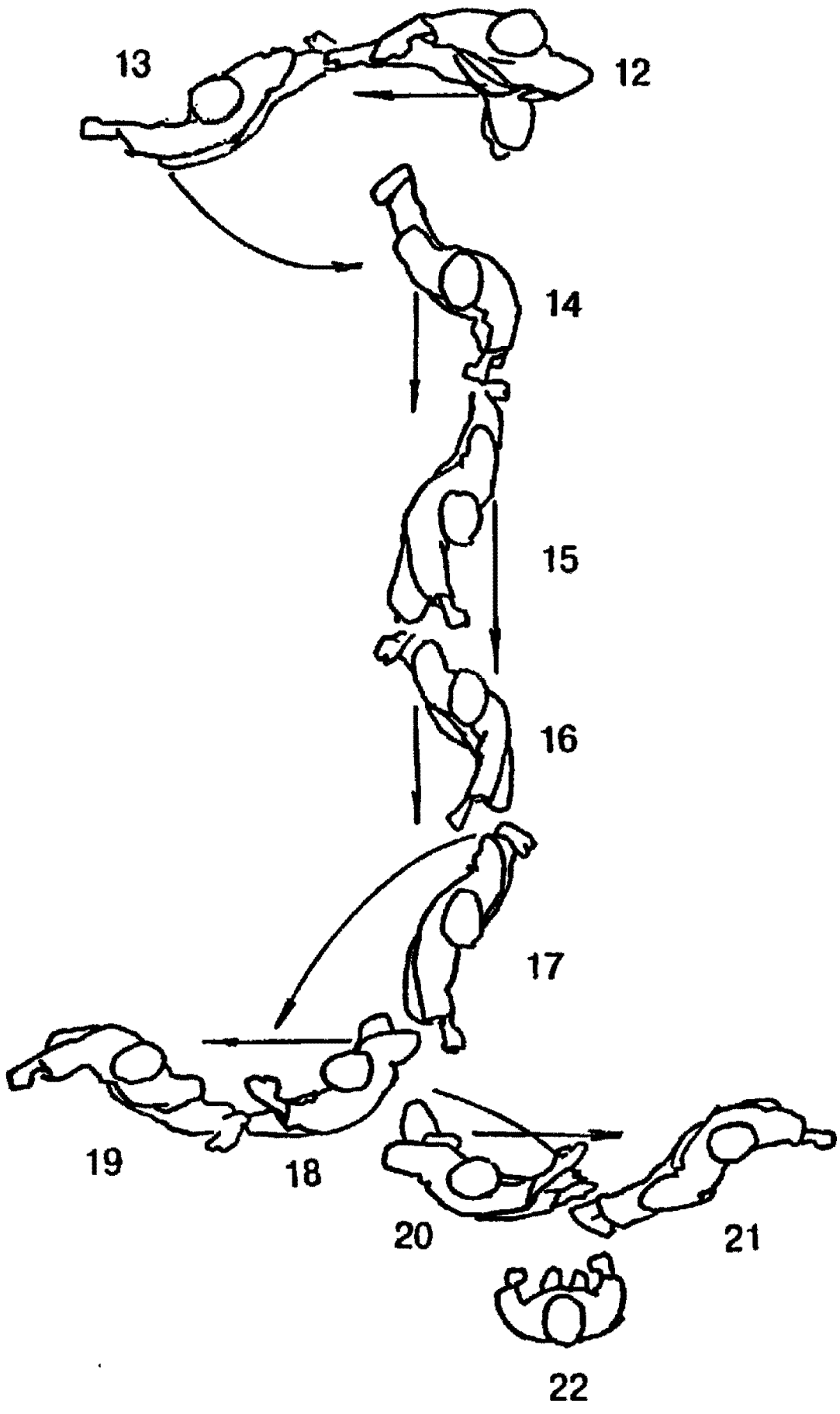
3. Встать в переднюю левостороннюю стойку и имитировать удары ногой назад, задерживая на четыре счета в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение (выполнить по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки).

4. Встать в заднюю левостороннюю стойку и имитировать ногой круговые удары вперед, задерживая на четыре счета в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение (выполнить по 10 ударов и правой, и левой ногой, включая в каждую серию по две задержки).

5. Повторить четыре ранее изученных удара ногами, делая шаг вперед, назад и приставляя подскоком одну ступню ноги к другой ступне, ближе расположенной к партнеру (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

Технический  
комплекс № 3







6. Встать в переднюю левостороннюю стойку, правую ногу согнуть в колени и, не опуская вниз правое бедро, резко выпрямить голень, имитируя ногой удар вперед в голову предполагаемого партнера (выполнить по 10 ударов каждой ногой).

7. Встать в переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колени и, не опуская вниз правое бедро, резко выпрямить голень, имитируя ногой удар в сторону в голову предполагаемого партнера (выполнить по 10 ударов каждой ногой).

8. Встать в переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колени, развернуть наружу правую стопу и, не опуская вниз правое бедро, резко выпрямить голень, имитируя ногой удар назад в голову предполагаемого партнера (выполнить по 10 ударов каждой ногой).

9. Встать в заднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колени, развернуть бедро под углом  $45^\circ$  вверх вперед, резко выпрямить голень, имитируя круговой удар вперед, в голову предполагаемого партнера (выполнить по 10 ударов каждой ногой).

10. В течение двух минут выполнить заданные упражнения руками с грузом весом 1 кг.

11. Повторить и разучить технические комплексы № 1 и 2.

12. Разучить технический комплекс № 3.

### ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС № 3

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия легкий поклон.

2. На счет «раз» — скрестить перед грудью сжатые в кулаки руки, опустить их вниз и одновременно правой ногой сделать шаг в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку (рис. 1).

3. На счет «два» — выполнить поворот на  $90^\circ$  влево, принять заднюю левостороннюю стойку и одновременно провести средний блок ребром левой ладони (рис. 2).

4. На счет «три» — правой ногой сделать шаг вперед, правой ногой перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 3).

5. На счет «четыре» — правую ногу поставить сзади левой, повернуться на  $180^\circ$ , перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром правой ладони (рис. 4).

6. На счет «пять» — левой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 5).

7. На счет «шесть» — подтянуть левую стопу к правой, выполнить поворот на  $90^\circ$  влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить нижний блок левым предплечьем (рис. 6).

8. На счет «семь» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 7).

9. На счет «восемь» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 8).

10. На счет «девять» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 9).

11. На счет «десять» — подтянуть левую стопу к правой, выполнить поворот влево на  $270^\circ$ , перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром левой ладони (рис. 10).

12. На счет «одиннадцать» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 11).

13. На счет «двенадцать» — поставить правую ногу сзади левой, выполнить поворот на  $180^\circ$ , перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно провести средний блок ребром левой ладони (рис. 12).

14. На счет «тринадцать» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 13).

15. На счет «четырнадцать» — подтянуть левую стопу к правой, выполнить поворот влево на  $90^\circ$ , перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок левым предплечьем (рис. 14).

16. На счет «пятнадцать» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 15).

17. На счет «шестнадцать» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 16).

18. На счет «семнадцать» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 17).

19. На счет «восемнадцать» — подтянуть левую ногу к правой, выполнить поворот влево на  $270^\circ$ , перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром левой ладони (рис. 18).

20. На счет «девятнадцать» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 19).

21. На счет «двадцать» — поставить правую ногу сзади левой, выполнить поворот на  $180^\circ$ , перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно провести средний блок ребром правой ладони (рис. 20).

22. На счет «двадцать один» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 21).

23. На счет «двадцать два» — поставить левую ногу к правой, выполнить поворот влево на  $90^\circ$ , перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью (рис. 22).

24. На счет «двадцать три» — опустить руки вдоль бедер, поставить стопы вместе, выполнить поклон.

## УРОК 61-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании за последний месяц.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой вперед, изученные на 49, 53 и 57-м уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно проводит нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром левой ладони по шее атакующего (рис. 91, 92); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

4. Из широкой фронтальной стойки с грузом весом 1 кг имитировать в течение двух минут удары кулаком попеременно согнутыми в локтях руками с поворотом кулака на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$ .

5. Имитировать рукой серию из двух-трех ударов вперед с поворотом кулака на  $180^\circ$ , делая шаг вперед или назад.

6. Разучить удары верхней частью кулака:

а) встать в переднюю левостороннюю стойку, сжатая в кулак левая рука пальцами вытянута вперед, правая согнута в локте, а развернутый ладонью вверх кулак находится на уровне пояса. На счет «раз» —

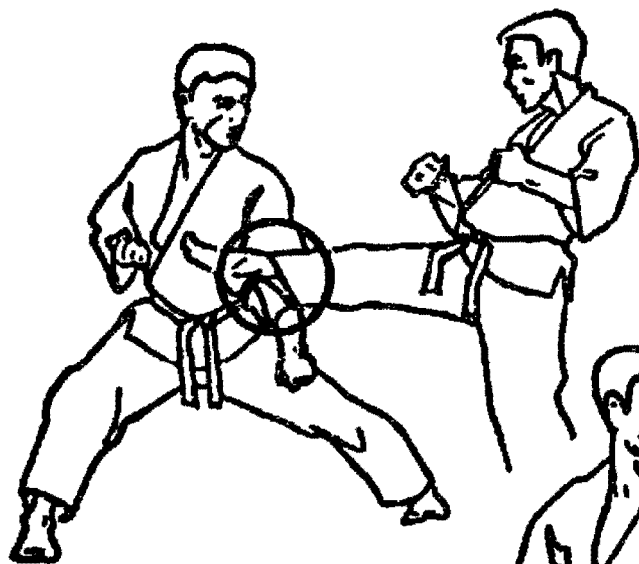


Рис. 91



Рис. 92

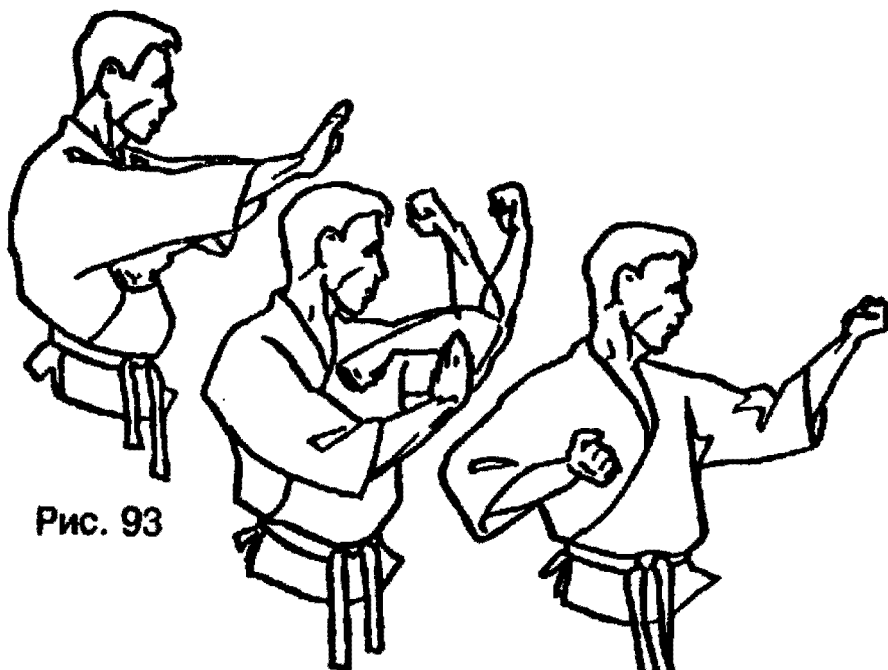


Рис. 93

Рис. 94

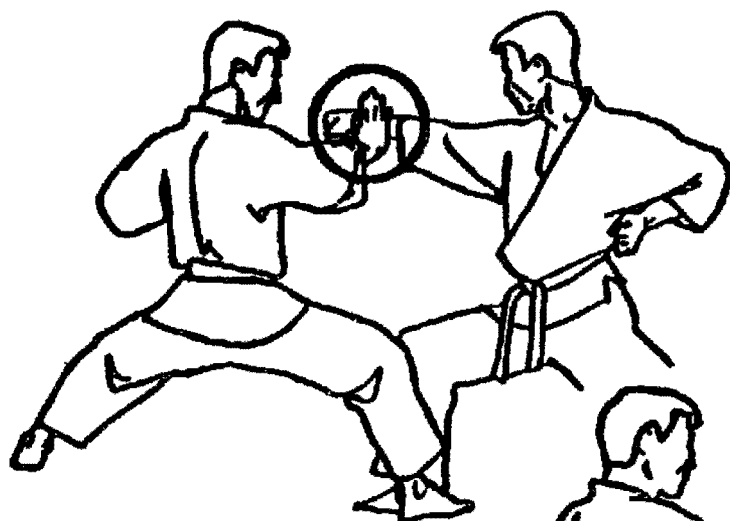


Рис. 95



Рис. 96

левая рука сгибается в локте и отводится назад, правая движется вперед, кулак поворачивается на  $180^\circ$  и имитирует удар снизу вверх в подбородок партнера; на «два» — принять исходное положение (повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек);

б) встать в переднюю правостороннюю стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы правый кулак закрывал подбородок, левый — солнечное сплетение. На счет «раз» — правый кулак опускается вниз, отводится назад на уровень пояса, а левая рука разгибается в локте и наносит

верхней частью кулака удар в лицо партнера (рис. (93, 94). Повторить по 10 раз из передних правосторонней и левосторонней стоек.

7. Разучить приемы самозащиты с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — делает шаг правой ногой вперед, переходит в правостороннюю переднюю стойку и одновременно проводит удар правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок изнутри правой ладонью в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар верхней частью правого кулака в переносицу атакующего (рис. 95, 96); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 62-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой в сторону, изученные на 50, 54 и 58-м уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в той же стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг левой ногой вперед,

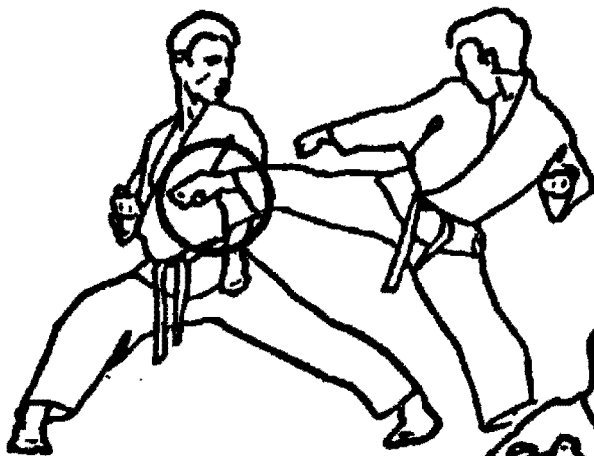


Рис. 97



Рис. 98

ставит развернутую снаружи стопу этой ноги скрестно сбоку правой стопы и проводит удар в сторону правой ногой в живот защищающегося; на «два» — защищающийся делает шаг правой ногой назад, одновременно проводит нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем и имитирует удар ребром левой ладони по шее атакующего (рис. 97, 98); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться местами).

4. В течение двух минут выполнить скоростно-силовые упражнения для рук с отягощением весом 1 кг.

5. Повторить ранее изученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг назад и в комбинации с имитацией ударов кулаком.

6. Повторить в паре с партнером ранее изученные удары ребром ладони изнутри и снаружи, рассмотренные на 54-и и 58-м уроках.

7. Изучить новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар кулаком в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит запястьем левой руки верхний сопровождающий блок; на «два» — атакующий имитирует ребром левой ладони удар сверху вниз по ключице атакующего (рис. 99, 100); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

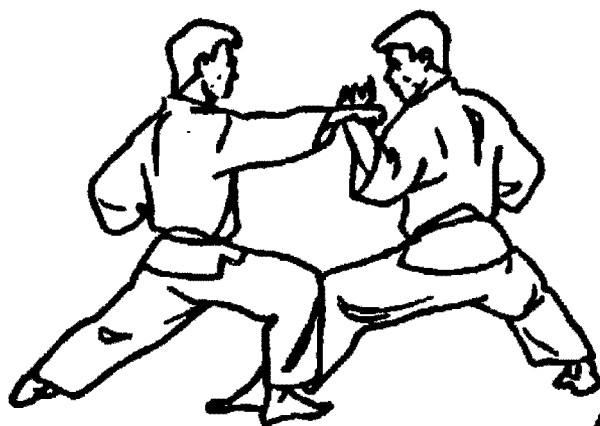


Рис. 99

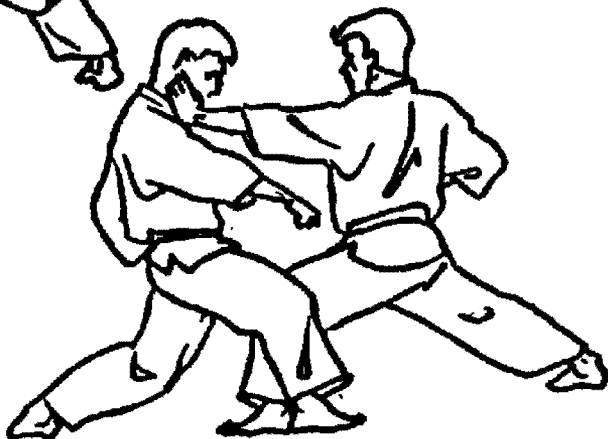


Рис. 100

## УРОК 63-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением удара ногой назад, изученные на 51, 55 и 59-м уроках.

3. Разучить новые приемы защиты с применением удара ногой назад.

4. Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставит левую стопу перпендикулярно скрестно сзади правой и проводит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром левой ладони по шее атакующего (рис. 101, 102); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

5. По заданию тренера выполнить в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения с грузом весом 1 кг.

6. Повторить ранее изученные удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

7. Разучить имитации удара локтем в сторону. Встать в узкую фронтальную стойку, руки в локтях согнуть на уровне груди так, чтобы левая

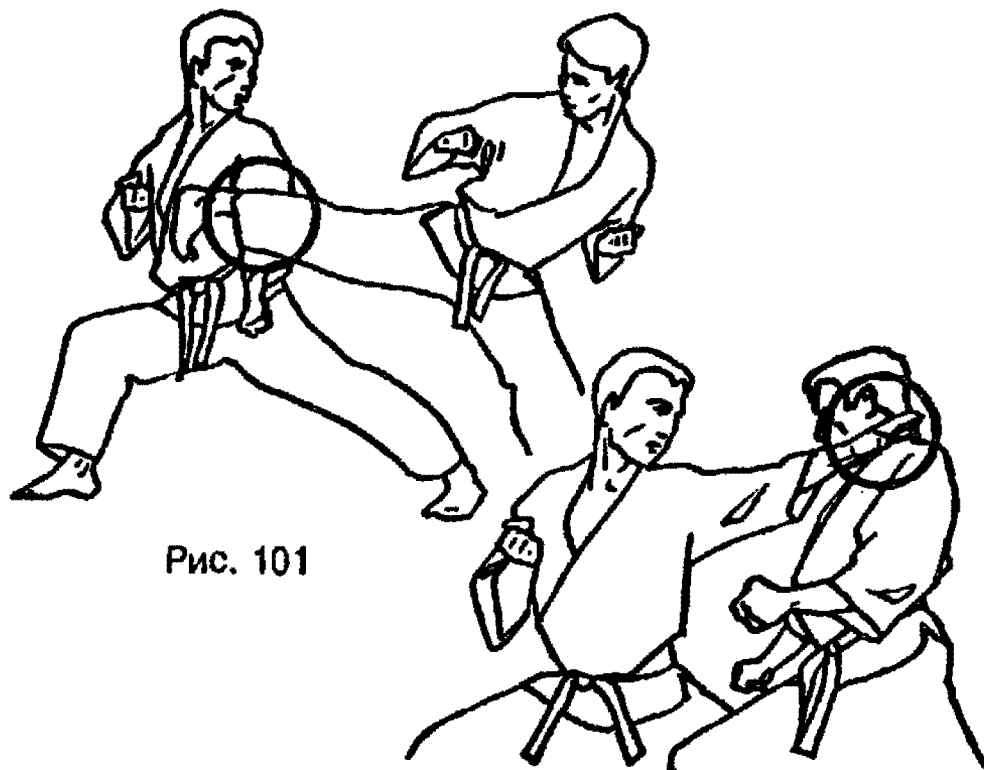


Рис. 101

Рис. 102

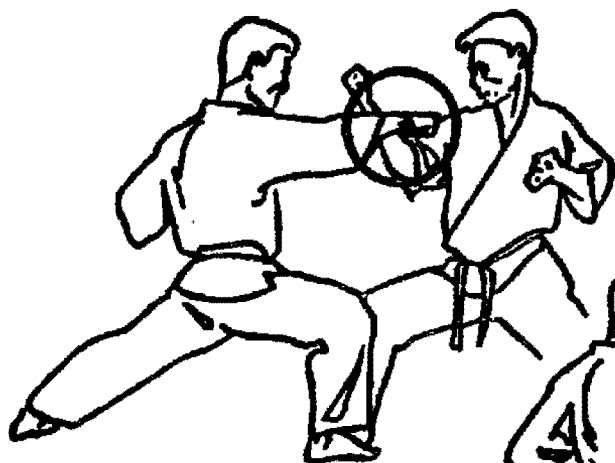


Рис. 103



Рис. 104

ладонь обхватывала развернутый на  $90^\circ$  правый кулак; на «раз» — сделать шаг правой ногой в сторону, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно левой ладонью толкнуть вправо правый кулак и провести локтем имитацию удара в сторону. При выполнении приема правый кулак повернуть на  $90^\circ$  пальцами вниз (повторить 20 раз, попеременно меняя руки).

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

На счет «раз» атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку, правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит правым кулаком удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполняет правым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует правым локтем удар в сторону в грудь атакующего (рис. 103, 104); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

#### УРОК 64-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты против кругового удара ногой вперед, изученные на 52, 56 и 60-м уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против кругового удара ногой вперед.



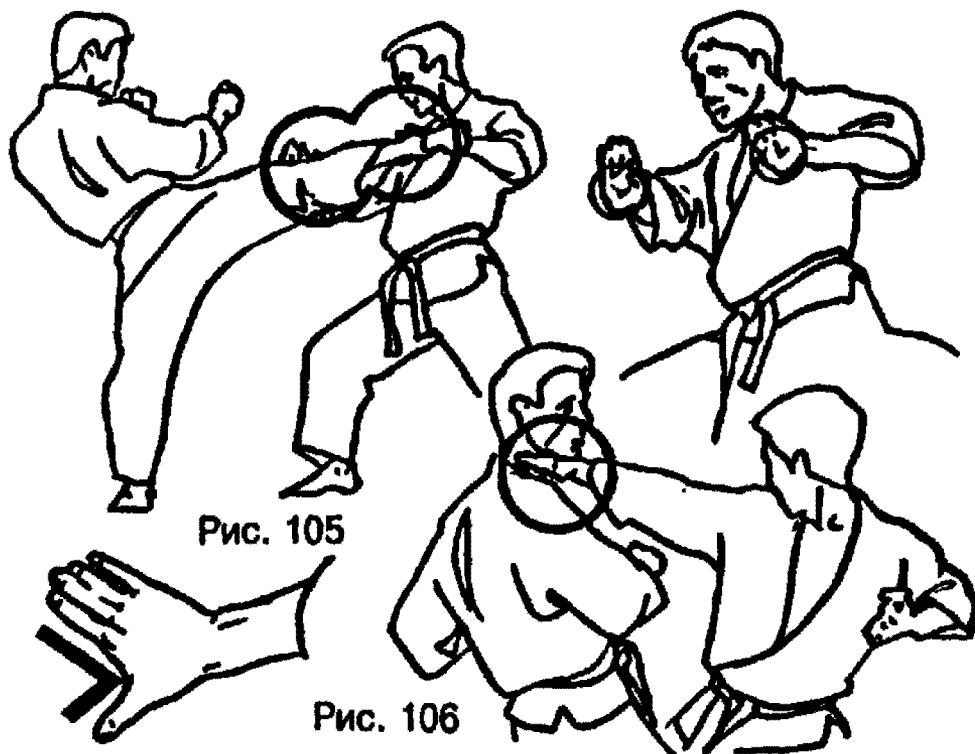


Рис. 105

Рис. 106

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит ногой круговой удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, переходит в правостороннюю переднюю стойку и одновременно проводит верхний блок ладонями рук в бедро и голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует основанием большого и указательного пальцев правой руки удар по горлу партнера (рис. 105, 106); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

4. По заданию тренера выполнить в течение двух минут специальные ударные скоростно-силовые упражнения руками, взяв груз весом 1 кг.

5. Встать в широкую фронтальную стойку и повторить попеременно удары основанием раскрытых ладоней обеих рук.

6. Разучить имитацию новых ударов основанием ладони.

Встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — перейти в переднюю левостороннюю стойку, одновременно левым предплечьем провести блок и отвести назад правую руку, предварительно согнув средние фаланги пальцев и выставив вперед основание ладони; на «два» — имитировать основанием правой ладони удар в голову партнера, а левую руку согнуть в локте, задержав на уровне пояса развернутую ладонью вверх кулак; на «три» — принять исходное положение (повторить 20 раз, попеременно меняя стойку).

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается ли-

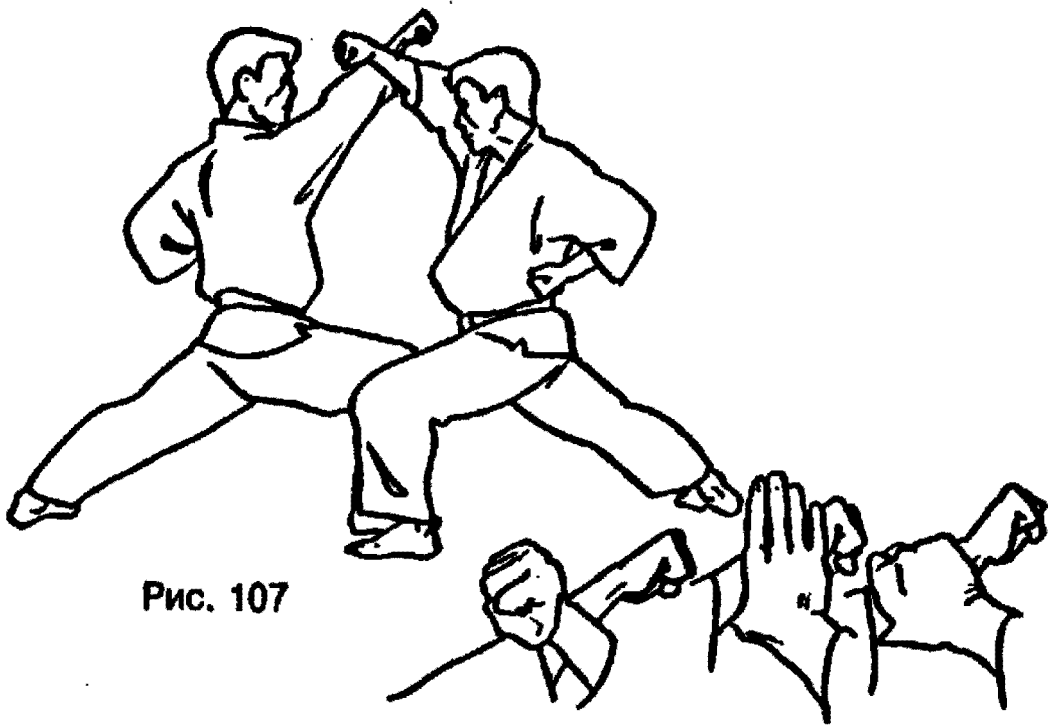


Рис. 107

Рис. 108

цом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед и наносит удар правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в левостороннюю переднюю стойку и одновременно проводит правым предплечьем верхний блок и захватывает предплечье атакующего; на «два» — основанием левой ладони защищающийся наносит удар наотмашь в голову атакующего (рис. 107, 108, 109); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

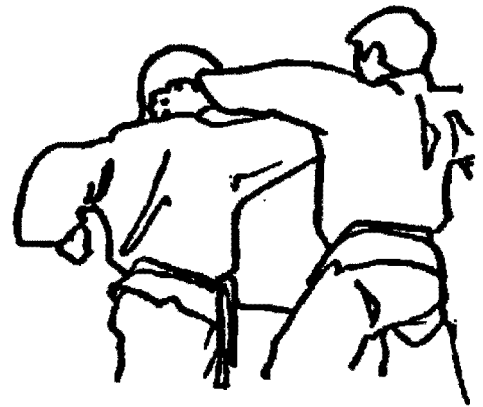


Рис. 109

## УРОК 65-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.
2. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой вперед, изученные на 49, 53, 57 и 61-м уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против удара ногой вперед.
4. Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот партнеру. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно выполняет левым пред-

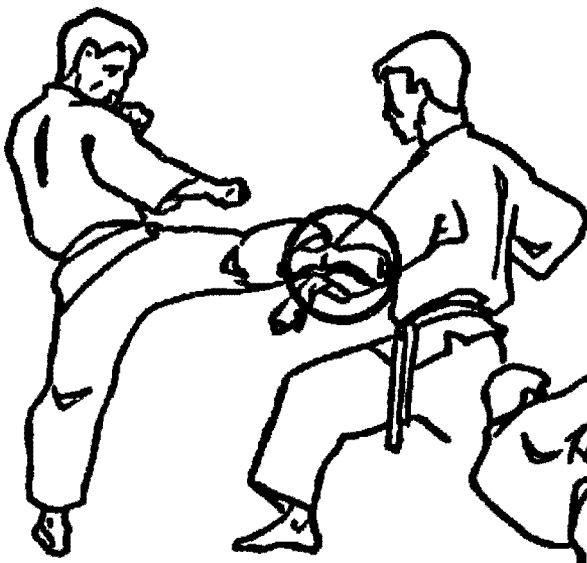


Рис. 110



Рис. 111

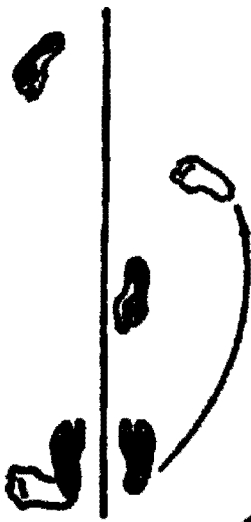


Рис. 112

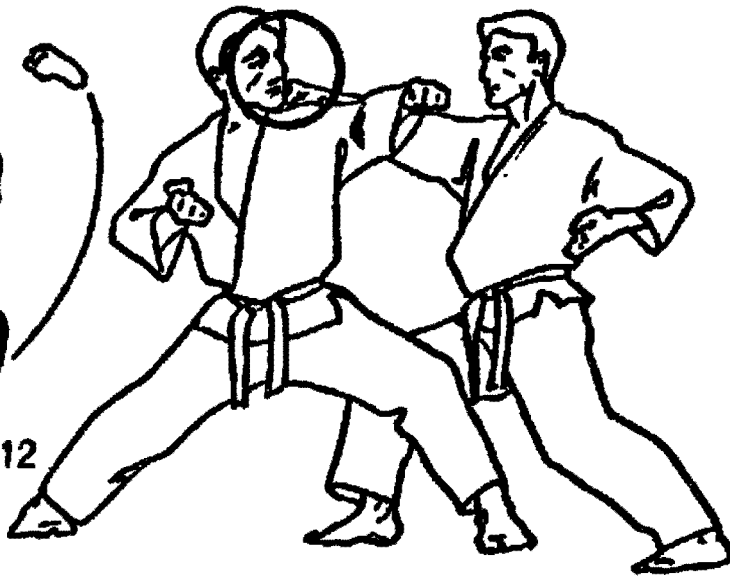


Рис. 113

плечем нижний блок изнутри с переходом на захват голени атакующей ноги партнера с переводом ее на левое плечо; на «два» —защитящийся приставляет левую ногу к правой, поднимает вверх левое плечо и опрокидывает атакующего на спину; на «три» —партнеры занимают исходное положение (рис. 100, 111) (повторить 10 раз и поменяться ролями).

5. По заданию тренера выполнить в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками, взяв груз весом 1 кг. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на мес-

те, делая шаг вперед, назад, комбинации из двух и трех движений. Повторить в паре с партнером действия, рассмотренные на 53, 57 и 61-м уроках.

6. Разучить защитные действия с применением ударов кулаком.

Атакующий занимает боксерскую левостороннюю переднюю стойку на расстоянии вытянутой руки от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит удар кулаком в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и, поворачивая туловище вправо на  $90^\circ$ , имитирует удар правым кулаком в лицо партнера через его атакующую руку (рис. 112, 113).

## УРОК 66-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой в сторону, изученные на 54, 58 и 62-м уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставит развернутую наружу стопу этой ноги скрестно сбоку правой и проводит удар правой ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит левым предплечьем нижний блок изнутри с пе-

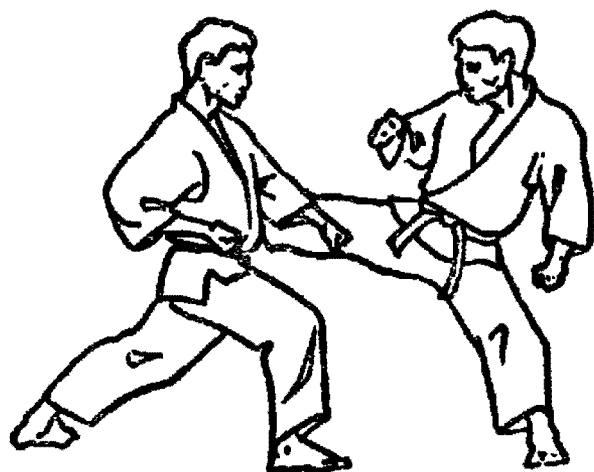


Рис. 114



Рис. 115

реходом на захват голени атакующей ноги партнера и переводом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся приставляет левую ногу к правой, поднимает вверх левое плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 114, 115). Самостраховка: в момент захвата ноги повернуться к партнеру спиной, упереться руками в пол и выполнить кувырок вперед; на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться местами).

4. По заданию тренера выполнить специальные скоростно-силовые упражнения руками, взяв гантели весом 1 кг.

5. Повторить разученные ранее удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг назад, в комбинации с ударами кулаком.

6. Повторить в паре с партнером разученные ранее имитации ударов ребром ладони изнутри и снаружи, рассмотренные на 54, 58 и 62-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и наносит удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и проводит правым запястьем верхний блок в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся шагает левой ногой влево, ставит левую стопу перпендикулярно правой и имитирует ребром правой ладони удар под левый сосок атакующего (рис. 116, 117) (повторить 20 раз и поменяться ролями).

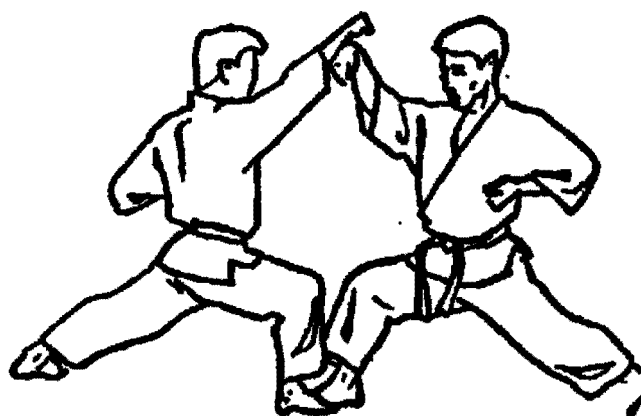


Рис. 116



Рис. 117

## УРОК 67-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

2. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара ногой назад, изученные на 55, 59 и 63-м уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед; ставит развернутую наружу левую стопу перпендикулярно сзади правой и проводит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно проводит левым предплечьем нижний блок изнутри с переходом на захват голени атакующей ноги и переводом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, поднимает вверх левое плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 118, 119). Самостраховка: в момент падения повернуться к атакующему спиной, упереться руками в пол и сделать кувырок вперед; на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться местами).

5. По заданию тренера выполнить в течение двух минут специальную скоростно-силовую работу руками с гантелями весом 1 кг.

6. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону; повторить в паре с партнером приемы защиты против ударов локтем, рассмотренные на 55, 59 и 63-м уроках.



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121

7. Разучить новые приемы защиты с применением удара локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит правым кулаком удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно левым предплечьем выполняет средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левым локтем проводит удар в сторону на область правого соска атакующего (рис. 120, 121); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 68-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты против кругового удара ногой вперед, изученные на 56, 60 и 64-м уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против удара ногой вперед.

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит круговой удар правой ногой в туловище партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно правой ладонью проводит блок изнутри бедра, а левой захватывает снаружи под плечо голень



Рис. 122

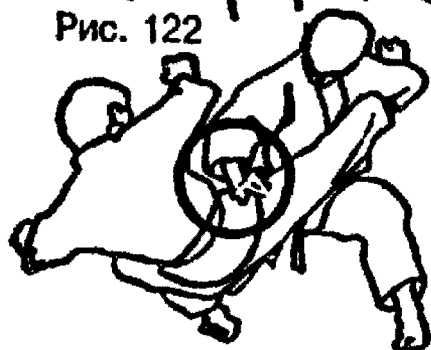


Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126

атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся наклоняется; поворачивает корпус влево и проводит рычаг колена атакующей ноги партнера через свою грудь, опрокидывает его на спину и имитирует удар в промежность правой стопой (рис. 122, 123, 124). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. По заданию тренера выполнить в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с гантелями.

5. Повторить удары основанием ладони, изученные на 60-м и 64-м уроках.



6. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением удара основанием ладони, рассмотренные на 60-м и 64-м уроках.

7. Разучить новые приемы защиты с применением удара основанием ладони.

Атакующий занимает переднюю правостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся левым предплечьем делает верхний блок с протяжкой на себя предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся основанием левой ладони имитирует прямой удар в лицо атакующего (рис. 125, 126). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 69-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой вперед, изученные на 57, 61 и 65-м уроках.

3. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты против удара ногой вперед.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно правым предплечьем проводит нижний блок снаружи с переходом на захват голени атакующей ноги партнера и переводом ее на правое плечо; на «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, поднимает вверх правое плечо и опрокидывает атакующего на спину; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 127, 128). Повторить 10 раз и поменяться ролями.

4. По заданию тренера выполнить в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с грузом 1 кг.

5. Повторить удары верхней частью кулака, выполняя круговое движение предплечьем вперед и движение рукой снизу вверх, изученные на 61-м уроке.

6. Повторить в паре с партнером ранее изученные действия с применением ударов верхней частью кулака.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой

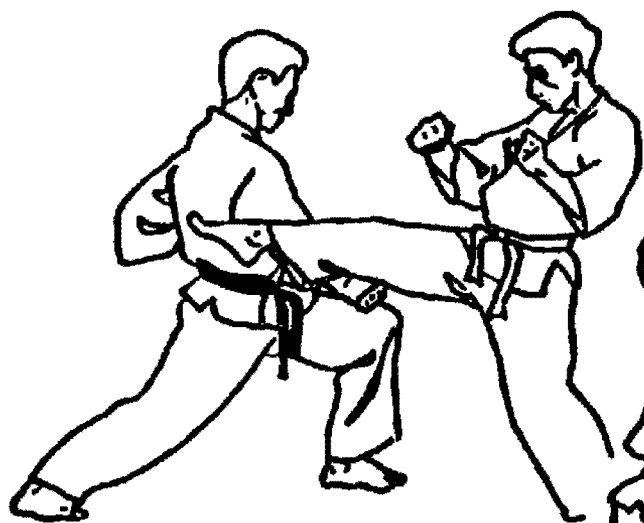


Рис. 127



Рис. 128

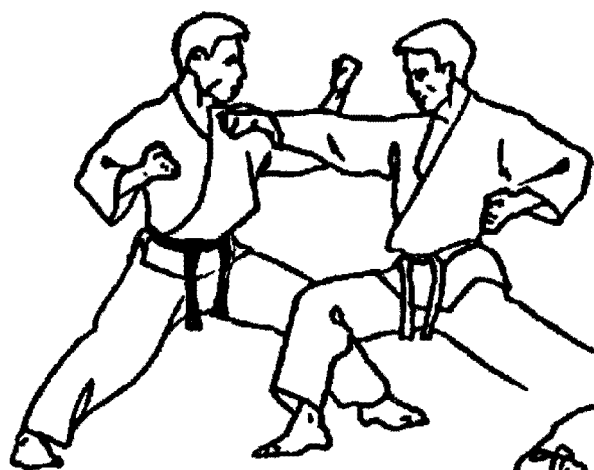


Рис. 129

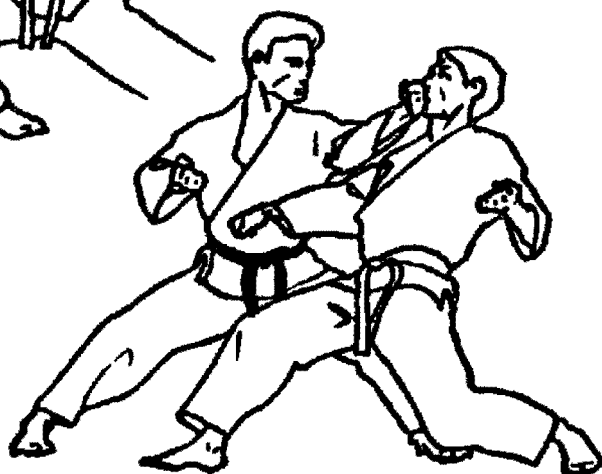


Рис. 130

делает шаг вперед в сторону, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно левым предплечьем выполняет средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует верхней частью левого кулака удар в лицо атакующего (рис. 129, 130); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

8. Встать в широкую фронтальную стойку, на уровне подбородка, положить согнутую в локте правую руку на согнутую левую. На счет «раз» — разогнуть в локте правую руку, развернуть предплечье на 90° по часовой стрелке и провести внешней частью кулака имитацию удара в сторону; согнутую в локте левую руку отвести назад, оставив на уровне пояса развернутым вверх кулак; на «два» —занять исходное положение. Повторить 20 раз правой и левой руками.

## УРОК 70-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой назад, изученные на 58, 62 и 66-м уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, ставит левую стопу скрестно сбоку правой и наносит правой ногой удар в сторону в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно правым предплечьем проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера с переходом на захват голени и переводом ее на правое плечо; на «два» —защищающийся приставляет правую ногу к левой, поднимает правое плечо вверх и опрокидывает атакующего на спину (рис. 131, 132). Самостраховка: в момент падения повернуться к партнеру спиной и сделать кувырок вперед.

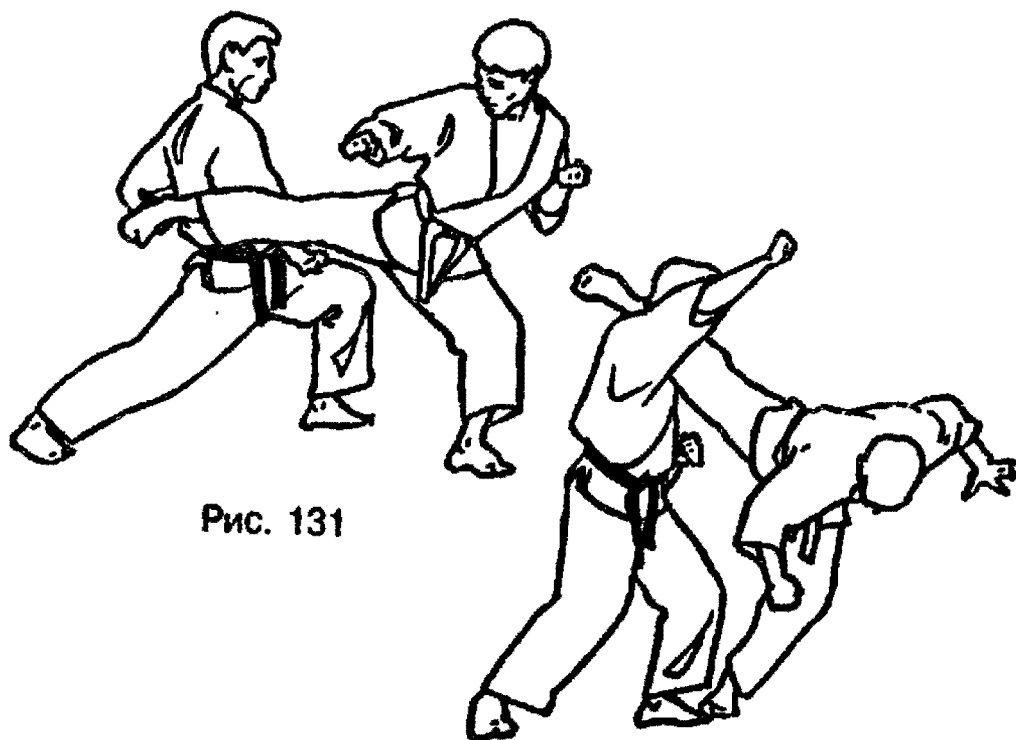


Рис. 131

Рис. 132

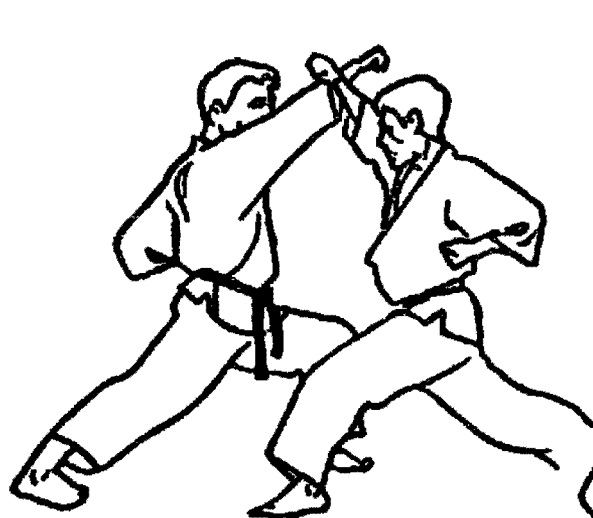


Рис. 133



Рис. 134

4. По заданию тренера выполнить специальные скоростно-силовые упражнения с грузом в 1 кг.

5. Повторить изученные ранее удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг назад, в комбинации с имитацией ударов кулаком.

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов ребром ладони изнутри и снаружи, изученные на 58, 62 и 66-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и наносит удар кулаком в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым предплечьем проводит верхний блок в предплечье атакующей руки партнера, на «два» — защищающийся ребром ладони сверху вниз наносит удар по правому боку атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 133, 134). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 71-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

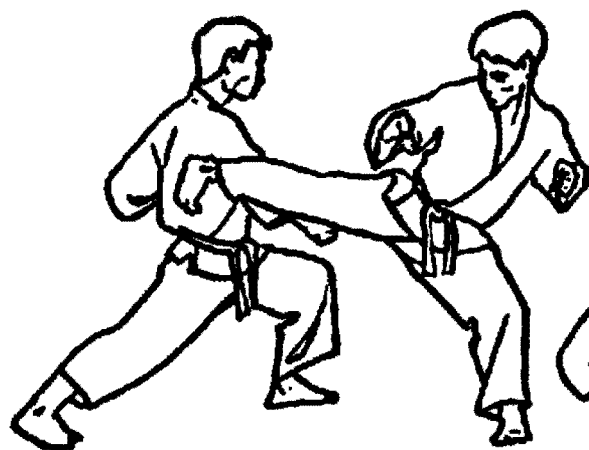


Рис. 135



Рис. 136

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой назад, изученные на 59, 63 и 67-м уроках.

3. Разучить новые защитные удары ногой назад.

Атакующий во фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, ставя левую стопу сзади перпендикулярно правой, и наносит удар правой ногой назад в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, в сторону и одновременно правым предплечьем проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера с переходом на ее захват и перевод на правое плечо; на «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, поднимает вверх правое плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 135, 136); на «три» — занять исходное положение. Самостраховка: в момент падения повернуться к партнеру спиной и сделать кувырок вперед (повторить 10 раз и поменяться ролями).

4. По заданию тренера выполнить в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом в 1 кг.

5. Повторить изученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов локтем, изученные на 59, 63 и 67-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком наносит удар

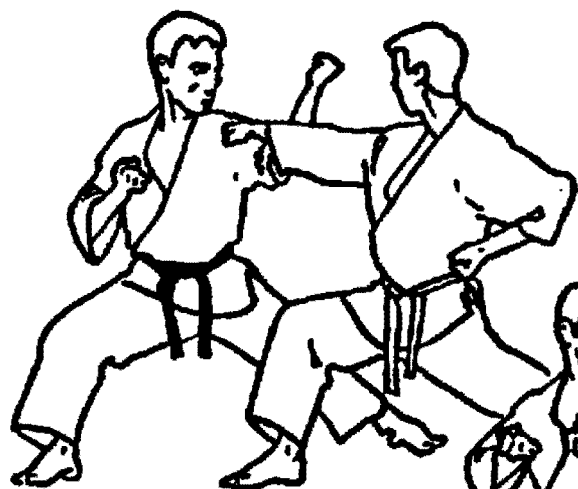


Рис. 137

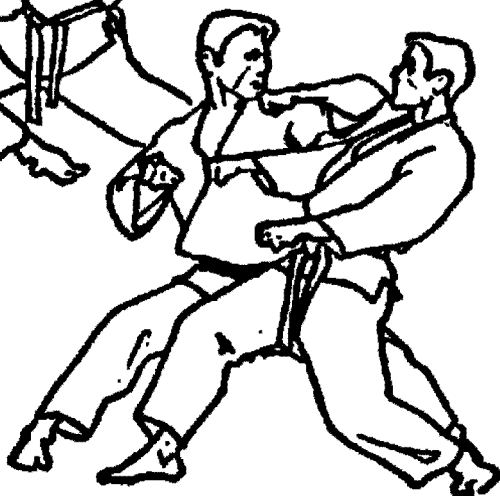


Рис. 138

в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед с переходом в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар в сторону левым локтем в сторону в лицо атакующего (рис. 137, 138); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 72-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты против кругового удара ногой вперед, изученные на 60, 64 и 68-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в корпус партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно ладонью руки проводит изнутри блок бедра, а левой — захватывает снизу голень атакующей ноги партнера и переводит ее на левое плечо; на «два» — защищающийся правой ногой проводит заднюю подножку под опорную ногу атакующего (рис. 139, 140); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).



Рис. 139

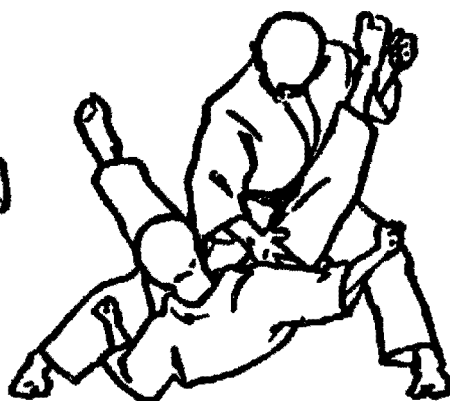


Рис. 140



Рис. 141

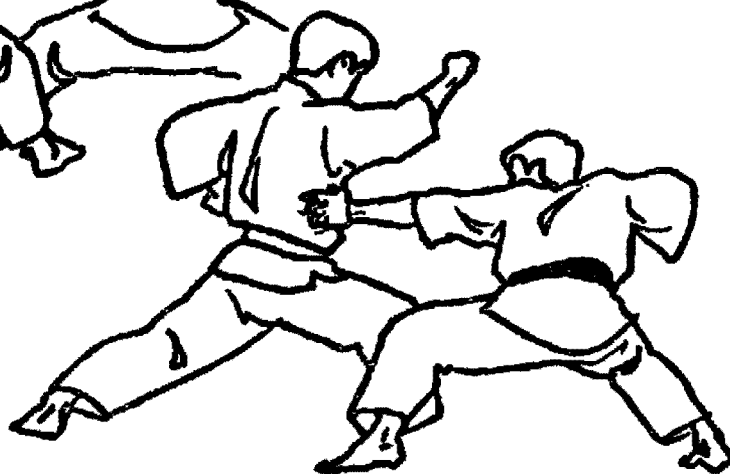


Рис. 142

4. По заданию тренера выполнить в течение двух минут скоростно-силовую работу руками с грузом в 1 кг.

5. Повторить изученные ранее удары основанием ладони из положений: прямо, снизу, вверх, наотмашь, в широкой фронтальной стойке.

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов основанием ладони, изученные на 60, 64 и 68-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно левым запястьем проводит верхний блок; на «два» — защищающийся имитирует удар основанием левой ладони в живот атакующего (рис. 141, 142); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

### Задание на 29-32-ю недели обучения

1. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад и в сторону (провести четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить имитации четырех разученных ранее ударов ногами, задерживая на шесть счетов в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

3. Изучить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, делая подряд два движения ударной ногой, не опуская ее на землю (табл., поз. 9, 23, 37, 51):

а) занять переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд два ударных движения вперед, не опуская ногу на землю (выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку);

б) занять переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд два ударных движения в сторону, не опуская стопу на землю (выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку);

в) занять переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд два ударных движения назад, не опуская стопу на землю (выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку);

г) занять заднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд два круговых удара вперед (выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку, не опуская стопу на землю).

4. По заданию тренера в течение двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

5. В паре с партнером отрабатывать на боксерских лапах силу нанесения ударов руками и ногами.

6. Повторить технические комплексы № 1, 2, 3.



## УРОК 73-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании, рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить имитацию ударов ногами вперед, делая шаг назад, подставляя прыжком дальнюю стопу к ближней, делая подряд два удара, не опуская стопу на землю.

3. Выполнить по 20 ударов каждой ногой вперед в лапу, надетую на руки партнера.

4. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой вперед, рассмотренные на 61, 65 и 69-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед. Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и наносит правой ногой удар вперед в живот защищающегося. На счет «раз» — защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит правым предплечьем нижний блок снаружи с захватом голени атакующей ноги и переводом ее на правое плечо; на «два» — подтягивает правую ногу к левой, захватывает левой рукой одежду на спине атакующего и проводит подсечку левой стопой под его опорную ногу (рис. 143, 144); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

7. Повторить изученные ранее удары кулаком вперед из положе-

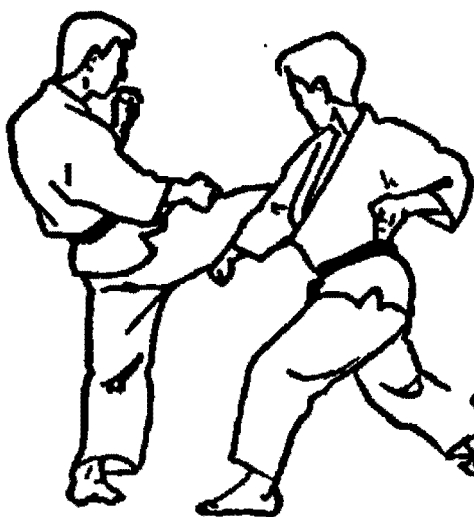


Рис. 143



Рис. 144

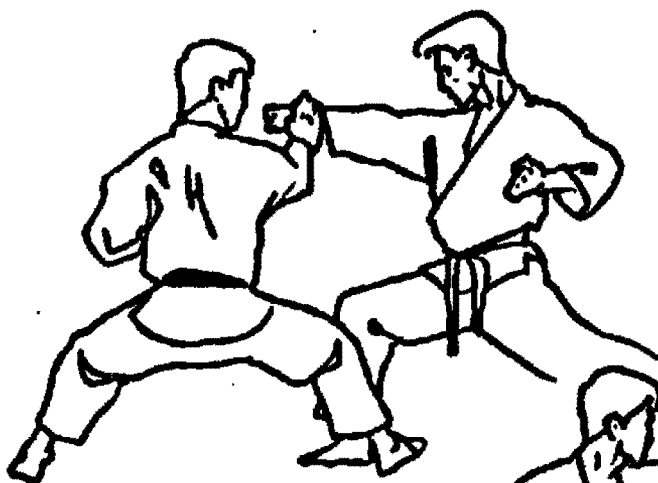


Рис. 145



Рис. 146

ний: стоя на месте, с шагом вперед, назад, в комбинации из двух или трех ударов.

8. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов кулаком вперед, рассмотренные на 53, 55 и 57-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением удара кулаком вперед.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку. На счет «раз» — правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и одновременно правой ладонью проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — имитирует удар левой рукой вперед с поворотом кулака на  $270^\circ$  вправо, в живот атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 145, 146). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

10. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов кулаками по лапе, надетой на руку одного из них.

## УРОК 74-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой в сторону, выполняя шаг в сторону, ставя одну стопу перпендикулярно другой, приставляя подскоком одну стопу к другой, проводя подряд два удара, не опуская стопы на землю.

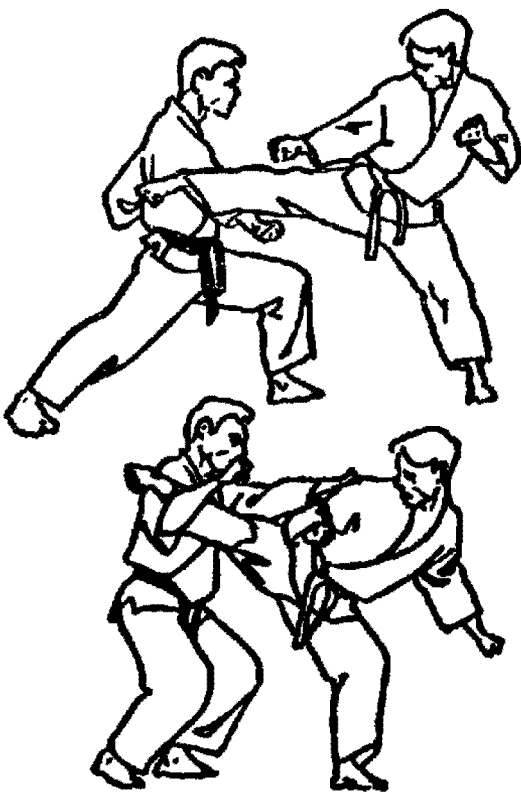


Рис. 147



Рис. 148

3. Выполнить по 20 ударов каждой ногой по лапе, надетой на руку партнера.

4. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой в сторону, изученные на 62, 66 и 70-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в той же стойке. На счет «раз» — левой ногой делает шаг вперед, ставит развернутую наружу левую стопу скрестно сбоку правой и проводит удар ногой в сторону, в живот атакующего. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно правым предплечьем проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера и переводит ее на правое плечо; на «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, захватывает левой рукой одежду на спине атакующего и проводит подсечку левой стопой под его опорную ногу (рис. 147, 148); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться местами).

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с гантелями 2 кг.

7. Изучить имитацию удара основанием большого и указательного пальцев.

Занять широкую фронтальную стойку, руки на уровне плеч согнуть в локтях так, чтобы правое предплечье лежало на левом. На счет «раз» — левую руку согнуть в локте и отвести назад, правую разогнуть, пред-

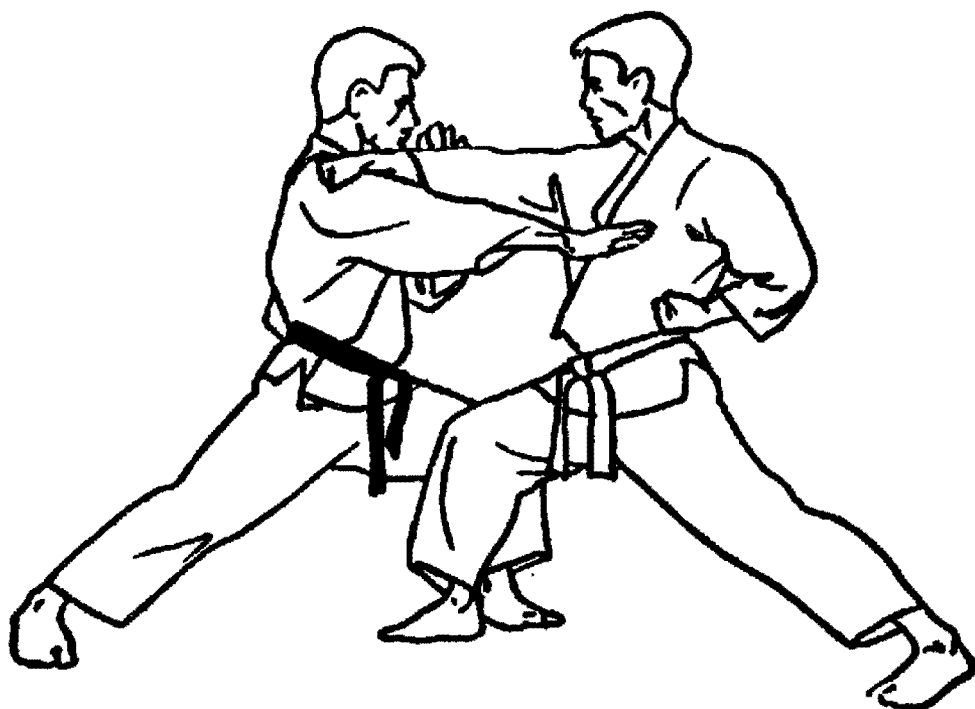


Рис. 149

плечье повернуть на  $180^\circ$  наружу и имитировать удар основанием большого и указательного пальцев; на «два» — принять исходное положение (повторить 20 ударов каждой рукой).

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу удара отбиванием большого и указательного пальцев по лапе, надев на руку одного из них.

9. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением удара основанием большого и указательного пальцев.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит левой ладонью средний блок снаружи в локоть атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся наносит удар основанием большого и указательного пальцев правой руки под сердце атакующего (рис. 149); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

## УРОК 75-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой назад, выполняя скрестный шаг в сторону партнера, приставляя подскоком одну стопу к другой, проводя подряд два удара одной ногой, не опуская стопы на землю.

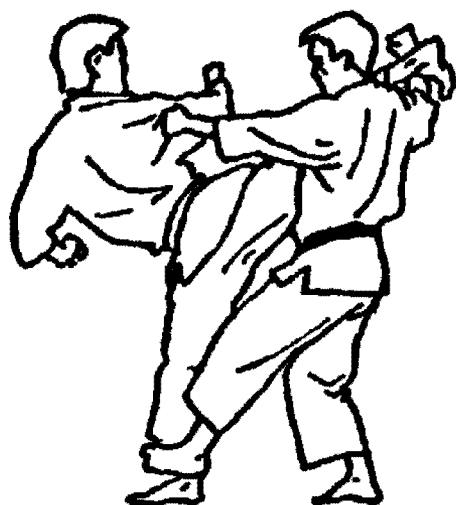


Рис. 150

3. Выполнить по 20 ударов каждой ногой назад по лапе, надетой на руку партнера.

4. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой назад, изученные на 63, 67 и 71-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставит левую стопу сзади перпендикулярно правой и проводит правой ногой удар назад в область живота партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит правым предплечьем нижний блок снаружи с переходом захвата голени атакующей ноги и переводом ее на свое правое плечо; на «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, захватывает левой рукой одежду на спине атакующего и проводит подсечку левой стопой под его опорную ногу (рис. 150): на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

7. Повторить ранее изученные удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу удара локтем по лапе, надетой на руку одного из них.

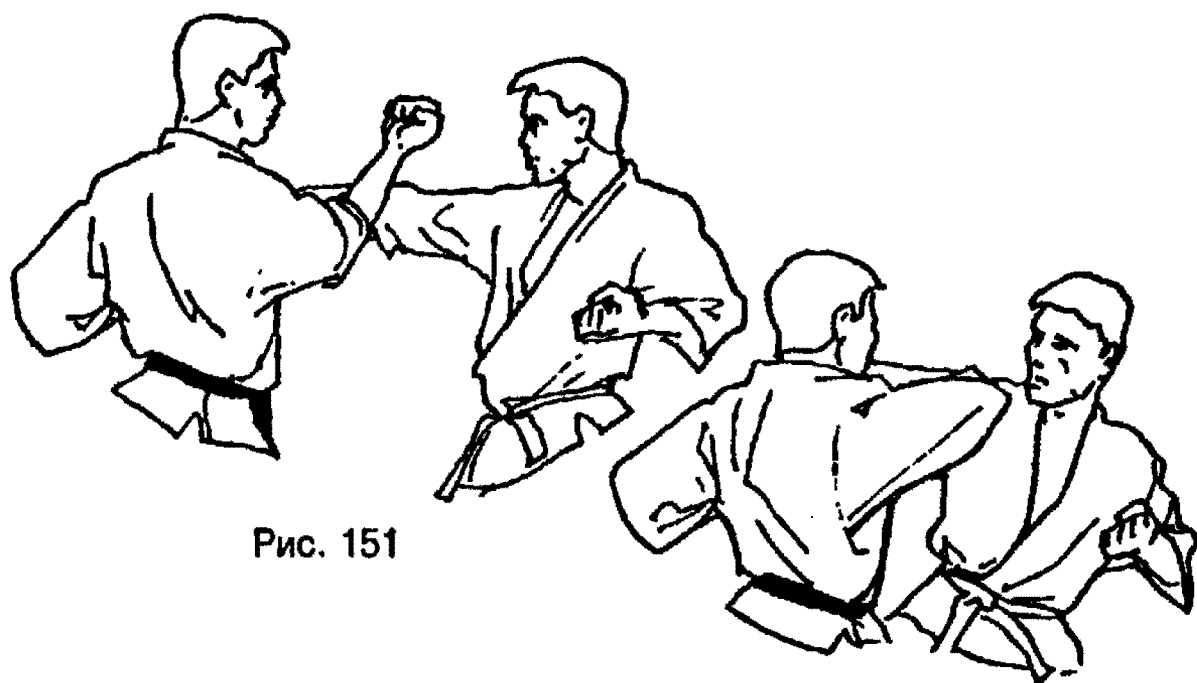


Рис. 151

Рис. 152

9. Повторить в паре с партнером разученные ранее приемы защиты с применением ударов локтем, рассмотренные на 63, 67 и 71-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара локтем.

Атакующий в положении передней левосторонней стойки поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, переходит в широкую фронтальную стойку и одновременно правым предплечьем проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера: на «два» — защищающийся наносит удар правым локтем в лицо атакующего (рис. 151, 152); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

## УРОК 76-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Повторить круговые удары ногой вперед, делая скрестный шаг в сторону партнера, подскоком приставить одну стопу к другой и выполнить подряд два удара, не опуская стопы на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в лапу, надетую на руку партнера.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия от кругового удара ногой вперед, рассмотренные на 64, 68 и 72-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия от кругового удара ногой вперед.

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в передней узкой стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит круговой удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит верхний боковой блок левым предплечьем; на «два» — защищающийся имитирует правым кулаком удар в промежность атакующего (рис. 153, 154); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с гантелями 2 кг.

7. Повторить изученные ранее удары основанием ладони: прямо, снизу вверх, в сторону, стоя на месте, делая шаг вперед.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут основанием ладони отрабатывает силу удара в лапу, надетую на руку партнера.



Рис. 153

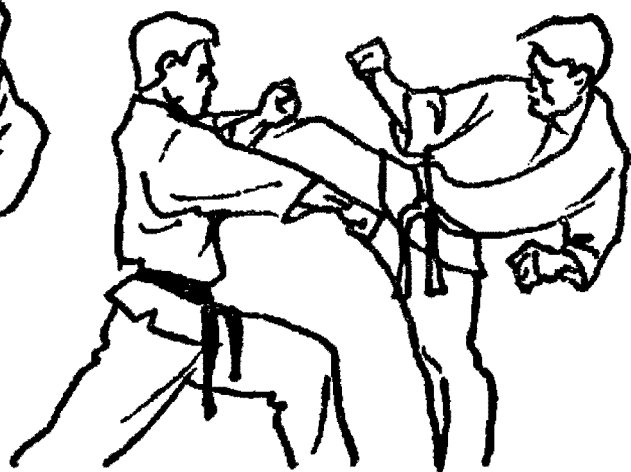


Рис. 154

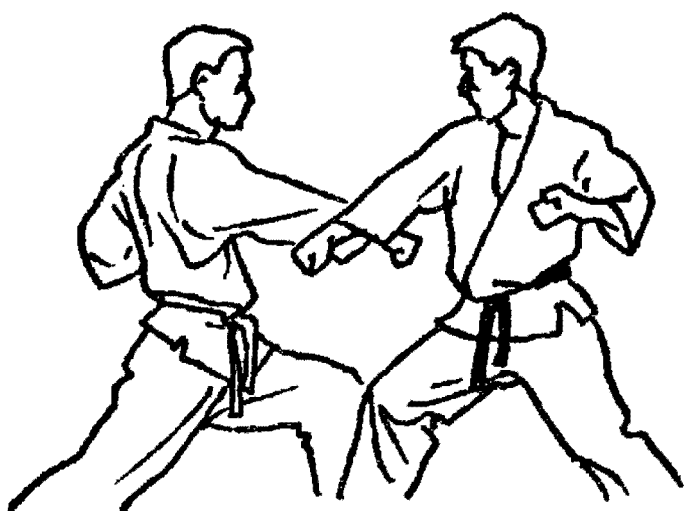


Рис. 155



Рис. 156

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара основанием ладони, изученные на 64, 68 и 72-м уроках.

10. Разучить защитные действия с применением удара основанием ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в передней узкой стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, проводит правым предплечьем нижний круговой блок в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — основанием правой ладони имитирует удар в живот втакующего (рис. 155, 156); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 77-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удар ногой вперед, делая шаг вперед, подскоком представляя одну стопу к другой, выполняя подряд два удара вперед, не опуская стопы на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов вперед в лапу, надетую на руку партнера.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, изученные на 65, 69 и 73-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

Один из партнеров в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к другому, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, одновременно левым предплечьем проводит нижний блок изнутри с переходом на захват атакующей ноги партнера и переводом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся захватывает правой рукой одежду на груди атакующего и выполняет правой ногой заднюю подножку под его опорную ногу (рис. 157, 158); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с грузом весом 2 кг.

7. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов верхней частью кулака в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара верхней частью кулака, изученные на 61-м и 68-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия против удара кулаком в грудь и применением контратаки ударов верхней части кулака.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера. На счет «раз» — атакующий правой

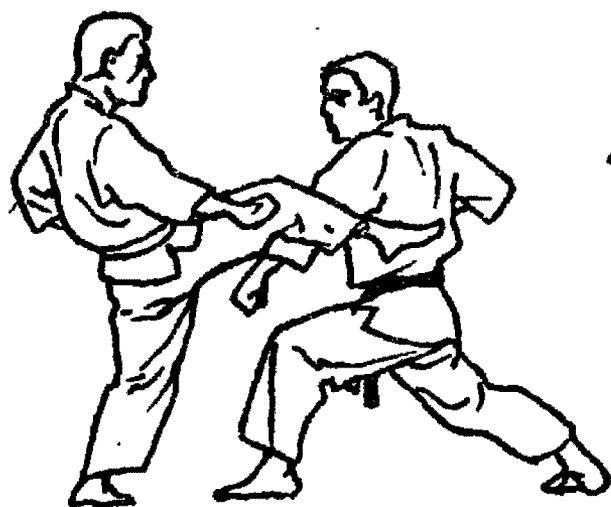


Рис. 157



Рис. 158



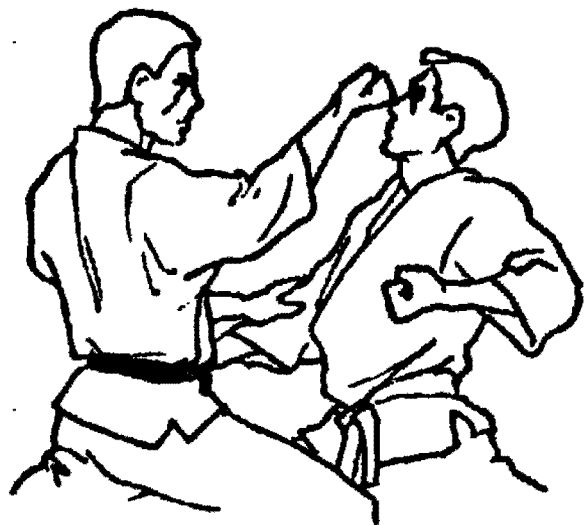


Рис. 159

партнеры занимают исходное положение (рис. 159). Повторить 20 раз и поменяться местами.

ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым предплечьем проводит средний блок изнутри, а левой рукой захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — атакующий верхней частью правого кулака наносит удар в лицо партнера; на «три» — парт-

## УРОК 78-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой в сторону, делая скрестный шаг в сторону партнера, приставляя подскоком одну стопу к другой, выполняя подряд два удара ногой в сторону, не опуская стопы на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в лапу, надевую на руку партнера.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, рассмотренные на 66, 67 и 74-м уроках. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставит развернутую наружу левую стопу сбоку правой и проводит правой ногой удар в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, одновременно левым предплечьем проводит нижний блок изнутри и переходит на захват голени атакующего с переводом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся делает левой ногой шаг вперед, правой рукой захватывает одежду на груди атакующего и проводит правой ногой заднюю подножку под его опорную ногу (рис. 160, 161); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

5. По заданию тренера в течение двух минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

6. Повторить изученные ранее удары основанием большого и указательного пальцев с шагом вперед и стоя на месте.

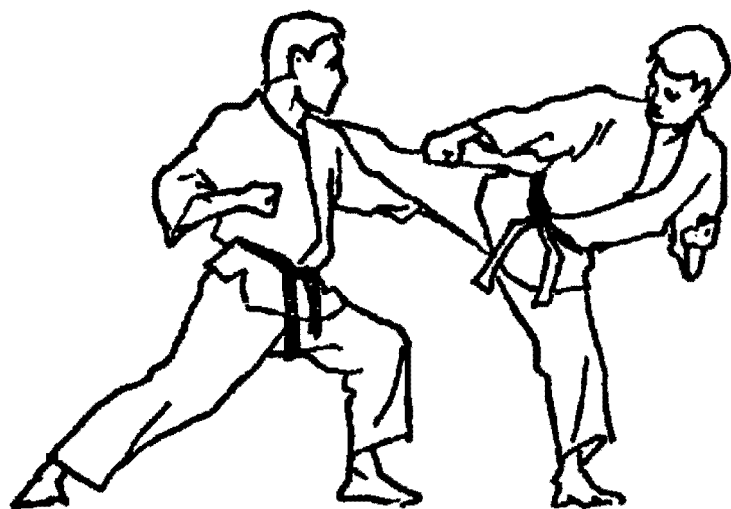


Рис. 160



Рис. 161

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу удара основанием большого и указательного пальцев в лапу, надетую на руку одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара основанием большого и указательного пальцев, изученные на 74-м уроке.

9. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием большого и указательного пальцев.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит правым кулаком удар в грудь партнера. Защищающийся делает ногой шаг вперед в сторону и одновременно левой ладонью проводит средний блок снаружи в локоть атакующей руки партнера; на «два» — основанием большого и указательного пальцев атакующий имитирует удар в промежность защищающегося (рис. 162); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 79-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой назад, делая правой ногой скрестный шаг в сторону партнера и подскоком приставляя одну стопу к другой, выполняя подряд два удара ногой назад, не опуская стопы на землю.



Рис. 162



Рис. 163

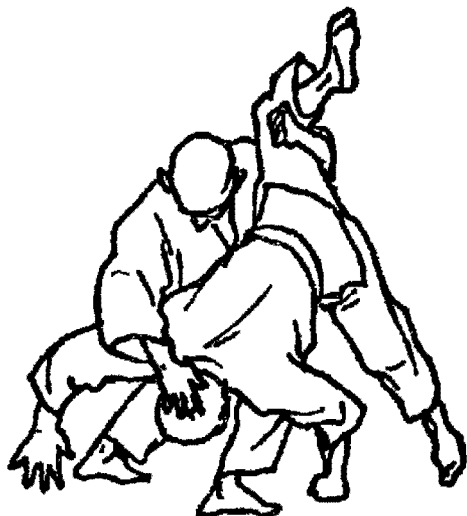


Рис. 164

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой назад, рассмотренные на 67, 71 и 75-м уроках. Разучить новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, поставив левую стопу сзади перпендикулярно правой, и проводит удар правой ногой назад. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно проводит левым предплечьем нижний блок изнутри в голень атакующей изнутри ноги партнера с переходом на ее захват и переводом на левое плечо; на «два» — защищающийся правой ногой делает шаг вперед, кладет правую ладонь на шею атакующего, поднимает его правую ногу и надавливает на шею, опрокидывая его на спину; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 163, 1164). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

Выполнить скоростно-силовые упражнения руками по заданию тренера.

5. Повторить изученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

6. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов локтем в лапу, надетую на руку одного из них.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия с



Рис. 165

применением ударов локтем, рассмотренные на 67, 71 и 75-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку, одновременно правым предплечьем проводит верхний блок и переходит на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся рывком вытягивает правую руку партнера на себя, заставляя его согнуть спину, и имитирует левым локтем удар по спине атакующего (рис. 165); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 80-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить круговые удары ногой вперед: стоя на месте, делая шаг вперед, подскоком подставляя стопу к стопе, выполняя подряд два круговых удара ногой вперед, не опуская стопы на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против кругового удара ногой вперед, изученные на 68, 72 и 76-м уроках. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий занимает заднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит ногой круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно правой ладонью проводит блок в колено атакующей ноги партнера и захват голени с переводом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся имитирует правой ногой удар по колену опорной ноги атакующего (рис. 166, 167); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

5. По заданию тренера в течение двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками.

6. Повторить разученные ранее удары основанием ладони наотмашь — прямо, снизу вверх и из положений — стоя на месте, делая шаг вперед.

7. Каждый из партнеров отрабатывает в течение двух минут силу ударов основанием ладони в лапу, надетую на руку одного из них.

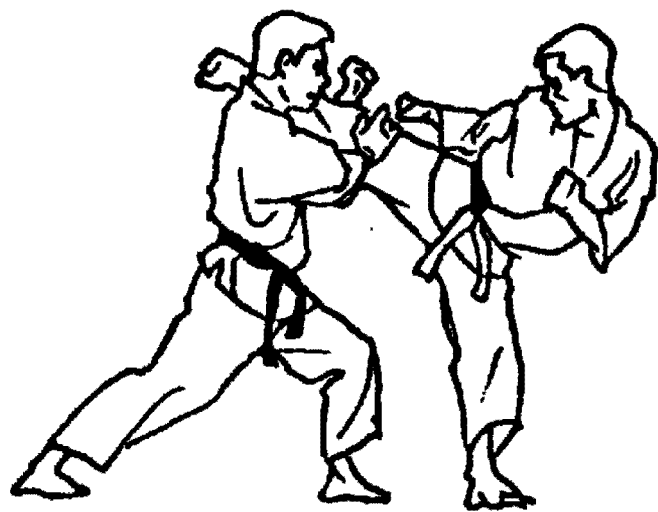


Рис. 166



Рис. 167

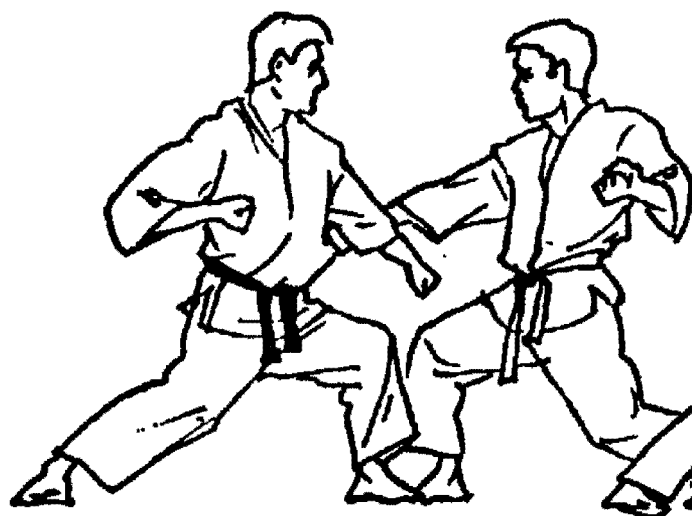


Рис. 168

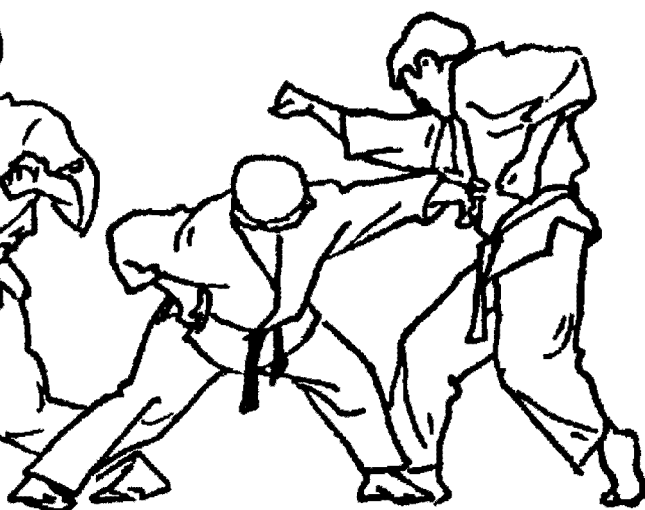


Рис. 169

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, изученные на 68, 72 и 76-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит правым кулаком удар в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно левым предплечьем выполняет нижний блок изнутри а предплечье руки атакующего; на «два» — основанием левой ладони защищающийся имитирует удар в живот атакующего (рис. 168, 169); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить по 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 81-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, подскоком приставляя одну стопу к другой, выполняя два подряд удара ногой вперед, не опуская стопы на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов вперед в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, рассмотренные на 69, 73 и 77-м уроках. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, проводит опущенный вниз левым предплечьем нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся толкает правой ладонью в пятку атакующей ноги партнера и опрокидывает его на спину (рис. 170, 171); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

5. По заданию тренера в течение двух минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с гантелями 2 кг.

6. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

7. Каждый из партнеров отрабатывает в течение двух минут силу ударов кулаком в лапу, надетую на руку одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара кулаком, рассмотренные на 57, 65 и 73-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия против ударов кулаком.

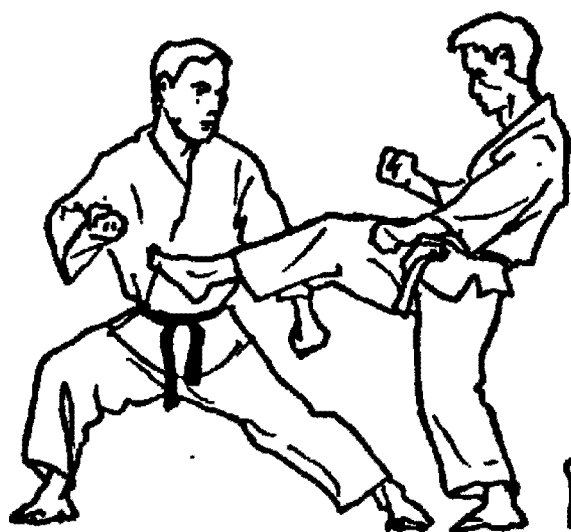


Рис. 170



Рис. 171



Рис. 172

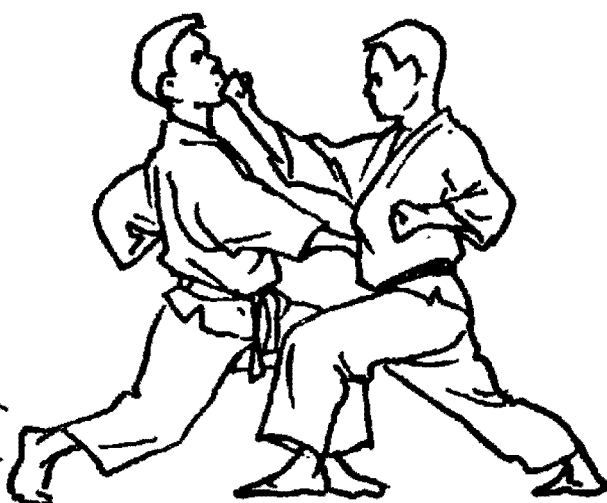


Рис. 173

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю стойку и одновременно наносит правым кулаком удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно правым предплечьем проводит средний усиленный ладонью блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — правым кулаком защищающийся имитирует удар снизу вверх в нос атакующего (рис. 172, 173); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить по 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 82-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой в сторону из положений: стоя на месте, делая скрестный шаг в сторону партнера, подскоком приставляя одну стопу ноги к другой и выполняя подряд два удара ногой в сторону, не опуская ноги на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, рассмотренные на 66, 74 и 78-м уроках. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

5. Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, левую стопу ставит скрестно сбоку правой, и правой ногой проводит удар в сторону в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно опущенным вниз

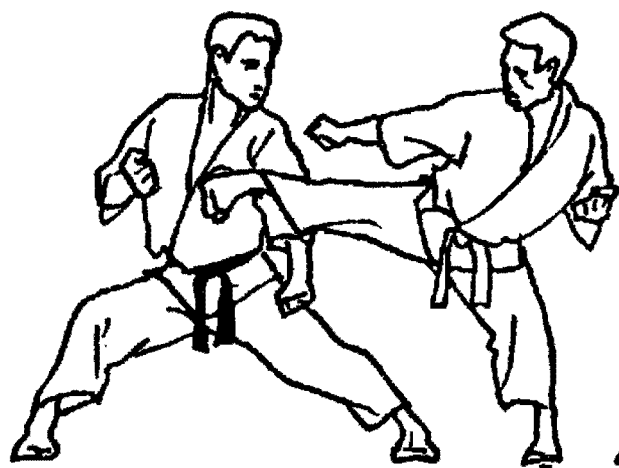


Рис. 174



Рис. 175

левым предплечьем проводит нижний блок снаружи атакующей ноги партнера, на «два» — защищающийся толкает правой ладонью по голени атакующей ноги партнера чуть ниже колена и опрокидывает его на спину (рис. 174, 175). Самостраховка: при падении повернуться спиной к партнеру, сделать упор руками в пол и провести кувырок вперед; на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с гантелями 2 кг.

7. Повторить ранее изученные удары основанием большого и указательного пальцев: делая шаг вперед, назад, в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу удара основанием большого и указательного пальцев в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара основанием большого и указательного пальцев, рассмотренные на 74-м и 78-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием большого и указательного пальцев.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой



Рис. 176



делает шаг вперед в сторону и одновременно правой ладонью проводит средний блок снаружи в локоть атакующей руки партнера; на «два» — основанием большого и указательного пальцев проводит удар по шее атакующего из-под его правой руки (рис. 176); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 83-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой назад из положений: стоя на месте, делая перекрестный шаг в сторону партнера, ставя стопу одной ноги сзади перпендикулярно стопе другой, подскоком приставляя одну стопу к другой, выполняя подряд два удара ногой, не опуская ее на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов назад в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой назад, рассмотренные на 71, 75 и 79-м уроках. Разучить новые защитные действия против удара ногой назад.

5. Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, ставит левую стопу перпендикулярно сзади правой и проводит удар правой ногой назад. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно опущенным вниз левым предплечьем проводит нижний блок в бедро атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся правой ладонью проводит толчок чуть ниже колена атакующей ноги партнера и опрокидывает его на спину. Самостраховка: при падении повернуться спиной к партнеру, упереться руками в пол и провести кувырок вперед (рис. 177, 178); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

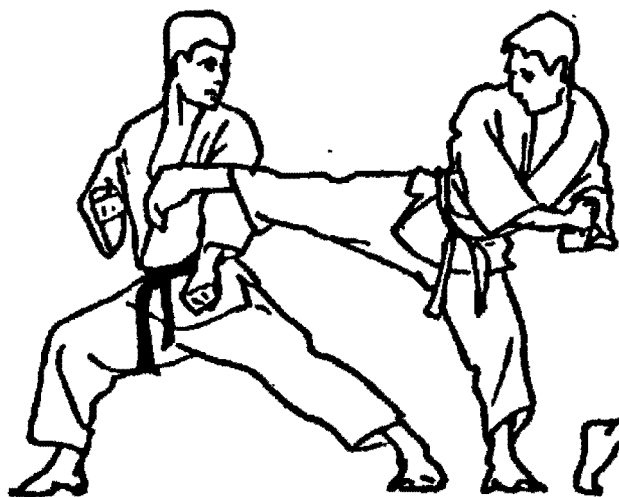


Рис. 177



Рис. 178

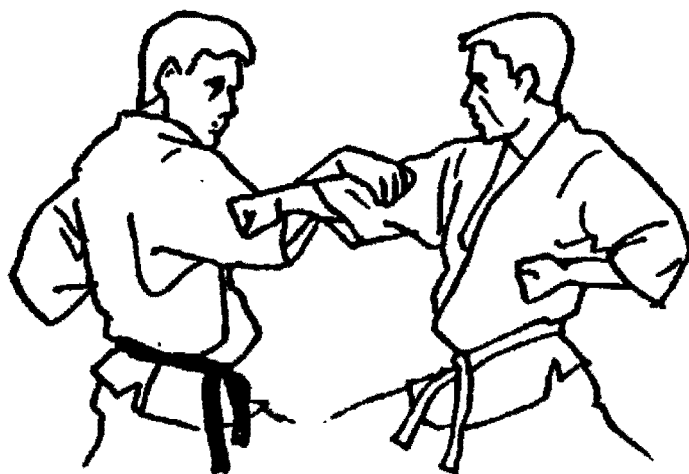


Рис. 179

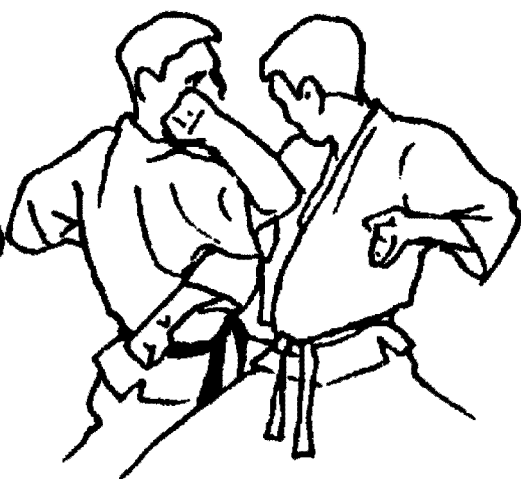


Рис. 180

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками.

7. Повторить изученные ранее удары локтем, стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону, в сочетании с имитацией ударов кулаком.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов локтем в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара локтем, рассмотренные на 71, 75 и 79-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи с захватом запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся переводит вниз руку нападающего и имитирует правым локтем удар снизу вверх в солнечное сплетение атакующего (рис. 179, 180); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 84-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить круговые удары ногой вперед: стоя на месте, делая скрестный шаг в сторону партнера, подскоком подставляя одну стопу к другой выполняя подряд два удара ногой вперед, не опуская ее на землю.

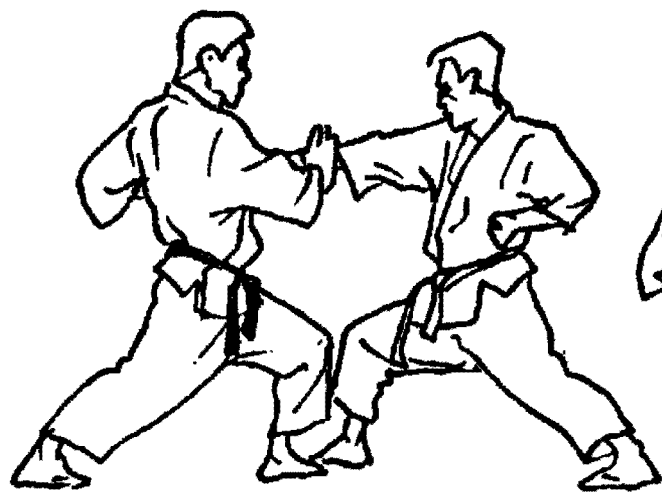


Рис. 181



Рис. 182

3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против кругового удара ногой вперед, рассмотренные на 68, 72 и 76-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением кругового удара ногой вперед.

Атакующий становится в заднюю правостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно правой ладонью проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует ногой круговой удар вперед в голову атакующего (рис. 181, 182); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться местами).

5. По заданию тренера в течение двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками.

6. Повторить разученные ранее удары основанием ладони наотмашь, прямо, снизу вверх, стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

7. Каждый из партнеров отрабатывает в течение двух минут силу ударов основанием ладони в лапу, надетую на руку одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, предложенные на 72, 76 и 80-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением нанесения удара основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит правым кулаком удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно правым запястьем проводит верхний блок в запястье

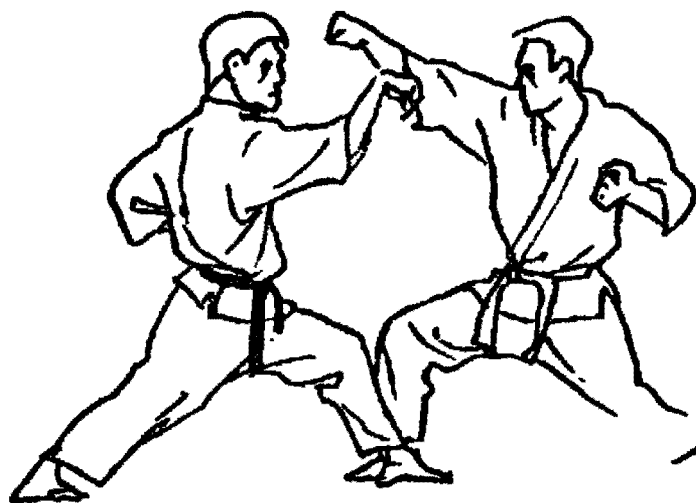


Рис. 183

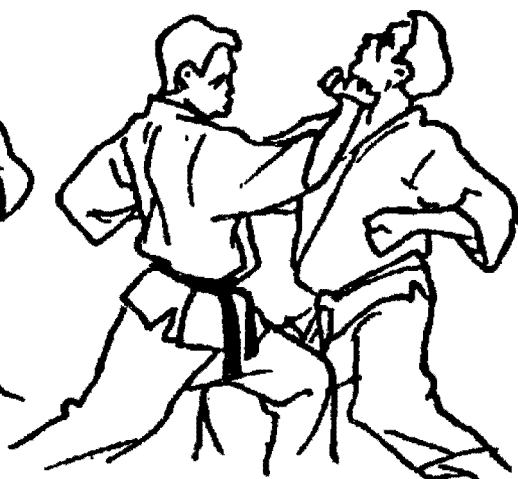


Рис. 184

атакующей руки соперника; на «два» — защищающийся круговым движением кисти правой руки отводит вниз атакующую руку партнера и основанием ладони имитирует удар снизу вверх в подбородок атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 183, 184). Выполнить по 20 раз и поменяться ролями.

### Задание на 33-36-ю недели обучения

1. Из узкой фронтальной стойки выполнить имитацию четырех изученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад и кругового, проводя на один счет ударные движения сначала правой ногой, затем левой (выполнить на каждые 10 счетов по 20 ударов каждой ногой).

2. Во время занятия делать акцент на имитацию какого-либо удара ногой, выполнять его из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону и подряд два движения ногой, задерживая ударную ногу в статичном положении на 6 с (выполнить каждой ногой по 10 ударов в каждой серии).

3. По заданию тренера в течение трех минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом.

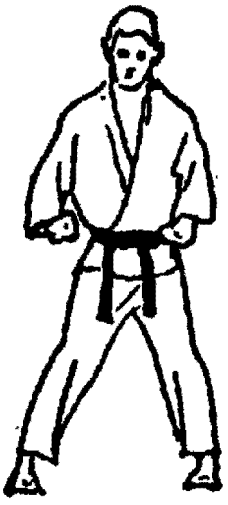
4. В паре с партнером отрабатывать на спортивных лапах силу ударов руками и ногами.

5. Повторить 1, 2 и 3-й технические комплексы, разучить 4-й технический комплекс.

### ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС № 4

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. В качестве приветствия выполнить легкий поклон.

2. На счет «раз» — скрестить перед грудью сжатые в кулак руки, опустить вниз и одновременно шагнуть правой ногой в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку (рис. 1).



1



4



7



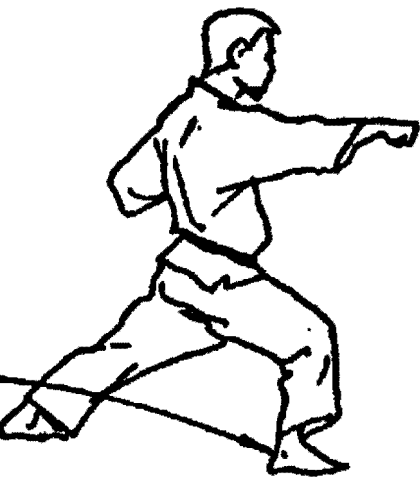
2



5



8



3



6



9



10



13



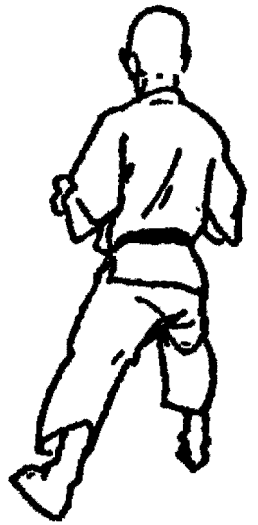
16



11



14



17



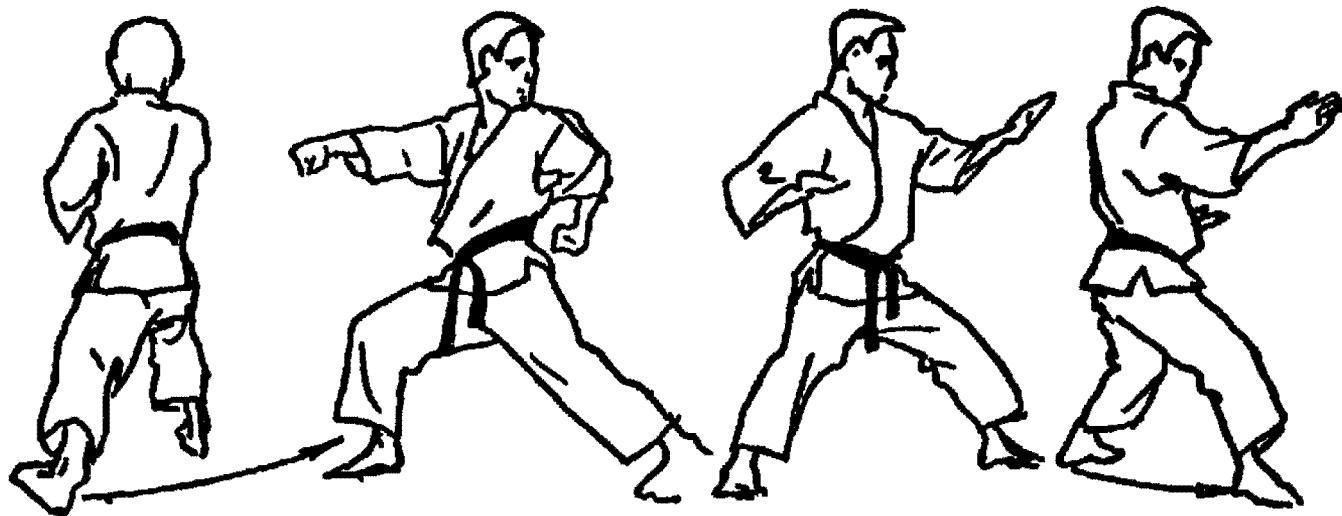
12



15



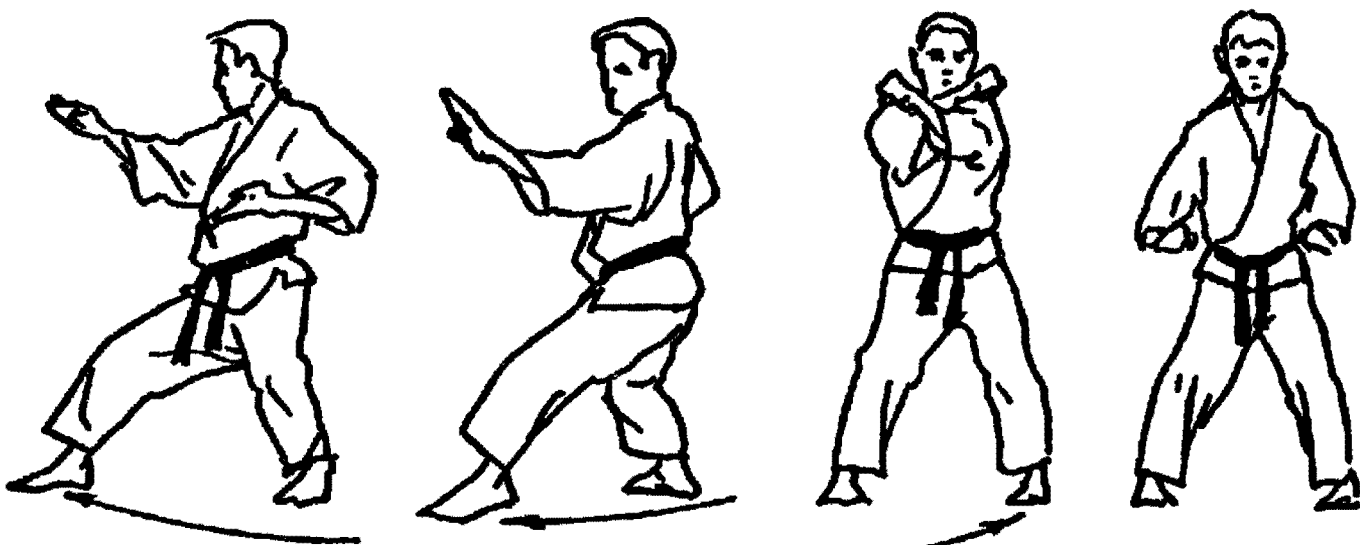
18



19

20

21



22

23

24

25

3. На счет «два» — выполнить поворот на  $90^\circ$ , перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно левым предплечьем выполнить нижний блок (рис. 2).

4. На счет «три» — правой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар вперед правым кулаком (рис. 3).

5. На счет «четыре» — правую ногу поставить сзади левой, выполнить поворот на  $180^\circ$ , перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым предплечьем выполнить нижний блок (рис. 4).

6. На счет «пять» — подтянуть поставленную на носок правую стопу к левой, согнуть в вертикальном положении в локте правую руку, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно круговым

движением правого предплечья имитировать удар правым кулаком сверху вниз (рис. 5).

7. На счет «шесть» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 6).

8. На счет «семь» — подтянуть левую стопу к правой, повернуться влево на  $90^\circ$ , перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно левым предплечьем выполнить нижний блок (рис. 7).

9. На счет «восемь» — провести левым предплечьем верхний блок (рис. 8).

10. На счет «девять» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым предплечьем выполнить верхний блок, разжать пальцы (рис. 9).

11. На счет «десять» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно левым предплечьем выполнить верхний блок, разжать пальцы (рис. 10).

12. На счет «одиннадцать» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым предплечьем выполнить верхний блок (рис. 11).

13. На счет «двенадцать» — левую ногу подтянуть к правой, повернуться влево на  $270^\circ$ , перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно левым предплечьем выполнить нижний блок (рис. 12).

14. На счет «тринадцать» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 13).

15. На счет «четырнадцать» — поставить правую ногу сзади левой, повернуться на  $180^\circ$ , перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым предплечьем выполнить нижний блок (рис. 14).

16. На счет «пятнадцать» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 15).

17. На счет «шестнадцать» — подтянуть левую стопу к правой, повернуться влево на  $90^\circ$ , перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно левым предплечьем выполнить нижний блок (рис. 16).

18. На счет «семнадцать» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 17).

19. На счет «восемнадцать» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар левым кулаком (рис. 18).

20. На счет «девятнадцать» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком (рис. 19).

21. На счет «двадцать» — подтянуть левую стопу к правой, повернуться влево на  $270^\circ$ , перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить ребром левой ладони средний блок (рис. 20).

22. На счет «двадцать один» — повернуться направо на  $45^\circ$  и перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно ребром правой ладони выполнить средний блок (рис. 21).



23. На счет «двадцать два» — повернуться направо на 130°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно ребром правой ладони выполнить средний блок (рис. 22).

24. На счет «двадцать три» — повернуться на 45° влево, перейти в левостороннюю заднюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром левой ладони (рис. 23).

25. На счет «двадцать четыре» — поставить левую ногу впереди правой, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить перед грудью руки (рис. 24).

26. На счет «двадцать пять» — руки опустить вдоль бедер, стопы поставить вместе, выполнить поклон (рис. 25).

## УРОК 85-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала правой ногой, затем левой (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить ногой имитацию удара вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, подскоком приставляя стопу одной ноги к стопе другой, выполняя одной ногой два ударных движения, не опуская ее на землю, задерживать ногу в статичном положении на шесть счетов (выполнить шесть серий по 10 ударов-движений).

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, рассмотренные на 73, 77 и 81-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед. Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар вперед. Защищающийся делает шаг назад и одновременно скрещенными предплечьями проводит нижний блок с переходом на захват и загиб наружу голени атакующей снаружи ноги партнера; на «два» —

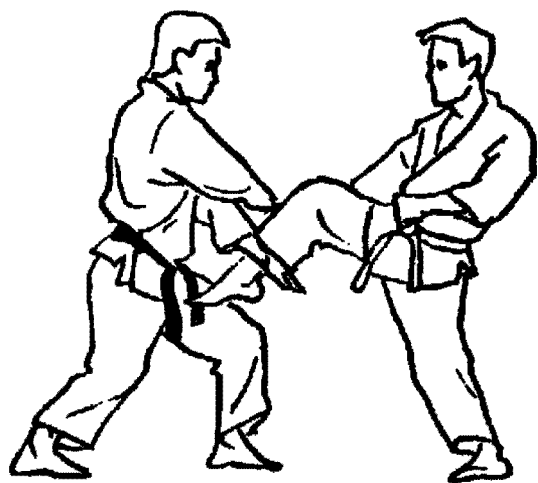


Рис. 185

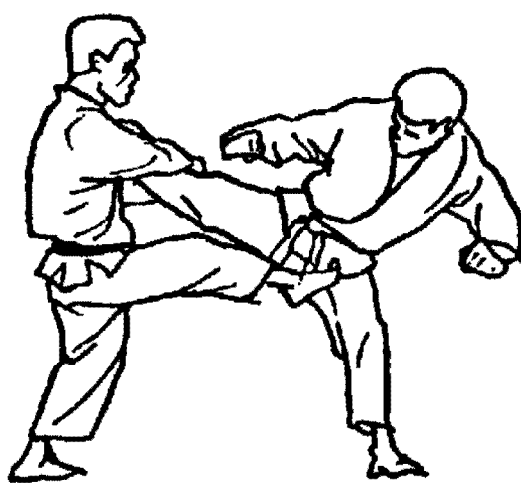


Рис. 186

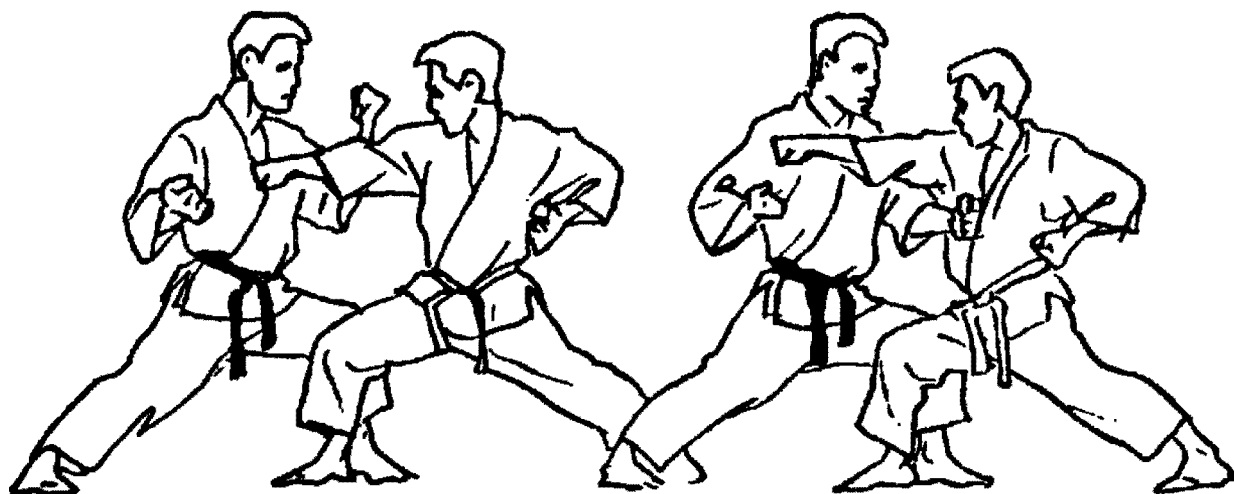


Рис. 187

Рис. 188

защищающийся разворачивает атакующего к себе спиной и правой ногой имитирует удар вперед в область его промежности (рис. 185, 186); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить изученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

6. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу удара верхней частью кулака в лапу, надетую на руку одного из них.

7. Повторить в паре с партнером удары верхней частью кулака, рассмотренные на 61, 69 и 77-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением удара верхней частью кулака.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно левым предплечьем проводит средней блок сверху в предплечье атакующей снаружи руки партнера, на «два» — защищающийся верхней частью левого кулака имитирует удар в живот атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 187, 188). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 86-й

1. Выполнить имитацию четырех изученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, затем правой ногой (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить ногой имитацию ударов в сторону из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону подскоком, подставляя стопу одной ноги к стопе другой, ближе расположенной к партнеру,

делая подряд два ударных движения одной ногой, задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов (выполнить каждой ногой семь серий по 10 ударов).

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в лапу, надетую на руку партнера.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, рассмотренные на 74, 78 и 82-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, разворачивает левую стопу наружу, переносит на нее вес тела и делает правой ногой удар в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно опущенным вниз правым предплечьем проводит нижний блок изнутри в бедро атакующей ноги партнера, переходит на захват его голени на свое левое плечо с последующим захватом правой рукой за подколенный сгиб; на «два» — защищающийся проводит загиб голени партнера наружу, разворачивает его к себе спиной и наносит ему удар правой ногой вперед в область промежности (рис. 189, 190); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

7. Повторить разученные ранее удары ребром ладони из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг в сторону, в сочетании с имитацией ударов кулаком.

8. Повторить в паре с партнером в течение двух минут удары ребром ладони в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов ребром ладони, рассмотренные на 74, 78 и 82-м уроках.

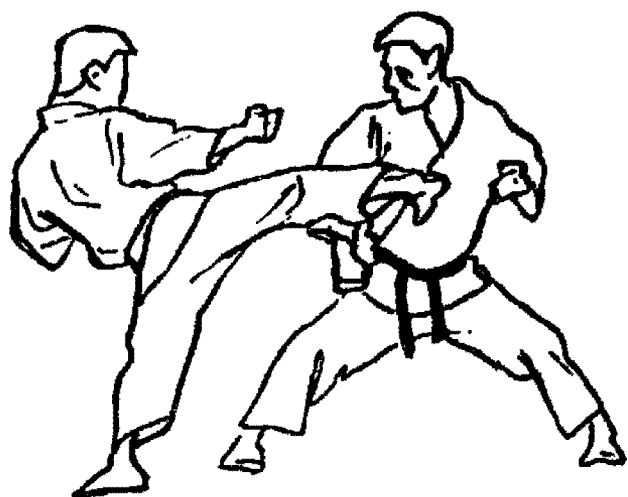


Рис. 189



Рис. 190

10. Разучить новые защитные действия с применением удара ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно



Рис. 191

левым предплечьем выполняет средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся делает поворот на 180° вправо и имитирует ребром правой ладони удар по шее атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 191) (повторить 20 раз и поменяться ролями).

#### УРОК 87-й

1. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой. Сделать четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию ударов ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед с разворотом стопы наружу, шаг назад, подскоком подставляя стопу одной ноги к стопе другой, ближе расположенной к партнеру, делая подряд два ударных движения одной ногой (не опуская ее на землю), задерживая в статичном положении на шесть счетов (выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой).

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой назад, рассмотренные на 75, 79 и 83-м уроках. Разучить новые защитные действия против ударов ногами назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставя стопу этой ноги сзади перпендикулярно правой, и проводит удар правой ногой назад в живот партнера. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно опущенным вниз правым предплечьем проводит нижний блок изнутри в бедро атакующей ноги партнера с переходом на захват его голени на свое левое плечо и перехватом правой рукой за подколенный сгиб; на «два» —

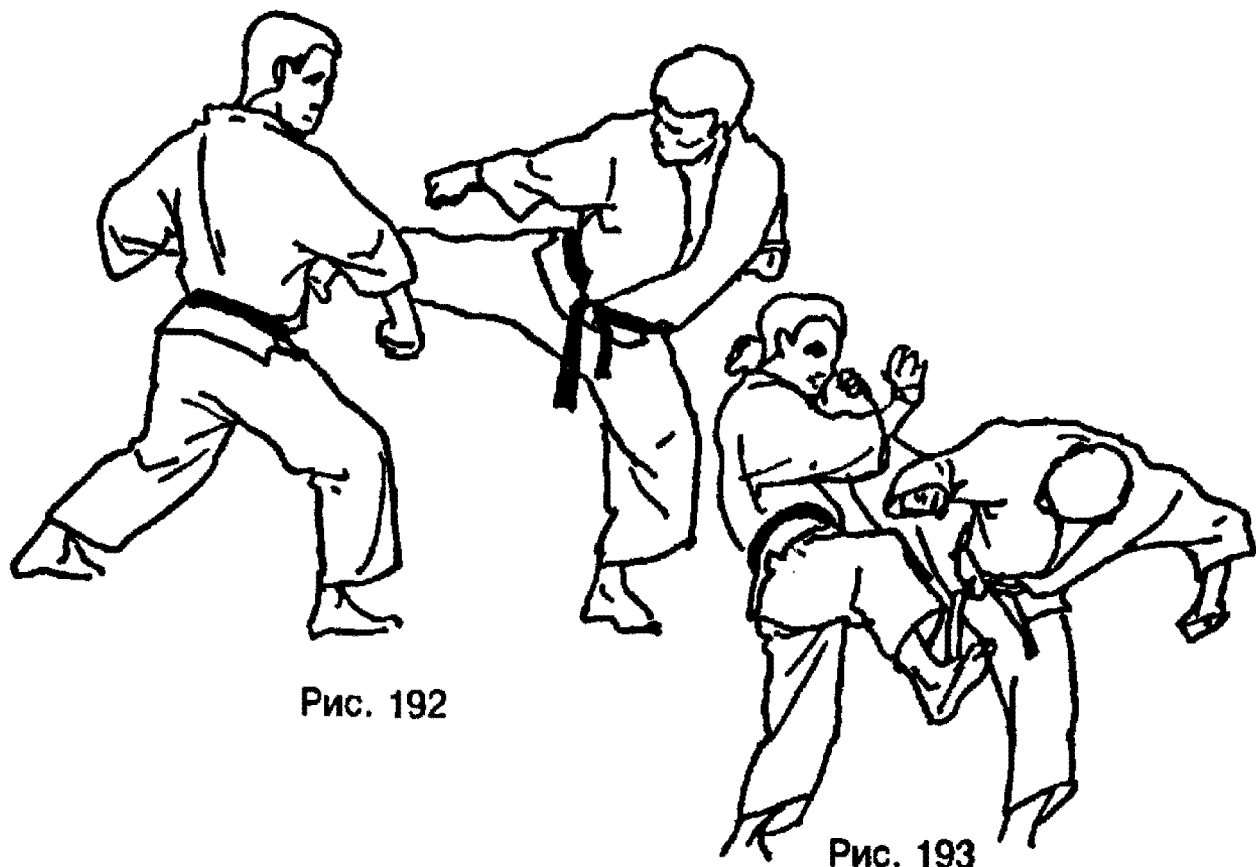


Рис. 192

Рис. 193

защищающийся проводит загиб голени партнера наружу, разворачивает его спиной к себе, резко поднимает вверх его ногу и проводит ногой удар в область промежности; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 192, 193). Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера в течение трех минут выполнить руками скоростно-силовые упражнения с грузом 2 кг.

6. Повторить разученные ранее движения ударов локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону, в сочетании с имитацией ударов кулаком.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов локтем в лапу, надетую на руку одного из них.

8. Повторить в паре с партнером ранее разученные защитные действия, с применением ударов локтем предложенные на 75, 79 и 83-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно наносит правым кулаком удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей снаружи руки партнера; на «два» — защищающийся делает поворот на 180° вправо и правым локтем имитирует удар в голову

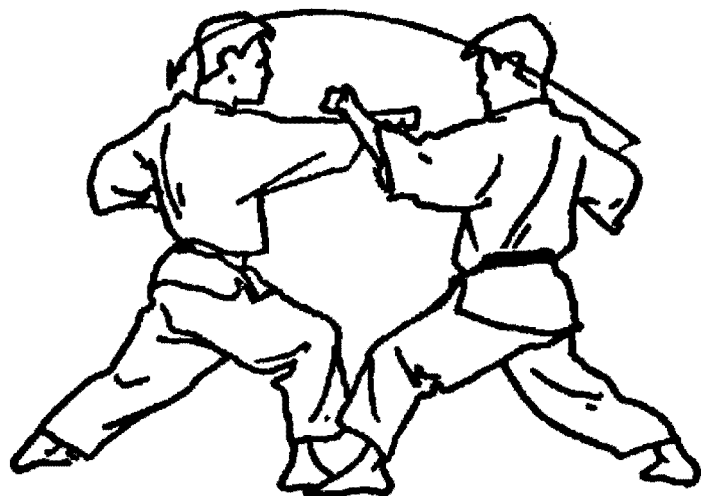


Рис. 194



Рис. 195

атакующего (рис. 194, 195); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

### УРОК 88-й

1. Выполнить четыре разученные ранее удара ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой (повторить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить круговые удары ногой вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, подскоком приставляя стопу одной ноги к другой стопе, ближе расположенной к партнеру, проводя подряд два ударных движения одной ногой и, не опуская ее на землю, задерживать в статичном положении на шесть счетов (выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой).

3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против кругового удара ногой вперед, рассмотренные на 76, 80 и 84-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону, проводит правой ладонью блок колена атакующего и переходит на захват его голени с переводом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся проводит загиб голени партнера наружу, разворачивает его к себе спиной, резко тянет вверх его ноги и имитирует удар ногой в область промежности; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 196, 197). Повторить 10 раз и поменяться ролями.

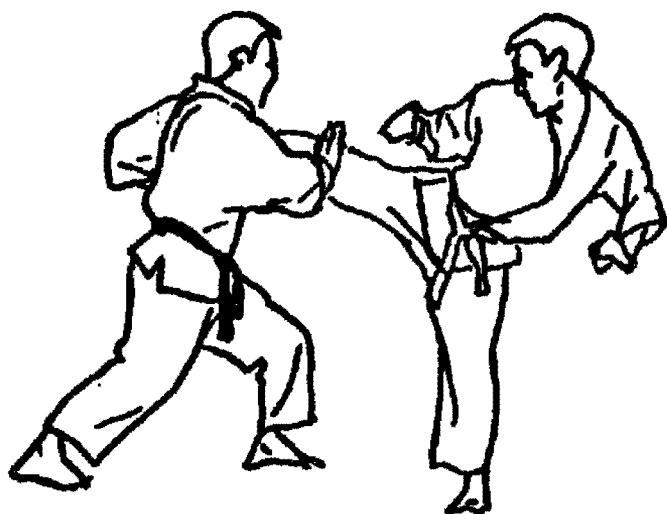


Рис. 196



Рис. 197

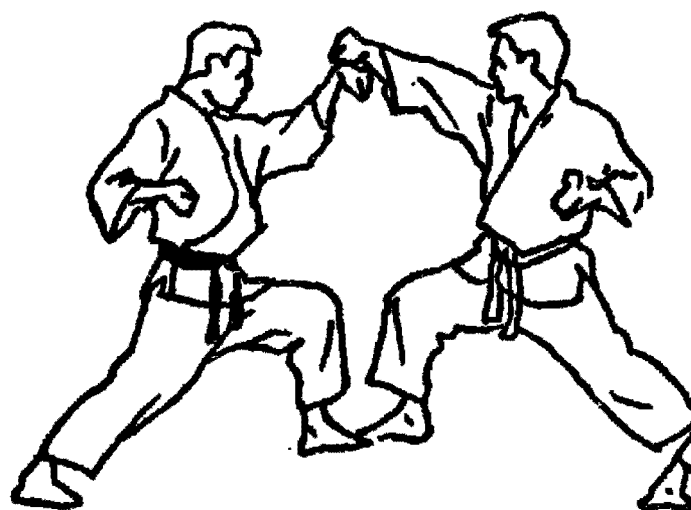


Рис. 198



Рис. 199

Против изученных четырех способов защиты загибом голени наружу можно провести контратакующие действия. Повернуться спиной к партнеру, упереться обеими руками в пол, согнуть другую ногу в колене и провести ею имитацию удара в голову партнера.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнить скоростно-силовые упражнения, руками с грузом 2 кг.

7. Повторить изученные ранее удары основанием ладони наотмашь, прямо, снизу вверх из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

8. Каждый из партнеров основанием ладони отрабатывает в течение двух минут силу удара в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, рассмотренные на 76, 80 и 84-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фрон-

тальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в голову защищающегося; на «два» — защищающийся проводит верхний блок запястьем предплечья атакующей руки партнера и основанием левой ладони имитирует удар сверху вниз в переносицу атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 198, 199). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 89-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, а потом правой ногой (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить имитацию ударов ногой вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, подскоком приставляя стопу одной ноги к стопе другой, ближе расположенной к партнеру, делая два подряд движения ударной ногой, и, не опуская стопу на землю, задержать ногу в статичном положении на пять счетов.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой вперед, рассмотренные на 77, 81 и 85-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против ударов ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся отводит туловище назад и правой ногой имитирует удар в промежность атакующего; на «два» — партнеры занимают исходное положение (рис. 200) (повторить 20 раз и поменяться ролями).

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками.

7. Повторить разученные ранее удары основанием большого и указательного пальцев: делая шаг вперед, назад, в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут основанием большого и указательного пальцев отрабатывает удары в лапу, надетую на руку одного из них.

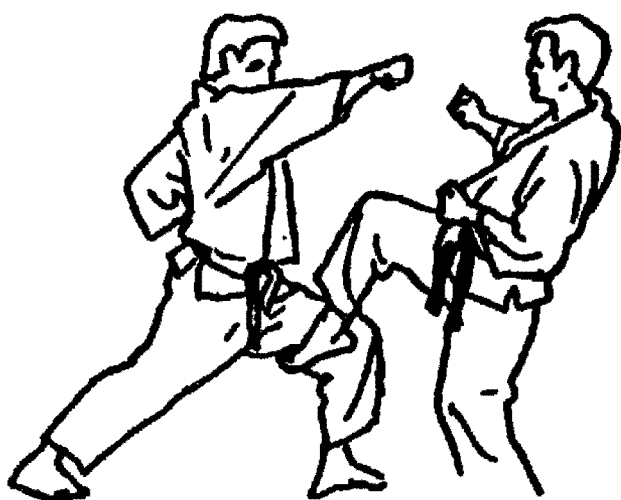


Рис. 200



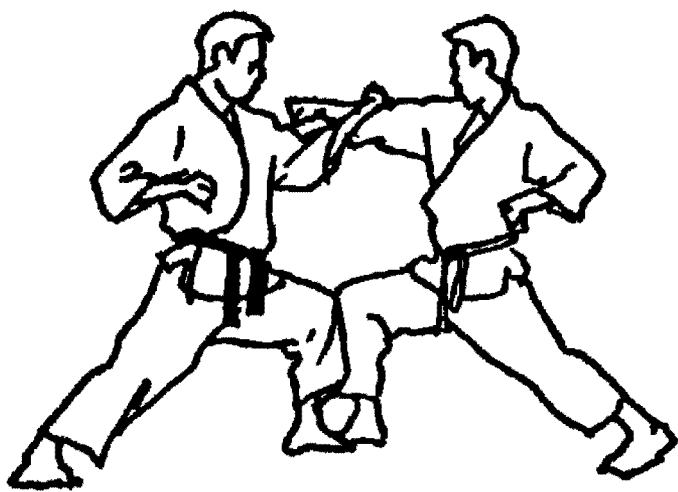


Рис. 201



Рис. 202

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием большого и указательного пальцев, рассмотренных на 74, 78 и 82-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением удара основанием большого и указательного пальцев.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок изнутри предплечьем в атакующую руку партнера; на «два» — защищающийся основанием большого и указательного пальцев правой руки имитирует удар в промежность атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 201, 202). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 90-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить имитацию ударов ногой в сторону из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, подскоком ставя стопу одной ноги к стопе другой, делая два подряд движения ударной ногой, не опуская на землю и задерживая ногу в статичном положении на пять счетов (выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой).

3. Выполнить каждой ногой 20 ударов в сторону, в лапу, надетую на руку одного партнера.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой в сторону, рассмотренные на 78, 82 и 86-м уроках.

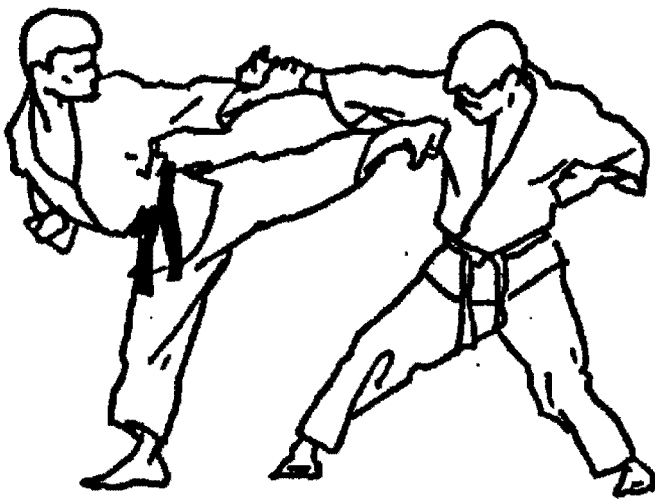


Рис. 203

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой в сторону.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно левой рукой выполняет верхний блок запястьем с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся сгибает левую ногу в колене и наносит ей удар по туловищу атакующего (рис. 203); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться местами).

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

7. Повторить изученные ранее удары основанием большого и указательного пальцев из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут основанием большого и указательного пальцев отрабатывает силу удара в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием большого и указательного пальцев, рассмотренные на 79, 83 и 87-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием большого и указательного пальцев.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно правым предплечьем выполняет верхний блок в предплечье атакующей руки парт-



Рис. 204

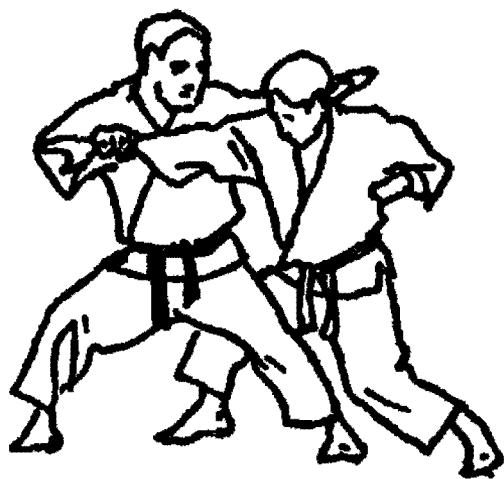


Рис. 205

нера с переходом на захват запястья его атакующей руки; на «два» — защищающийся основанием большого и указательного пальцев левой руки имитирует удар в шею атакующего (рис. 204, 205); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 91-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить имитацию ударов ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, подскоком подставляя стопу одной ноги к другой, проводя подряд два движения ударной ногой, не опуская ее на землю, задерживая в статичном положении ногу на пять счетов (выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой).

3. Провести каждой ногой 20 ударов назад по лапе, надетой на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой назад, рассмотренные на 79, 83 и 87-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением удара ногой назад.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, одновременно правым кулаком проводит удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, разворачивается к атакующему правым боком и одновременно проводит верхний блок предплечьем правой руки с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — атакующий правой ногой имитирует удар в живот защищающегося (рис. 206); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).

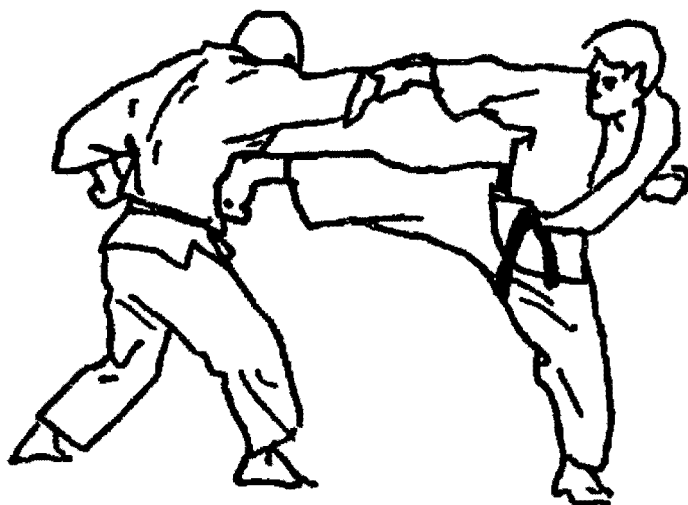


Рис. 206

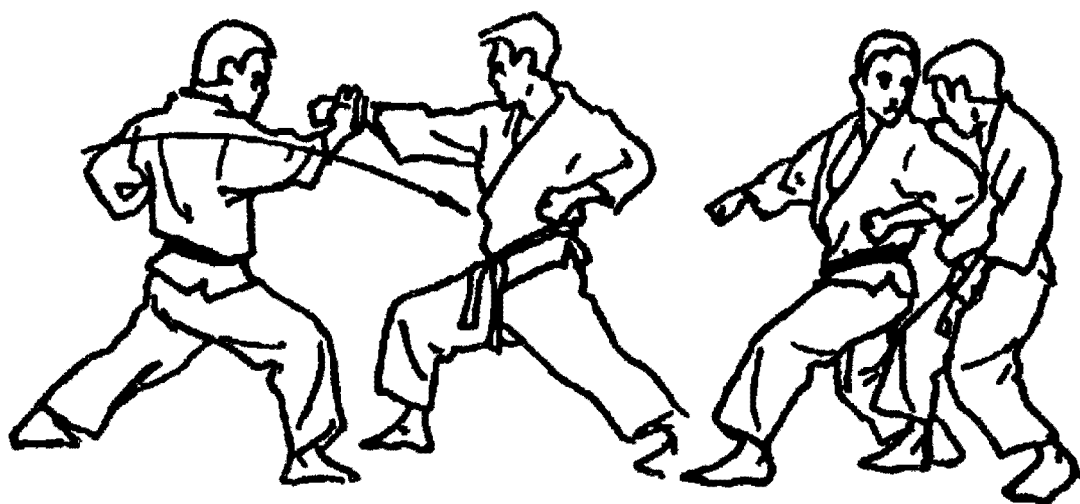


Рис. 207

Рис. 208

5. По заданию тренера в течение трех минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

6. Имитация разученных ранее ударов локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

7. Каждый из партнеров отрабатывает силу ударов локтем в лапу, надетую на руку одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, рассмотренные на 79, 83 и 87-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно правой ладонью проводить средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — атакующий поворачивается на 180° спиной к партнеру и имитирует локтем удар назад в область его живота (рис. 207, 208); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 92-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить имитацию круговых ударов ногой вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, подскоком подставляя стопу одной ноги к другой, расположенной ближе к партнеру, проводя подряд два ударных движения одной ногой, не опуская ее на землю, задерживая ногу в статичном положении на пять счетов (выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой).

3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в лапы, надетые на руки одного из них.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой вперед, рассмотренные на 80, 84 и 88-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий занимает заднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой проводит круговой удар вперед в левый бок партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, уходит от удара, движением рук проталкивает атакующую ногу партнера мимо себя вправо и разворачивает его к себе спиной; на «два» — защищающийся имитирует левой ногой круговой удар вперед в область поясницы атакующего (рис. 209, 210); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнить скоростно-силовые упражнения.

7. Повторить изученные ранее удары основанием ладони: наотмашь, снизу вверх, стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

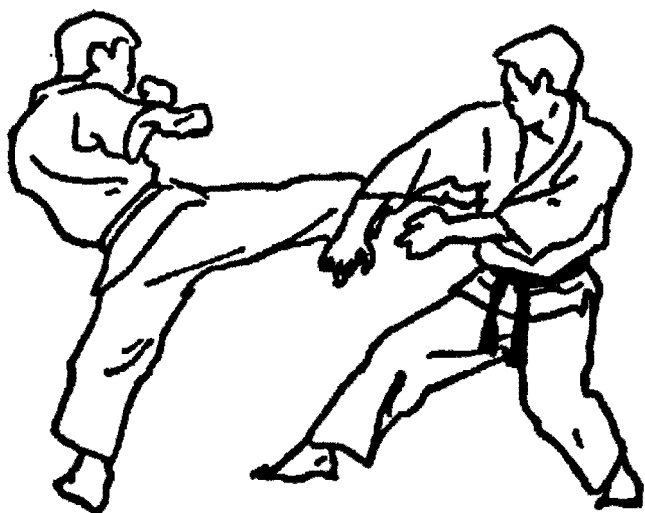


Рис. 209

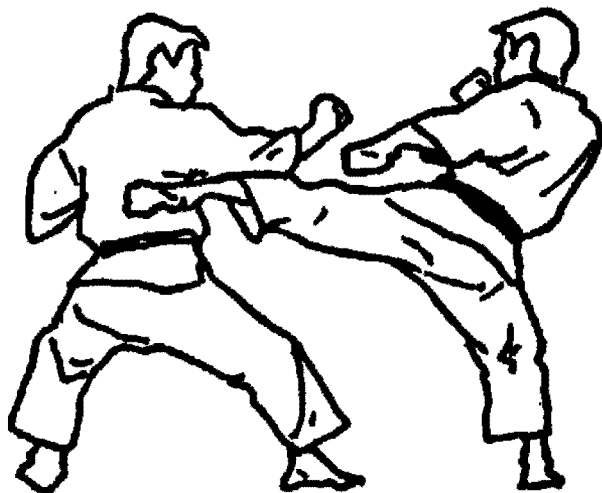


Рис. 210

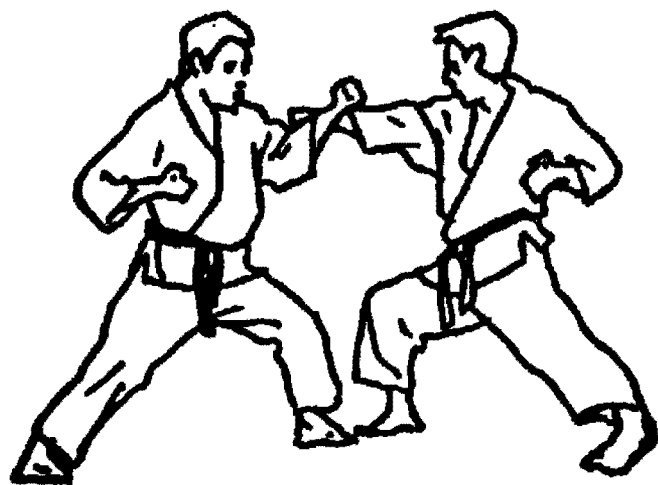


Рис. 211

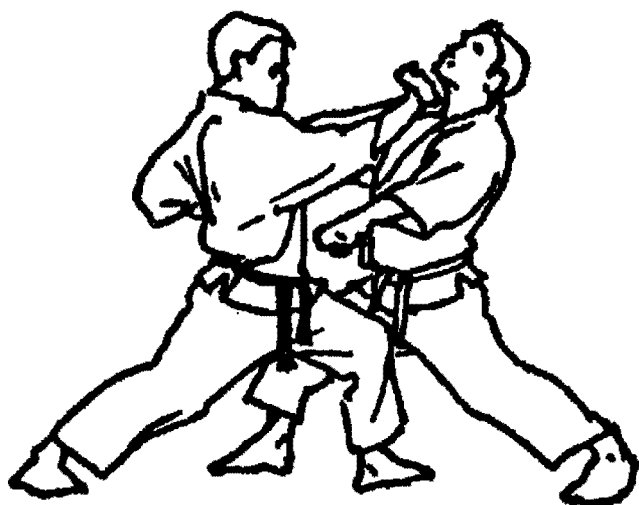


Рис. 212

8. Каждый из партнеров в течение двух минут основанием ладони отрабатывает силу ударов по лапам, надетым на руки одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, рассмотренные на 80, 84 и 88-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, одновременно правым кулаком проводит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно проводит левым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся основанием правой ладони имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 211, 212); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться местами).

## УРОК 93-й

1. Повторить имитацию четырех изученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить имитацию ударов ногами вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, подскоком приставляя одну стопу к другой, ближе расположенной к партнеру, проводя подряд два ударных движения ногой, не опускать ее на землю, задерживая ногу в статичном положении на пять счетов (выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой).

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов вперед в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против уда-

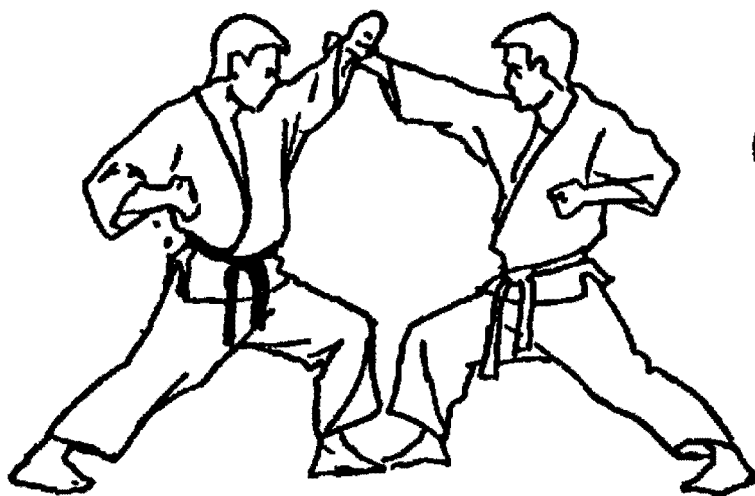


Рис. 213



Рис. 214

ров ногой вперед, рассмотренные на 81, 85 и 89-м уроках. Разучить новые защитные действия против ударов ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно левым предплечьем выполняет верхний блок в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся правой ногой имитирует удар в промежность атакующего (рис. 213, 214); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

5. По заданию тренера в течение трех минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

6. Повторить разученные ранее имитации удара кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, выполняя кулаком на один счет комбинации из двух и трех ударов.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает кулаком силу ударов в лапу, надетую на руку одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов кулаком, рассмотренные на 50, 73 и 81-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением ударов рукой и поворотом кулака на 270°.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно предплечьем левой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся правой рукой с

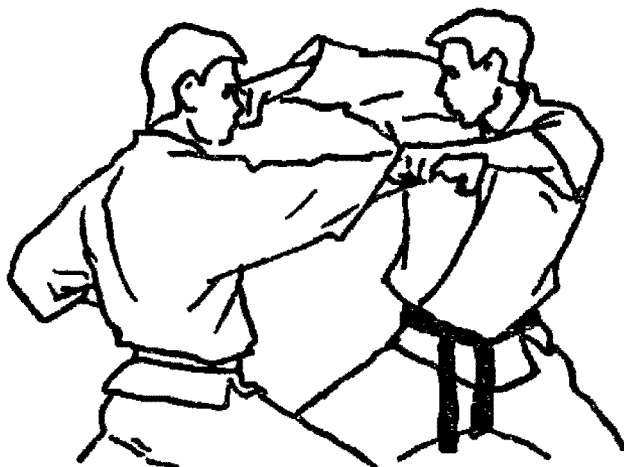


Рис. 215

поворотом кулака на  $270^\circ$  имитирует удар в подбородок партнера; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 215). Повторить 20 раз и поменяться местами.

### УРОК 94-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет подряд два ударных движения сначала левой, потом правой ногой (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить имитацию ударов ногой в сторону из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону партнера, подскоком ставя одну стопу к другой, ближе расположенной к партнеру, проводя два ударных движения одной ногой, не опуская ее на землю, задерживая в статичном положении на пять счетов (выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой).

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой в сторону, рассмотренные на 82, 86 и 90-м уроках. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед в сторону защищающегося, ставит развернутую наружу левую стопу скрестно сбоку правой, переносит на нее вес тела и правой ногой наносит удар в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно опущенным вниз предплечьем левой руки проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, разворачивает его к себе спиной; на «два» — защищающийся ребром ладони имитирует удар сверху вниз в трапециевидную мышцу атакующего (рис. 216, 217); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями).



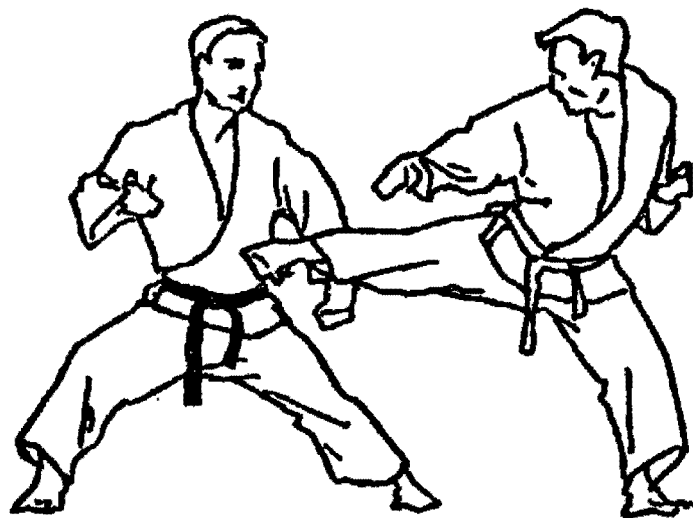


Рис. 216



Рис. 217

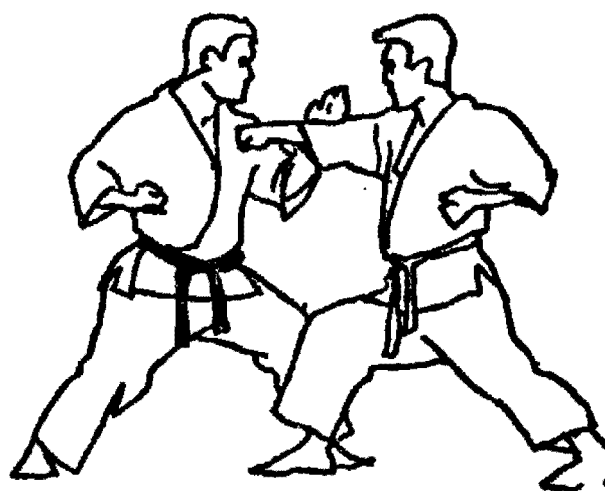


Рис. 218



Рис. 219

5. По заданию тренера в течение трех минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

6. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов верхней частью кулака в лапы, надетые на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов верхней частью кулака, рассмотренные на 69, 77 и 85-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением удара верхней частью кулака.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки

партнера; на «два» — защищающийся верхней частью левого кулака имитирует удар в солнечное сплетение атакующего (рис. 218, 219); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 95-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить имитацию ударов ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, подскоком приставляя одну ногу к другой, ближе расположенной к партнеру, делая подряд два ударных движения одной ногой, не опуская ее на землю и задерживая в статичном положении на пять счетов (выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой).

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов назад в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером замкнутые действия против ударов ногой назад, рассмотренные на 83, 87 и 91-м уроках. Разучить новые.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед в сторону защищающегося, ставя левую стопу сзади перпендикулярно правой, переносит на нее вес тела и правой ногой делает удар назад в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно опущенным вниз правым предплечьем проводит нижний блок снаружи с перехватом на левое плечо голени атакующей ноги; на «два» — защищающийся левой рукой поднимает как можно выше атакующую ногу партнера и ребром правой ладони имитирует удар в область его поясницы (рис. 220, 221); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

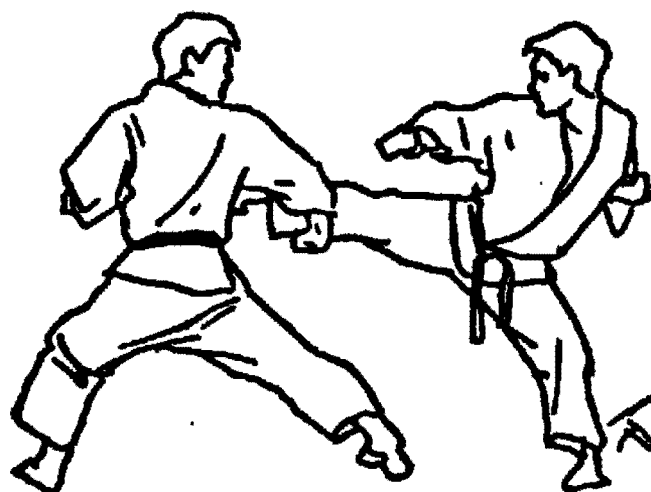


Рис. 220



Рис. 221

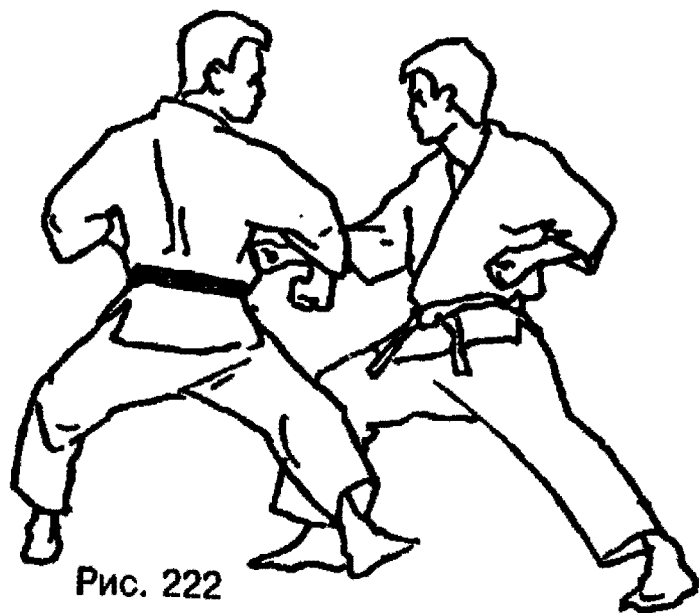


Рис. 222



Рис. 223

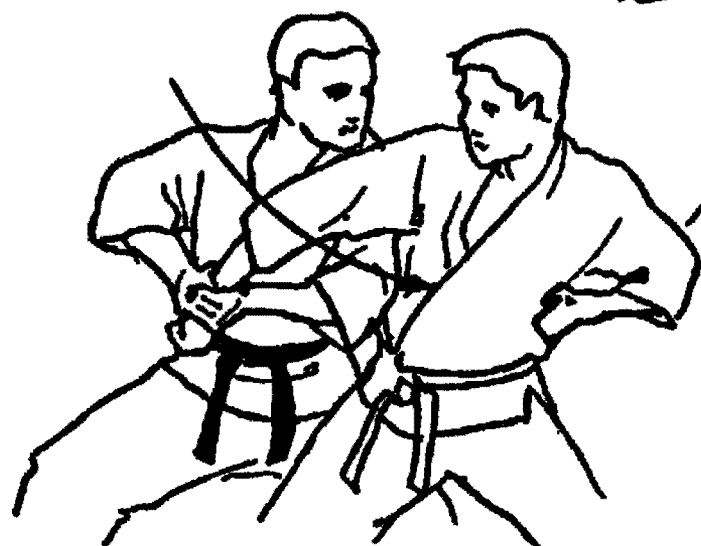


Рис. 224

5. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

6. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов локтем в лапы, надетые на руки одного из них.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, рассмотренные на 83, 87 и 91-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий занимает узкую фронтальную стойку на расстоянии согнутой в локте руки от защищающегося. На счет «раз» — атакующий кулаком согнутой в локте правой руки наносит удар в живот партнера. Защищающийся опущенным вниз правым предплечьем делает нижний блок изнутри с переходом на захват руками предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся делает нырок под правую руку атакующего и, не отпуская его руки, левым локтем имитирует удар назад в его живот (рис. 222, 223, 224); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой.

2. Выполнить имитацию круговых ударов ногой из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, подскоком приставляя одну стопу к другой, ближе расположенной к партнеру, проводя подряд два ударных движения ногой, не опуская ее на землю, задерживая в статичном положении на пять счетов (выполнить каждой ногой шесть серий по 10 ударов).

3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой вперед, рассмотренные на 84, 88 и 92-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и одновременно левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левой ногой проводит круговой удар вперед в голову атакующего (рис. 225, 226); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

5. По заданию тренера в течение двух минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с гантелями весом 2 кг.

6. Повторить разученные ранее удары основанием ладони: наотмашь, снизу вверх, делая шаг вперед, назад.

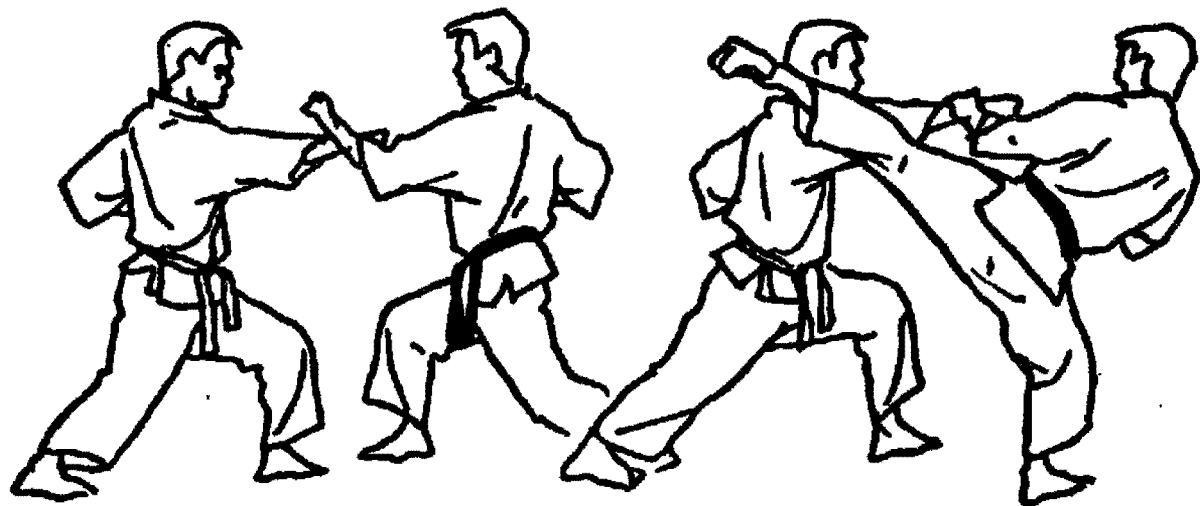


Рис. 225

Рис. 226



Рис. 227

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов основанием ладони в лапу, надетую на руку одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, рассмотренные на 84, 88 и 92-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На

счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и одновременно правой ладонью проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся основанием левой ладони имитирует удар в подбородок втакующего (рис. 227); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

### Задание на 37-40-ю неделю обучения

1. Для разминки на каждом занятии выполнять имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: каждой ногой четыре серии по 10 ударов.

2. В течение месяца выполнять следующие комбинации имитаций ударов ногами: из положения передней левосторонней стойки на один счет правой ногой имитировать удары вперед — назад, вперед — в сторону, вперед — круговой удар вперед (на 10 счетов выполнить 20 ударов одной ногой и поменять стойку).

3. При проведении занятия делать акцент на имитации какого-либо одного удара ногой, выполняя его из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад или в сторону, подскоком приставляя одну стопу к другой, ближе расположенной к партнеру, выполняя подряд два ударных движения одной ногой, выполняя на один счет два подряд удара ногами, задерживая ногу в каждом пятом ударном движении на 6 счетов.

4. В паре с партнером отрабатывать по боксерским лапам ударные движения руками и ногами.

5. Повторить технические комплексы №№ 1, 2, 3 и 4.

## УРОК 97-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. При проведении занятий сделать акцент на имитации удара ногой вперед, выполняя его из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов вперед по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой вперед, рассмотренные на 85, 89 и 93-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий проводит ногой удар по колену партнера. Защищающийся приставляет развернутую наружу левую стопу под голень правой ноги атакующего; на «два» — защищающийся правой ногой имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 228, 229); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 10 раз и поменяться ролями). Разучить имитацию удара основанием кулака сверху вниз.

6. Изучить имитацию удара основанием кулака сверху вниз.

Встать в переднюю левостороннюю стойку. Руки согнуть в локтях так, чтобы левый кулак был параллелен полу и находился на уровне правого соска, а правый квисался затылка и основанием был направлен вверх. На счет «раз» — согнутую левую руку отвести назад и задержать на уровне пояса, а правую — распрямить в локте и имитировать кулаком удар сверху вниз; на «два» — руки вернуть в исходное положение (повторить 20 раз правой рукой и поменять стойку).

7. Каждый из партнеров в течение двух минут основанием кулака отрабатывает силу ударов в лапы, надетые на руки одного из них.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением удара основанием кулака.

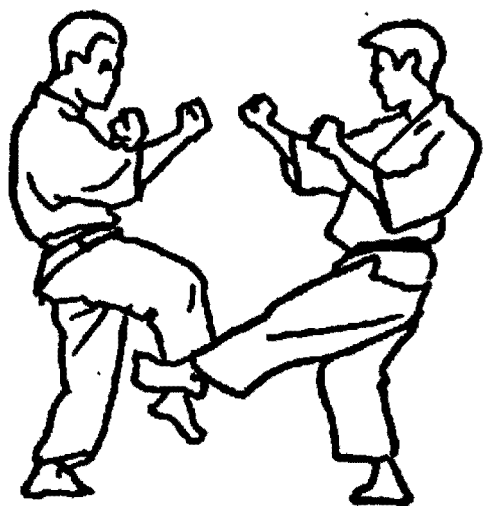


Рис. 228

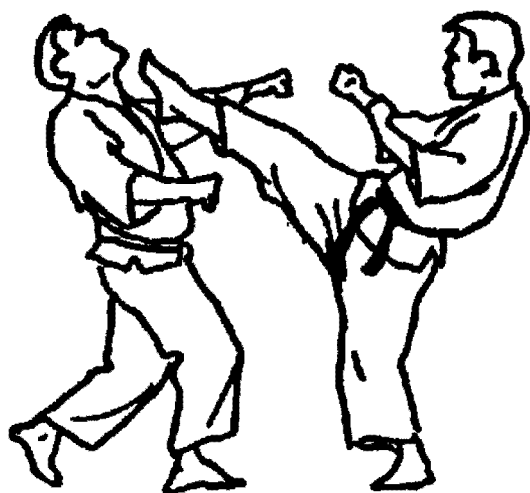


Рис. 229



Рис. 230

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно левой ладонью проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки нападающего; на «два» — защищающийся захватывает левое плечо атакующего, ставит правую ногу на правое бедро атакующего,

отталкивается от него и основанием правого кулака имитирует удар сверху вниз в голову атакующего (рис. 230); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 98-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятии сделать акцент на имитации удара ногой в сторону, выполняя его из всех предложенных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, рассмотренные на 86, 90 и 94-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой в сторону.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, одновременно проводит правой ладонью средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера и поворачивается к нему правым боком, затем сгибает правую ногу в колене и имитирует ею удар в подбородок; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 231) (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Повторить разученные ранее имитации ударов основанием большого и указательного пальцев из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу

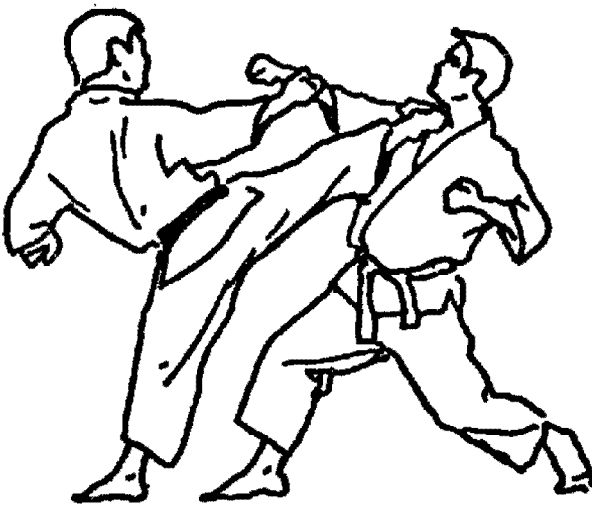


Рис. 231

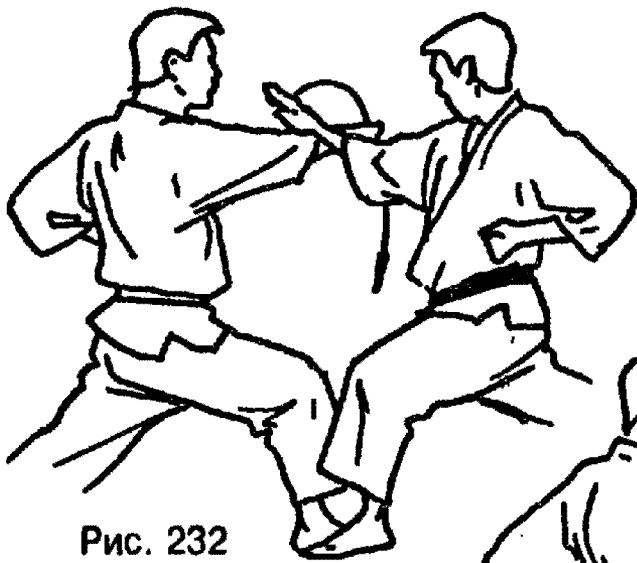


Рис. 232

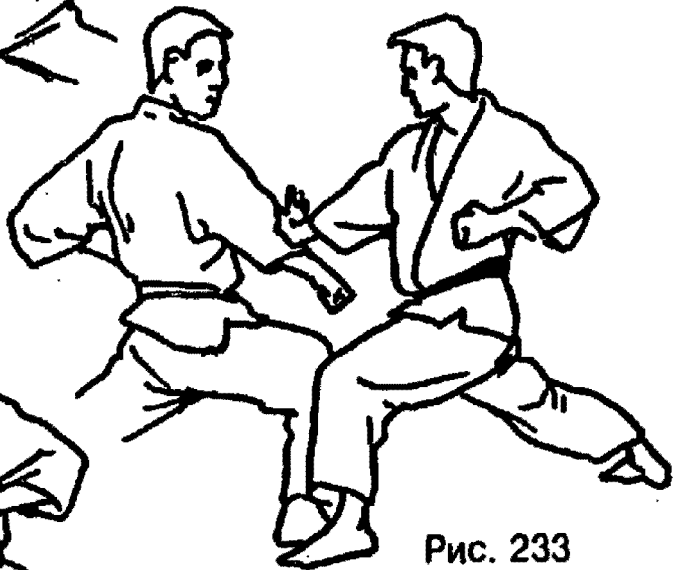


Рис. 233



Рис. 234



ударов основанием большого и указательного пальцев в лапы, наде-  
тые на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с примениени-  
ем ударов основанием большого и указательного пальцев, рассмот-  
ренные на 83, 87 и 90-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов ос-  
нованием большого и указательного пальцев.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается ли-  
цом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронт-  
альной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг  
вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в грудь партне-  
ра. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одно-  
временно правой ладонью выполняет блок изнутри в предплечье ата-  
кующей руки партнера; на «два» — защищающийся круговым движени-  
ем кисти отводит атакующую руку вниз и имитирует удар основанием  
большого и указательного пальцев в область промежности атакующе-  
го (рис. 232, 233, 234); на «три» — партнеры занимают исходное поло-  
жение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 99-й

1. Для совершенствования удара ногами повторить упражнения,  
предложенные в общем задании.

2. На занятии сделать акцент на имитации удара ногой назад, вы-  
полняя его из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов назад а лапы, надетые на  
руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против уда-  
ров ногой назад, рассмотренные на 87, 91 и 95-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением удара ногой  
назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке правым боком пово-  
рачивается к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой  
фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает скрестный  
шаг вперед левой ногой, ставит левую стопу сзади перпендикулярно  
правой и наносит правой ногой удар назад в живот партнера. Защи-  
щающийся левой ногой делает шаг назад и правым предплечьем про-  
водит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на  
«два» — атакующий левой ногой имитирует удар в лицо защищающе-  
го (рис. 235, 236); на «три» — партнеры занимают исходное поло-  
жение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Повторить имитации ударов локтем из положений: стоя на мес-  
те, делая шаг вперед, назад, в сторону.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу  
ударов локтем в лапы, надетые на руки одного из них.

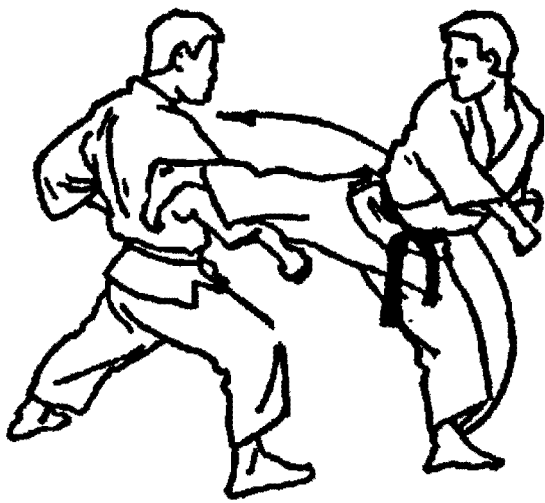


Рис. 235



Рис. 236

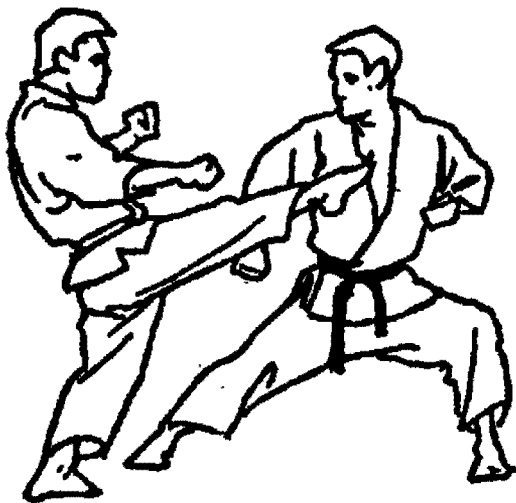


Рис. 237



Рис. 238

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, рассмотренные на 87, 91 и 95-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением удара локтем.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно опущенным вниз правым предплечьем проводит нижний блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся через делает поворот на  $180^\circ$  влево и имитирует левым локтем удар в живот атакующего (рис. 237, 238); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 100-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

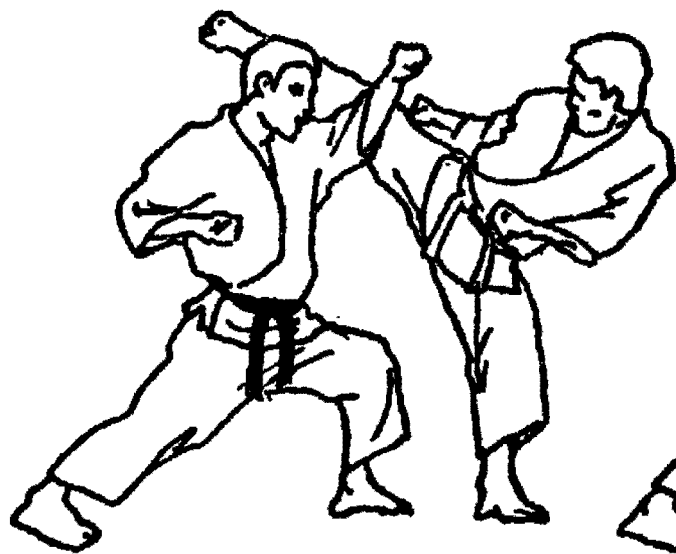


Рис. 239

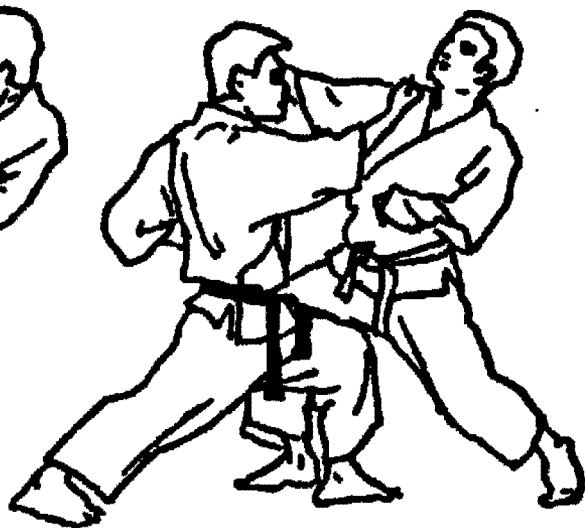


Рис. 240

2. На занятии сделать акцент на имитации кругового удара ногой вперед, выполнив его из всех рассмотренных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой вперед, рассмотренные на 88, 92 и 96-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против круговых ударов ногой вперед.

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно левым предплечьем проводит боковой блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся наносит верхней частью кулака удар снизу вверх в подбородок атакующего (рис. 239, 240); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

6. Повторить разученные ранее удары основанием ладони: наотмашь, снизу вверх, делая шаг вперед, назад.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов основанием ладони в лапы, надетые на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, рассмотренные на 88, 92 и 96-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается к партнеру лицом, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. На счет «раз» — атакующий делает шаг правой ногой

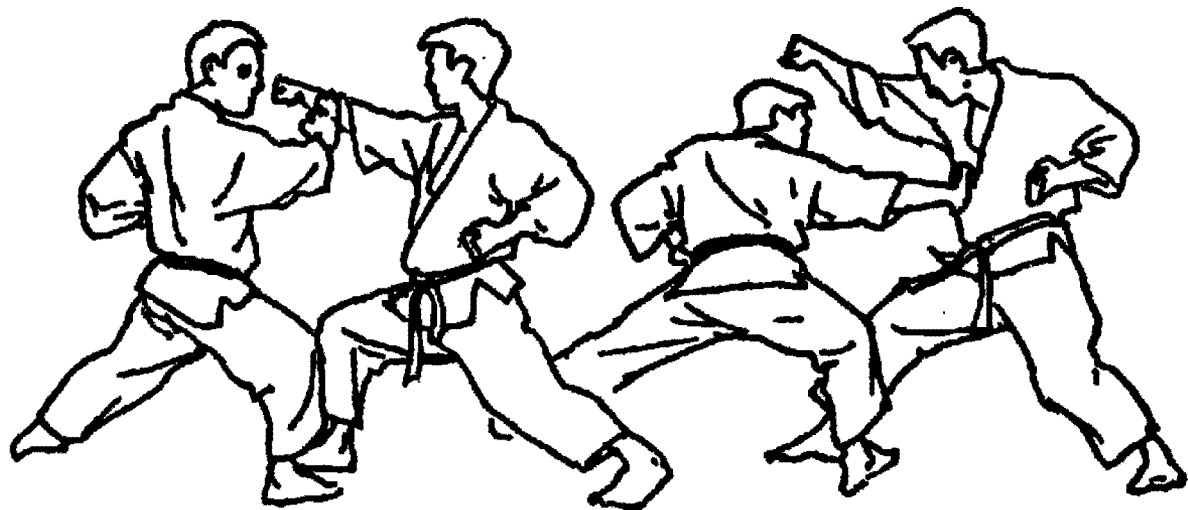


Рис. 241

Рис. 242

вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно правой ладонью проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левой ладонью имитирует удар в солнечное сплетение атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 241, 242). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

### Задание на 29-32-ю недели обучения

1. Из передней левосторонней стойки имитировать ногой удары вперед, в сторону, назад, круговые вперед, задерживая на шесть счетов в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение. Провести по 10 ударов каждой ногой, включая в каждую серию по две задержки.

2. Встать в переднюю левостороннюю стойку и выполнить имитацию ударов ногой в сторону, задерживая на шесть счетов в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение. Провести по 10 ударов каждой ногой, включая в каждую серию по две задержки.

3. Встать в переднюю левостороннюю стойку и выполнить ногой имитацию ударов назад, задерживая на шесть счетов в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение. Провести по 10 ударов каждой ногой, включая в каждую серию по две задержки.

4. Из задней левосторонней стойки имитировать круговые удары ногой вперед, задерживая на пять счетов в горизонтальном положении каждое пятое ударное движение. Провести по 10 ударов каждой ногой, включая в каждую серию по две задержки.

5. Имитация четырех ранее изученных ударов ногами в голову парт-

нера из положений: делая шаг назад, подскоком приставляя одну стопу к другой, ближе расположенной к партнеру (провести четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

6. Имитация четырех ранее изученных ударов ногами из положений: передней стойки, проводя два подряд движения ударной ногой, не опуская ее на землю. Из передней левосторонней стойки:

а) на счет «раз» — согнуть правую ногу в колене и имитировать ею подряд два удара в сторону, на «два» — занять исходное положение (выполнить по 10 ударов каждой ногой);

б) на счет «раз» — согнуть правую ногу в колене, развернув стопу наружу и имитировать ею подряд два удара назад, на «два» — занять исходное положение;

в) на счет «раз» — согнуть правую ногу в колене и имитировать ею подряд два удара вперед, на «два» — занять исходное положение.

Из положения левосторонней задней стойки: на счет «раз» — согнуть правую ногу в колене и, не опуская ее на землю, имитировать подряд два круговых удара, на «два» — занять исходное положение.

7. По заданию тренера выполнить в течение трех минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с гантелями весом 2 кг.

8. Повторить технические комплексы №№ 1, 2 и 3.

## УРОК 101-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. При проведении занятия делать акцент на имитацию удара ногой вперед из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов вперед в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой вперед, рассмотренные на 89, 93 и 97-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против ударов ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар вперед по колену партнеру. Защищающийся подставляет под голень атакующей ноги левую стопу: на «два» — защищающийся правым кулаком имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 243, 244); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз каждой ногой).

6. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

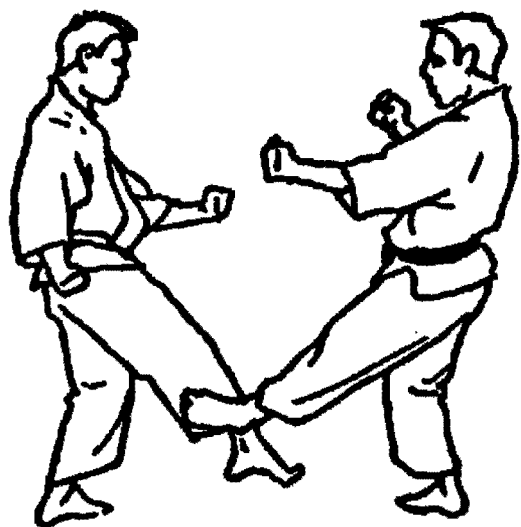


Рис. 243



Рис. 244

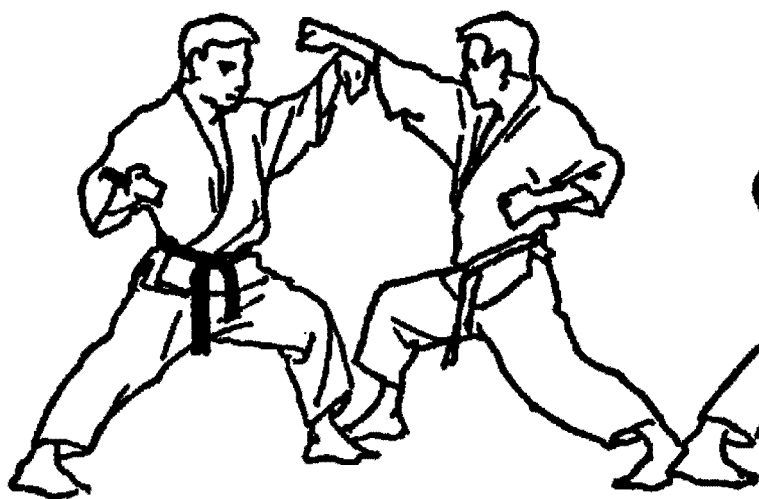


Рис. 245



Рис. 246

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов верхней частью кулака в лапы, надетые на руки партнера.

8. Повторить в паре с партнером удары верхней частью кулака, рассмотренные на 77, 85 и 94-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением удара верхней частью кулака.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит правым кулаком удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно левым запястьем проводит верхний блок; на «два» — защищающийся протягивает правую руку атакующего на себя и наносит ему верхней частью кулака удар в переносицу (рис. 245, 246); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 102-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. При проведении занятия делать акцент на имитации удара ногой в сторону из всех известных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой в сторону, рассмотренные на 90, 94 и 98-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против ударов ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, левую стопу ставит скрестно сбоку правой, и наносит правой ногой удар в сторону в промежность партнера. Защищающийся сгибает правую ногу и проводит ее голенью блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся ребром правой ладони имитирует удар в шею атакующего (рис. 247,

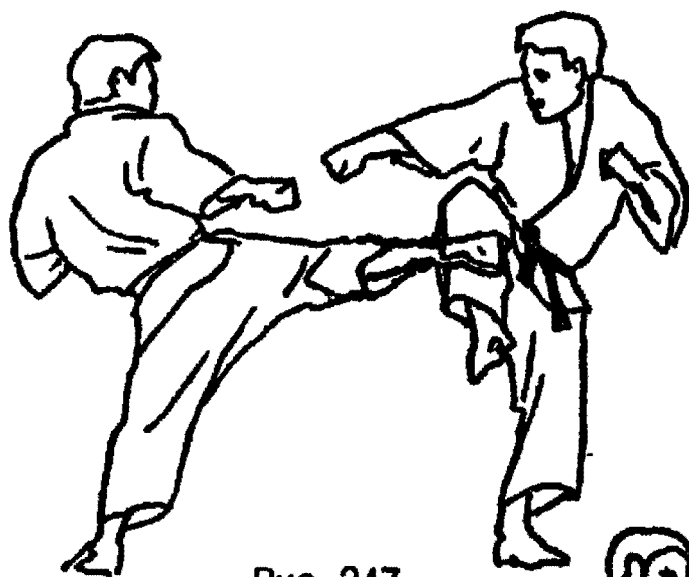


Рис. 247



Рис. 248

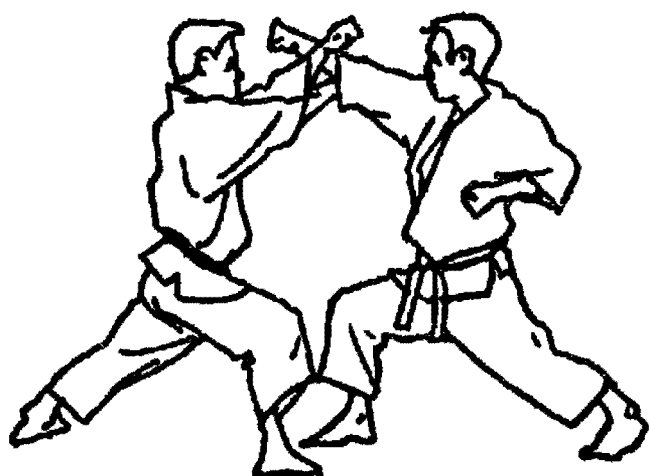


Рис. 249

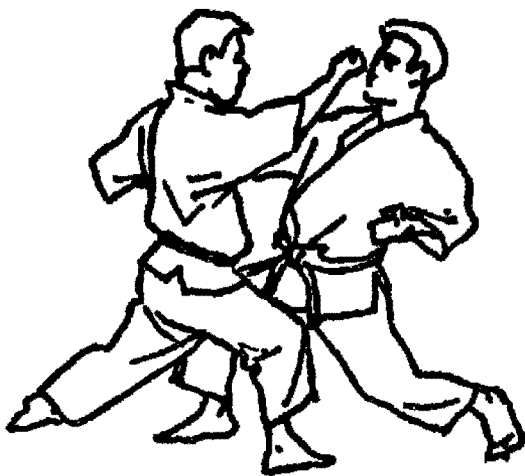


Рис. 250

248); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Изучить имитацию ударов запястьем.

Встать в переднюю правостороннюю стойку, сжатую в кулак левую руку согнуть в локте и отвести назад, правую со сжатыми в кулак пальцами выставить вперед. На счет «раз» — согнуть правую руку в локте, сделать ею круговое движение в вертикальной плоскости и запястьем имитировать удар вперед (повторить 20 раз и поменять стойку).

7. В течение двух минут в паре с партнером отрабатывать на боксерских лапах силу ударов запястьем.

8. Разучить новые защитные действия с применением удара запястьем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — правой ногой сделать шаг вперед и правым кулаком выполнить удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, предплечьями проводит верхний скрестный блок и захватывает левой рукой предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся правым запястьем имитирует удар сверху вниз в переносицу атакующего (рис. 249, 250); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

### УРОК 103-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятии делать акцент на удары ногой назад из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов назад в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. В паре с партнером повторить защитные действия против удара ногой назад, рассмотренные на 91, 95 и 99-м уроках.



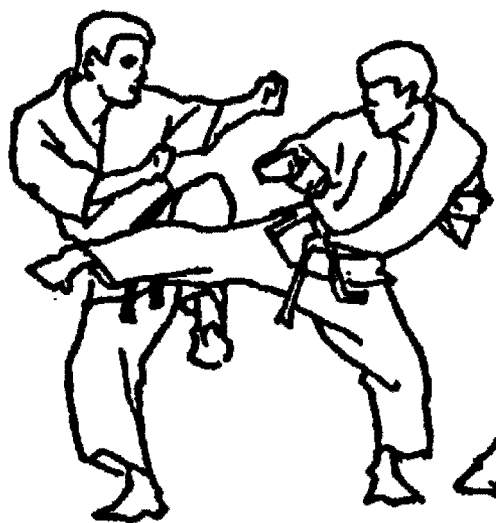


Рис. 251



Рис. 252



Рис. 253



Рис. 254

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг в сторону партнера, ставит развернутую наружу левую стопу сзади скрестно правой, переносит на нее вес тела и правой ногой проводит удар назад в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене левую ногу, левой голенью проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера и разворачивает его к себе спиной; на «два» — защищающийся имитирует кулаком удар в затылок атакующего (рис. 251, 252); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

6. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

7. Партнеры в течение двух минут отрабатывают локтем силу ударов в боксерские лапы, надетые на руки одного из них.

8. В паре с партнером повторить новые защитные действия с применением ударов локтем, рассмотренные на 91, 95 и 99-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг в сторону партнера, ставит развернутую наружу левую стопу скрестно впереди правой, переносит на нее вес тела и наносит правой ногой удар в живот соперника. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и левой рукой проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся делает поворот на 180° через правое плечо и правым локтем имитирует удар в поясницу атакующего (рис. 253, 254); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 104-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях сделать акцент на имитации круговых ударов ногой вперед из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. В паре с партнером повторить защитные действия против круговых ударов ногой вперед, рассмотренные на 92, 96 и 100-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене левую ногу, проводит ею блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует круговой удар в голову атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 255, 256). Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Основанием ладони повторить удары: наотмашь, снизу вверх, делая шаг вперед, назад.

6. Каждый из партнеров в течение двух минут основанием ладони отрабатывает силу удара в лапы, надетые на руки одного из них.

7. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов основанием ладони, рассмотренные на 92, 96 и 100-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием ладони.

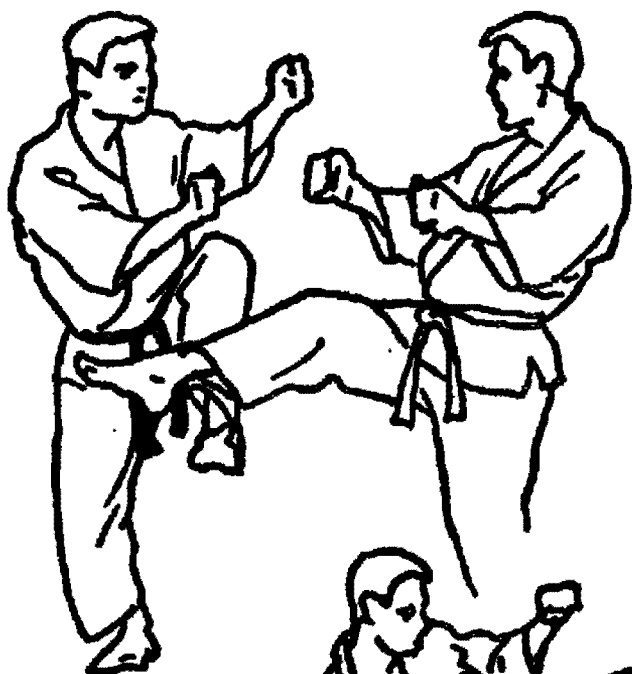


Рис. 255

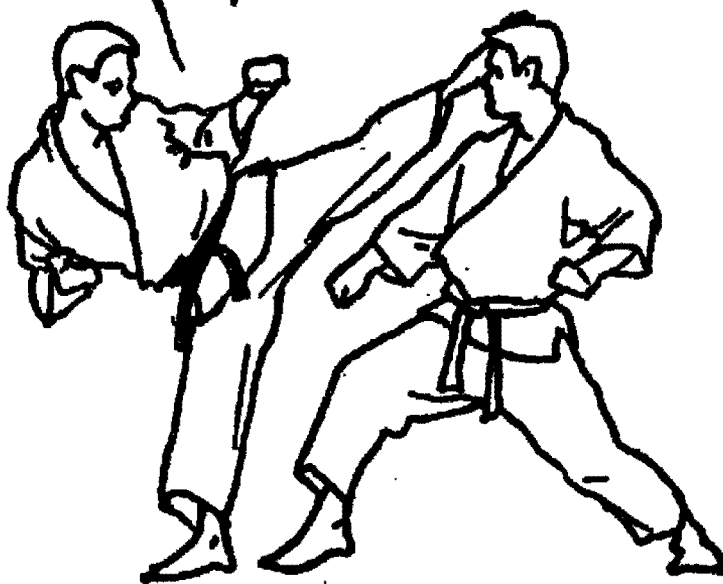


Рис. 256



Рис. 257

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и правой ладонью проводит

средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся основанием левой ладони имитирует удар в промежность атакующего (рис. 257); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 105-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях делать акцент на имитации ударов ногой вперед из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов вперед в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. В паре с партнером повторить защитные действия против ударов ногой вперед, рассмотренные на 93, 97 и 101-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против ударов ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар в живот партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу и проводит голенью блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует правой ногой удар вперед в промежность атакующего (рис. 258, 259); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Разучить имитацию нижних боковых ударов кулаками согнутых в локтях рук.

7. Встать в широкую фронтальную стойку, правую руку, сжатую в кулак и согнутую в локте, отвести назад, левую сжать в кулак, согнуть в локте на уровне сосков. На каждый счет менять положение рук, имитируя удары кулаком.



Рис. 258

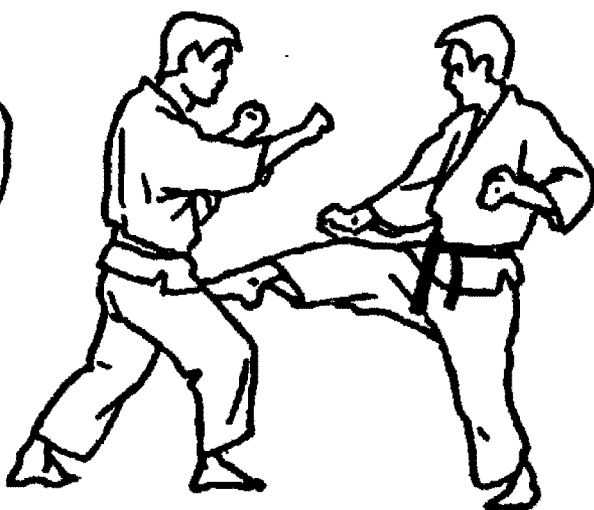


Рис. 259



Рис. 260

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов кулаком согнутой в локте руки в боксерские лапы, надетые на руки одного из них.

9. В паре с партнером повторить защитные действия с применением удара кулаком согнутой в локте руки. Разучить новые защитные действия с применением удара кулаком согнутой в локте руки.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, и опущенным вниз правым предплечьем выполняет нижний блок в голень атакующей ноги и переводит на свое правое плечо; на «два» — защищающийся имитирует удар кулаком согнутой в локте левой руки в правый бок атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 260) (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 106-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях делать акцент на имитацию ударов ногой в сторону из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. В паре с партнером повторить защитные действия против ударов ногой в сторону, рассмотренные на 94, 98 и 102-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой в сторону.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене левую ногу, проводит ею блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, поворачивается правым боком к атакующему и имитирует левой ногой удар в его голень (рис. 261, 262); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

6. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает верх-

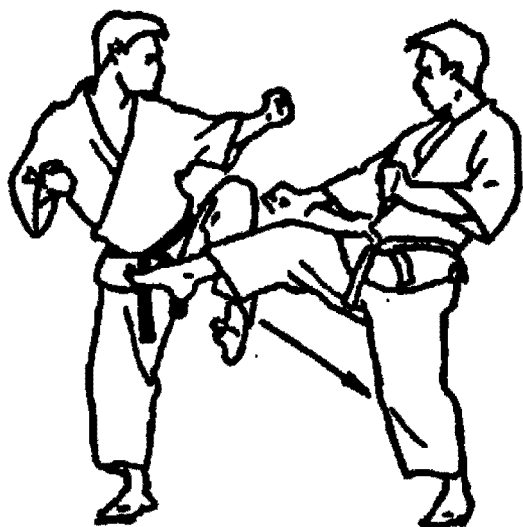


Рис. 261

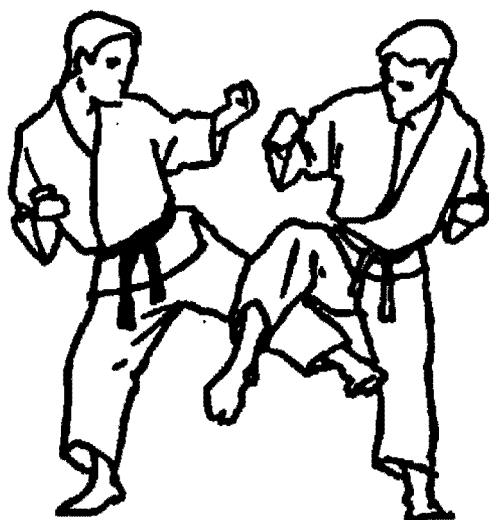


Рис. 262

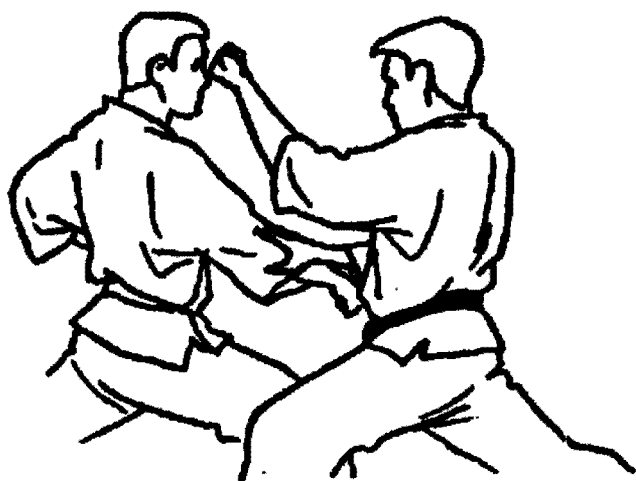


Рис. 263

ней частью кулака силу ударов в боксерские лапы, надетые на руки одного из них.

7. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов верхней частью кулака, рассмотренные на 85, 94 и 101-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и наносит удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и правой ладонью проводит средний блок в предплечье атакующей руки; на «два» — защищающийся выполняет круговое движение левым предплечьем вокруг своего левого запястья и верхней частью левого кулака имитирует удар в переносицу атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 263) (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

## УРОК 107-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях делать акцент на удары ногой назад из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов назад в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. В паре с партнером повторить защитные действия против удара ногой назад, рассмотренные на 95, 99 и 103-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой назад.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает правую ногу в колене и голенью проводит блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует правой ногой удар назад в живот атакующего (рис. 264, 265); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

5. Повторить удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

6. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает локтем силу ударов в боксерские лапы, надетые на руки одного из них.



Рис. 264

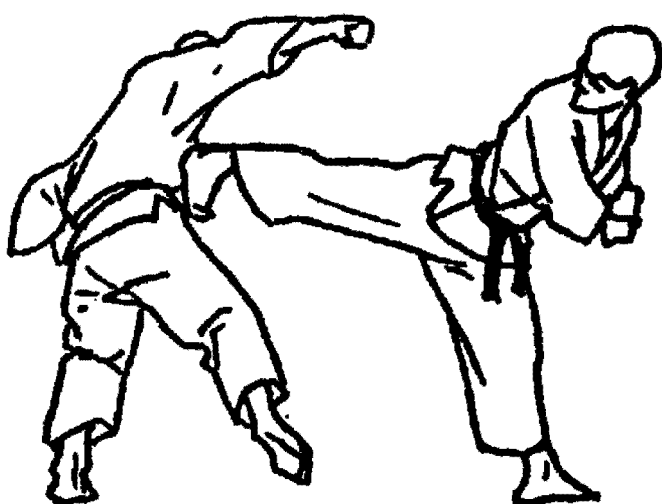


Рис. 265

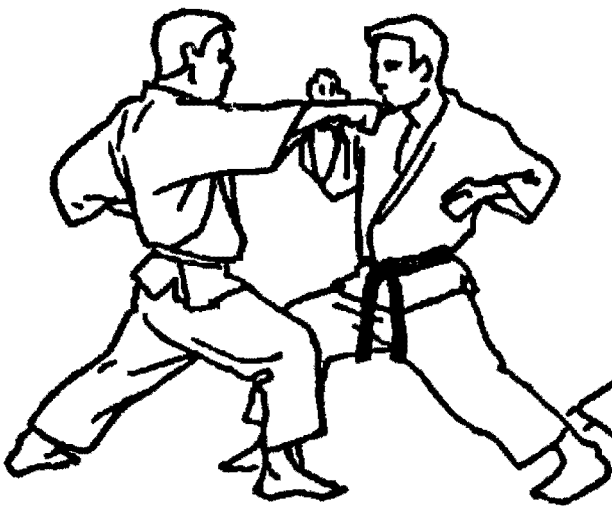


Рис. 266



Рис. 267

7. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов локтем, рассмотренные на 95, 99 и 103-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и правой ладонью выполняет средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует локтем удар снизу вверх в подбородок атакующего (рис. 266, 267); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

### УРОК 108-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятии делать акцент на имитации круговых ударов ног вперед из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. В паре с партнером повторить защитные действия против круговых ударов ногой вперед, рассмотренные на 96, 100 и 104-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий проводит удар ногой вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене левую ногу и проводит блок снаружи голенью левой ноги в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся правой ногой проводит круговой





Рис. 268

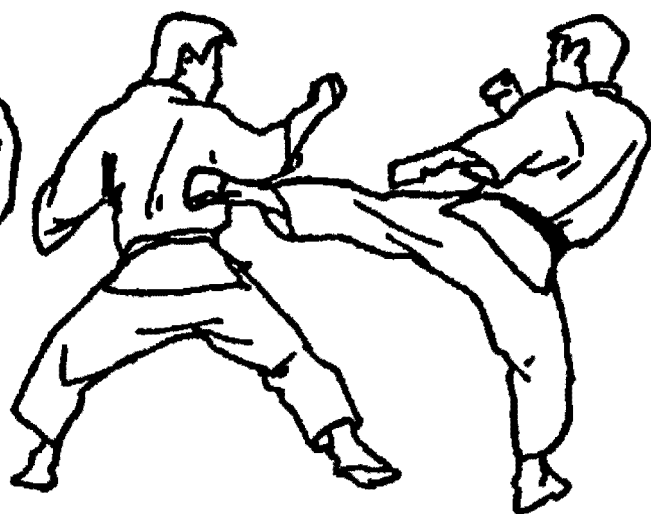


Рис. 269

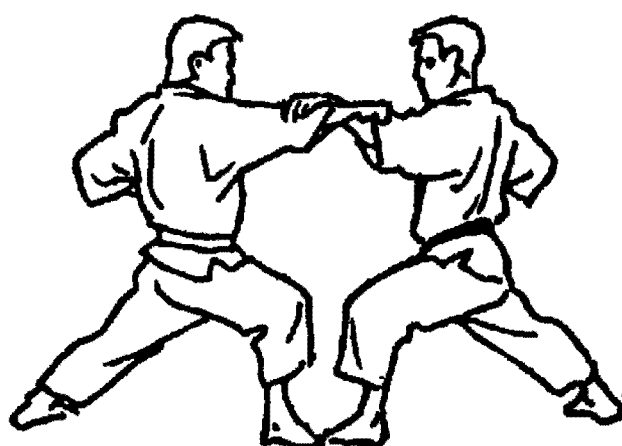


Рис. 270

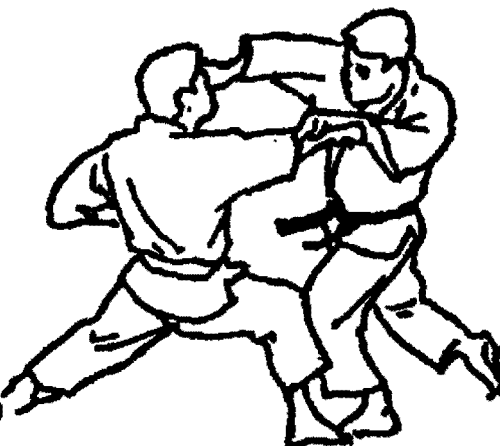


Рис. 271

удар в поясницу атакующего (рис. 268, 269); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Повторить удары запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

7. Партнеры в течение двух минут отработывают запястьем силу ударов в боксерские лапы, надетые на руки одного из них.

8. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов запястьем, рассмотренные на 102-м уроке.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, сгибает левую руку в локте, протаскивая запястьем атакующую руку партнера на себя; на «два» — защищающийся левым запястьем имитирует удар в переносицу атакующего (рис. 270, 271); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

## Задание на 41-44-ю недели обучения

1. В качестве разминки на каждом занятии выполнять четыре разученных ранее удара ногами (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. В течение месяца выполнить все рассмотренные за месяц комбинации ударов ногами.

3. На занятии делать акцент на имитации какого-либо удара ногой из всех рассмотренных положений.

4. На занятии выделять время на отработку силы ударов руками и ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Повторить технический комплекс № 4 и разучить комплекс № 5.

6. Разучить учебный бой на три шага:

а) атакующий из передней стойки делает три шага вперед и на каждый шаг кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся из передней стойки делает три шага назад, на каждый шаг поочередно выполняет верхний блок левым и правым предплечьем. После последнего блока кулаком выполнить удар в живот атакующего;

б) выполнить аналогичное упражнение, проводя для защитных действий средний блок предплечьем изнутри и снаружи;

в) атакующий из передней стойки делает три шага вперед, на каждый шаг наносит ногой удар вперед. Защищающийся делает три шага назад, занимает переднюю стойку и проводит нижний блок поочередно левым и правым предплечьем. После последнего блока выполнить удар кулаком в живот партнера;

г) атакующий из широкой фронтальной стойки делает три скрестных шага вперед в сторону партнера, ставит стопу левой ноги скрестно впереди правой, проводит на каждый шаг удар правой ногой в сторону. Защищающийся из передней стойки делает три шага назад и проводит нижний блок поочередно левым и правым предплечьем. После последнего блока выполнить кулаком удар в туловище партнера;

д) атакующий из широкой фронтальной стойки делает три скрестных шага вперед в сторону партнера, проводит на каждый шаг удар ногой назад. Защищающийся в передней стойке делает три шага назад и проводит нижний блок поочередно левым и правым предплечьем. После последнего блока выполнить кулаком удар в живот атакующего.

## ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС № 5

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. В качестве приветствия выполнить поклон.

2. На счет «раз» скрестить перед грудью сжатые в кулак руки, опустить вниз, одновременно шагнуть правой ногой в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку (рис. 1).



1



2



3



4



5



6



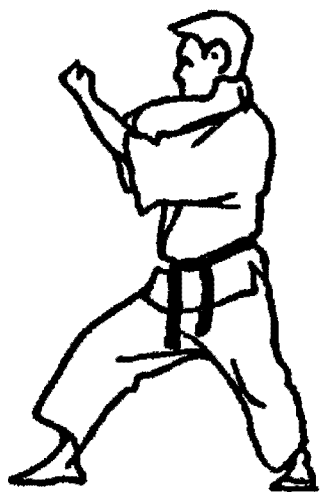
7



8



9



10



11



12



13



14



15



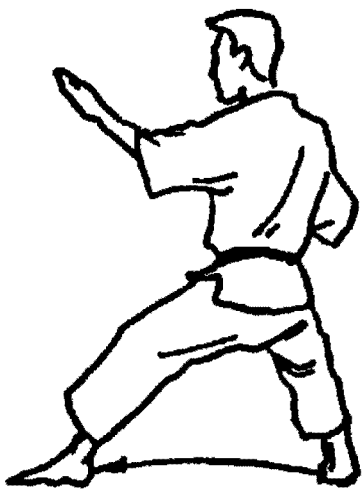
16



17



18



19



20



21



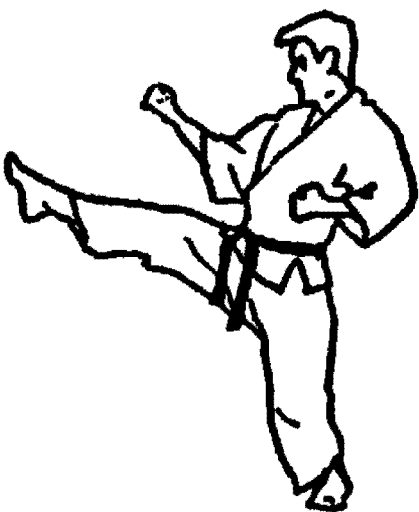
22



23



24



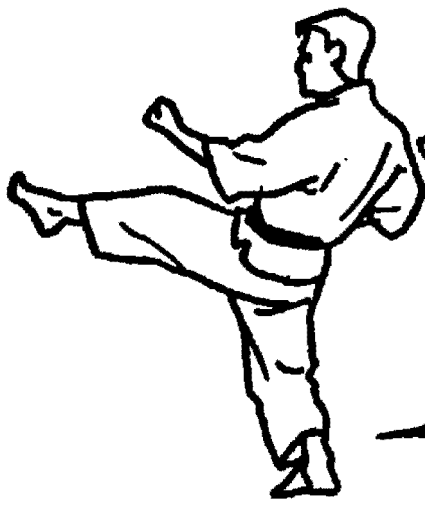
25



26



27



28



29



30



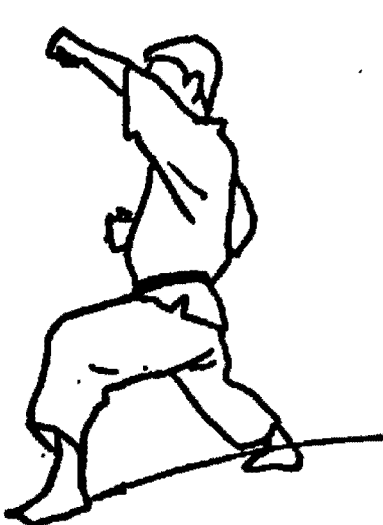
31



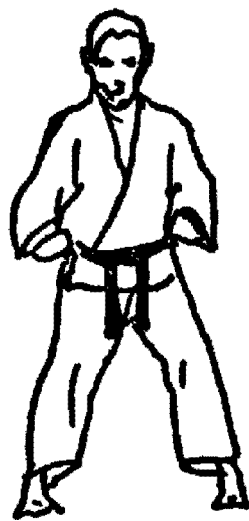
32



33



34



35

3. На счет «два» — выполнить поворот на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, одновременно переместить руки на правый бок и положить левый кулак на правый (рис. 2).

4. На счет «три» — одновременно выполнить левой рукой средний блок предплечьем (рис. 3, 4).

5. На счет «четыре» сделать скрестное движение руками, кулак левой руки отвести к правому уху, а кулак правой руки остановить напротив левого локтя (рис. 5).

6. На счет «пять» — провести имитацию удара в сторону основанием кулака левой руки, а кулак правой руки отвести на левый блок (рис. 6).

7. На счет «шесть» — сделать поворот на 90° вправо, перейти в узкую фронтальную стойку.

8. На счет «семь» — сделать поворот на 90° вправо, перейти в заднюю левостороннюю стойку, одновременно переместить руки на левый бок, положить правый кулак на левый (рис. 7).

9. На счет «восемь» — одновременно выполнить правой рукой средний блок предплечьем, левой верхней блок предплечьем (рис. 8, 9).

10. На счет «девять» — сделать скрестное движение руками — кулак правой руки отвести к левому уху, а кулак левой руки остановить напротив правого локтя (рис. 10).

11. На счет «десять» — провести имитацию удара в сторону основанием кулака правой руки, а кулак левой руки отвести на левый бок (рис. 11).

12. На счет «одиннадцать» — правую ногу подтянуть к левой, а левую к правой, поставить стопы параллельно друг другу, одновременно переместить руки на левый бок, правый кулак положить на левый (рис. 12).

13. На счет «двенадцать» — провести одновременно имитацию удара правой ногой в сторону и имитацию удара основанием правого кулака в сторону (рис. 13, 14).

14. На счет «тринадцать» — подставить правую ногу к левой, повернуться на 90° влево, сделать шаг левой ногой вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока ребром ладони левой руки (рис. 15).

15. На счет «четырнадцать» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в заднюю правостороннюю стойку и выполнить средний блок ребром ладони правой руки (рис. 16).

16. На счет «пятнадцать» — сделать шаг вперед левой ногой, перейти в заднюю левостороннюю стойку и выполнить средний блок ребром ладони левой руки (рис. 17).

17. На счет «шестнадцать» — сделать шаг правой ногой вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно согнуть левую руку в локте, а правой провести имитацию удара пальцами вперед (рис. 18).

18. На счет «семнадцать» — подтянуть левую ногу к правой, выполнить поворот на 270° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку

с одновременным проведением среднего блока ребром ладони левой руки (рис. 19).

19. На счет «восемнадцать» — сделать поворот на  $45^\circ$  вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока ребром ладони правой руки.

20. На счет «девятнадцать» — сделать поворот на  $130^\circ$  вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока ребром ладони правой руки (рис. 21).

21. На счет «двадцать» — сделать поворот на  $45^\circ$  влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока ребром ладони левой руки (рис. 22).

22. На счет «двадцать один» — сделать поворот на  $45^\circ$  влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока предплечьем правой руки (рис. 23, 24).

23. На счет «двадцать два» — выполнить имитацию удара вперед (рис. 25).

24. На счет «двадцать три» — перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока предплечьем левой руки (рис. 27).

25. На счет «двадцать четыре» — провести левой ногой имитацию удара вперед (рис. 28).

26. На счет «двадцать пять» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить имитацию удара вперед кулаком правой руки (рис. 29).

27. На счет «двадцать шесть» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить средний блок предплечьем правой руки, усиленный левым кулаком (рис. 30).

28. На счет «двадцать семь» — подтянуть левую ногу к правой, выполнить поворот на  $270^\circ$  влево, перейти в левостороннюю переднюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока предплечьем левой руки.

29. На счет «двадцать восемь» — сделать поворот на  $45^\circ$  вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки (рис. 32).

30. На счет «двадцать девять» — сделать поворот на  $130^\circ$  вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока предплечьем правой руки (рис. 33).

31. На счет «тридцать» — сделать поворот на  $45^\circ$  влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки (рис. 34).

32. На счет «тридцать один» — сделать шаг назад левой ногой, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью (рис. 35).

33. На счет «тридцать два» — опустить руки вдоль бедер, стопы поставить вместе, выполнить поклон.



## УРОК 109-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятии делать акцент на удары ногой вперед из всех рассмотренных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов вперед в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. В паре с партнером повторить защитные действия против ударов ногами вперед, рассмотренные на 97, 101 и 105-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против ударов ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой проводит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене левую ногу, проводит ею блок изнутри в голень атакующей изнутри ноги партнера; на «два» — защищающийся левой ногой имитирует удар вперед в промежность атакующего (рис. 272, 273); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Разучить учебный бой на три шага с выполнением удара ногой вперед, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком по рассмотренной схеме.

7. Повторить верхней частью кулака удары из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов верхней частью кулака в боксерские лапы, надетые на руки одного из них.

9. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов верхней частью кулака, рассмотренные на 94, 101 и 106-м уроках.

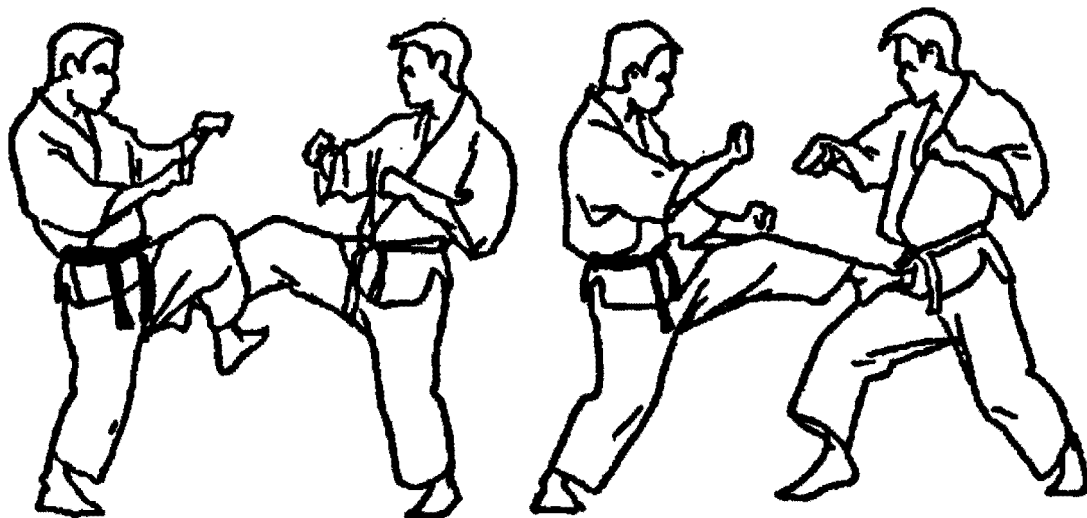


Рис. 272

Рис. 273

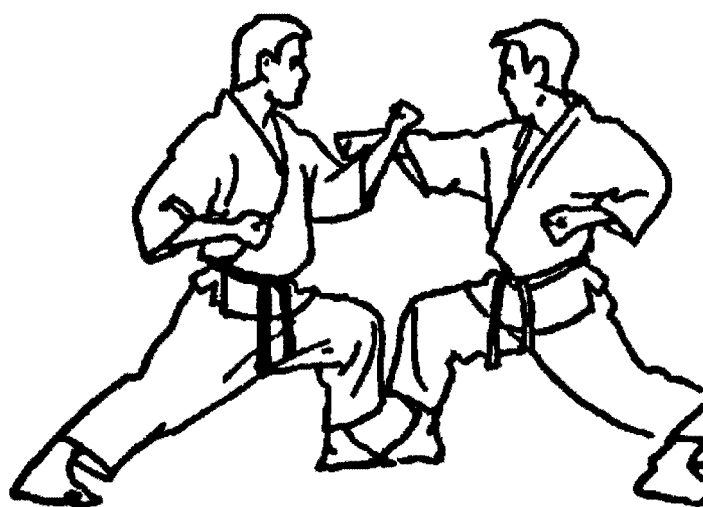


Рис. 274

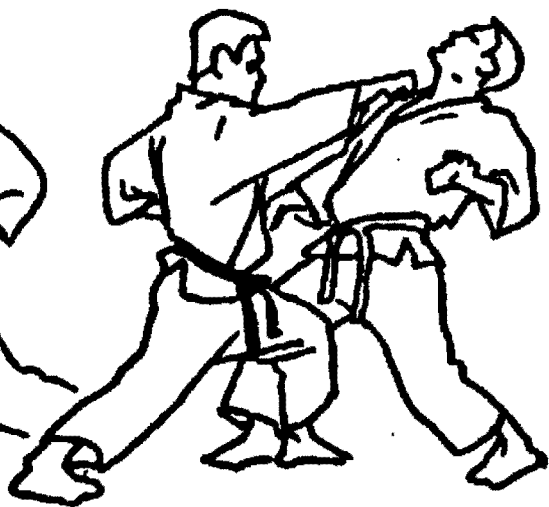


Рис. 275

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся верхней частью правого кулака имитирует удар снизу вверх в подбородок атакующего (рис. 274, 275); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

11. Разучить учебный бой на три шага с выполнением удара кулаком в голову, верхнего блока предплечьем и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме.

## УРОК 110-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятии делать акцент на удары ногой в сторону из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. В паре с партнером повторить защитные действия против удара ногой в сторону, рассмотренные на 98, 102 и 106-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением удара ногой в сторону.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой проводит удар в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене пра-



Рис. 276

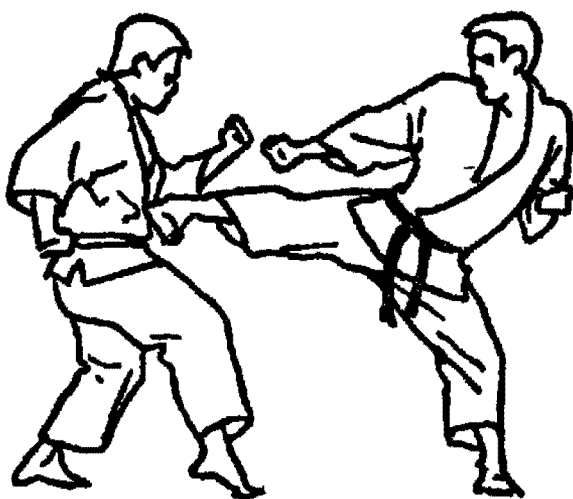


Рис. 277

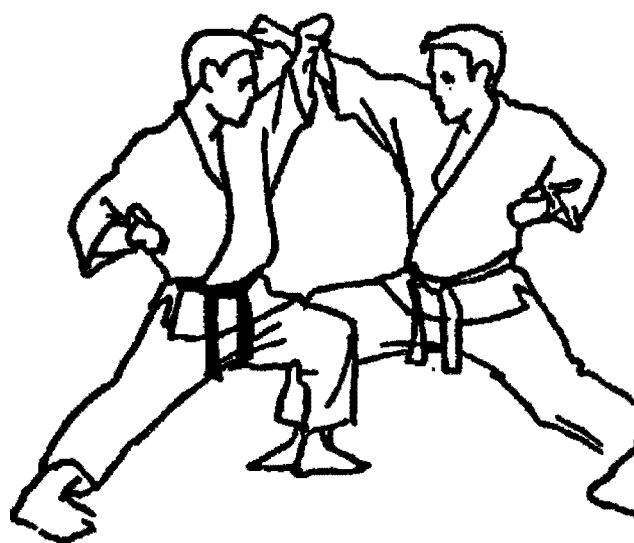


Рис. 278

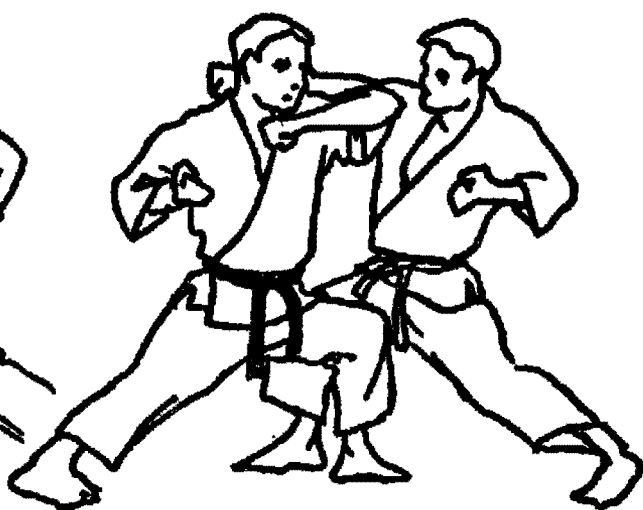


Рис. 279

вую ногу и проводит ею блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся правой ногой имитирует удар в сторону в живот атакующего (рис. 276, 277); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Разучить учебный бой на три шага с выполнением удара ногой в сторону, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком по рассмотренной схеме.

6. Повторить удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает локтем силу ударов в боксерские лапы, надетые на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, рассмотренные на 99, 103 и 107-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фрон-

тальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и левым предплечьем проводит верхний блок в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левым локтем имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 278, 279); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

10. Разучить учебный бой на три шага с выполнением атаки кулаком, среднего блока предплечьем изнутри и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме.

## УРОК 111-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях делать акцент на удары ногой назад из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов назад в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. В паре с партнером повторить защитные действия против ударов ногой назад, рассмотренные на 99, 103 и 107-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением удара ногой назад.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает левую ногу в колене, проводит ею блок снаружи в голень атакующей изнутри ноги партнера, поворачивается к нему спиной и левой пяткой наносит удар в его грудь; на «два» — партнеры занимают исходное положение (рис. 280, 281). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Разучить учебный бой на три шага с выполнением удара ногой назад, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком в спину по рассмотренной схеме.

6. Повторить в паре с партнером удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону, с поворотом на 180°.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов локтем в лапы, надетые на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером удары локтем, рассмотренные на 103, 107 и 110-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением удара локтем.

На счет «раз» — атакующий наносит ногой удар в сторону в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит правым предплечьем нижний блок с переходом на



Рис. 280



Рис. 281



Рис. 282

захват голени атакующего и переводом ее на правое плечо; на «два» — атакующий поворачивается назад и правым локтем имитирует удар в голову защищающегося (рис. 282); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями). Разучить учебный бой на три шага с проведением атаки кулаком, среднего блока предплечьем снаружи и контратаки кулаком в живот по изученной схеме.

## УРОК 112-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях делать акцент на имитации ногой круговых ударов вперед из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой вперед, рассмотренные на 100, 104 и 108-м уроках.

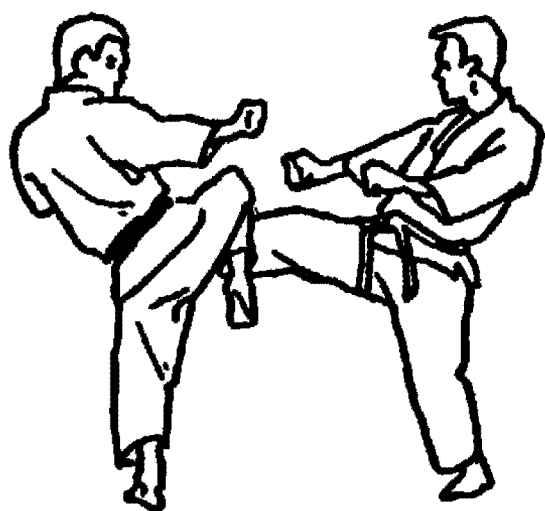


Рис. 283

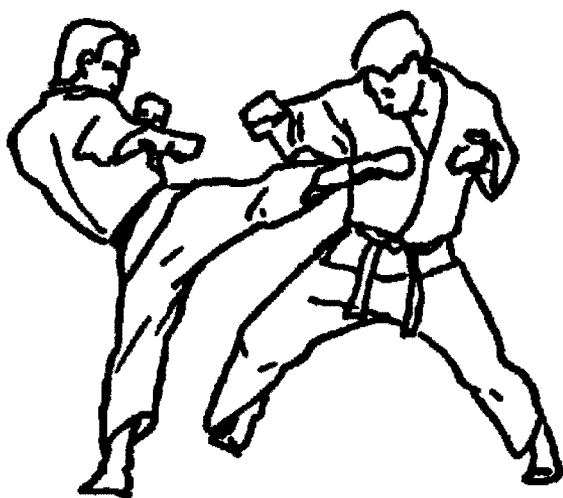


Рис. 284



Рис. 285



Рис. 286

Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар вперед в живот партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу и голенью проводит блок изнутри в голень атакующей изнутри ноги партнера; на «два» — защищающийся правой ногой проводит круговой удар в живот атакующего (рис. 283, 284); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

5. Повторить изученные ранее удары запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

6. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов запястьем в лапы, надетые на руки одного из них.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия против нанесения ударов запястьем, рассмотренные на 102-м и 108-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся проводит предплечьями скрестный блок с переходом на захват правой рукой запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левым запястьем имитирует удар под правый сосок атакующего (рис. 285, 286); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

8. Повторить все разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 113-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. При проведении занятий делать акцент на имитации ударов ногами вперед из всех разученных за месяц положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой вперед, рассмотренные на 101, 105 и 109-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает удар вперед в голову партнера. Защищающийся уходит от удара, отклонив назад голову. Атакующий, не опуская стопы на землю, проводит повторную атаку, имитируя правой ногой удар в живот защищающегося (рис. 287, 288); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

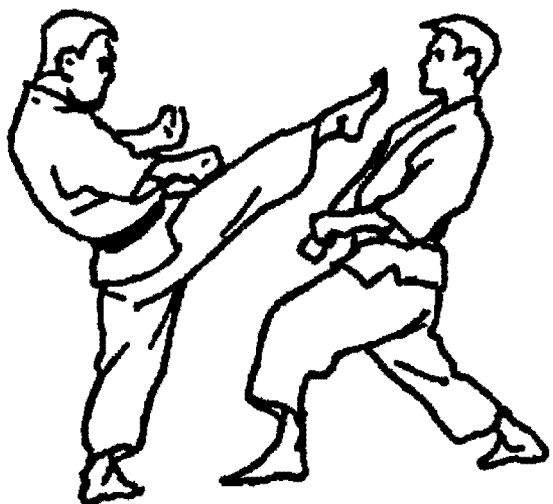


Рис. 287

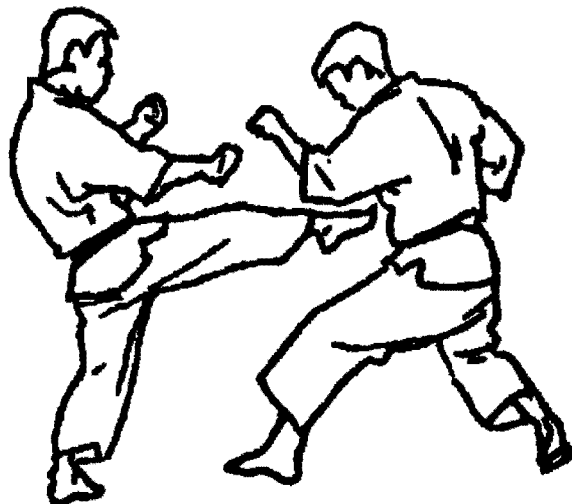


Рис. 288

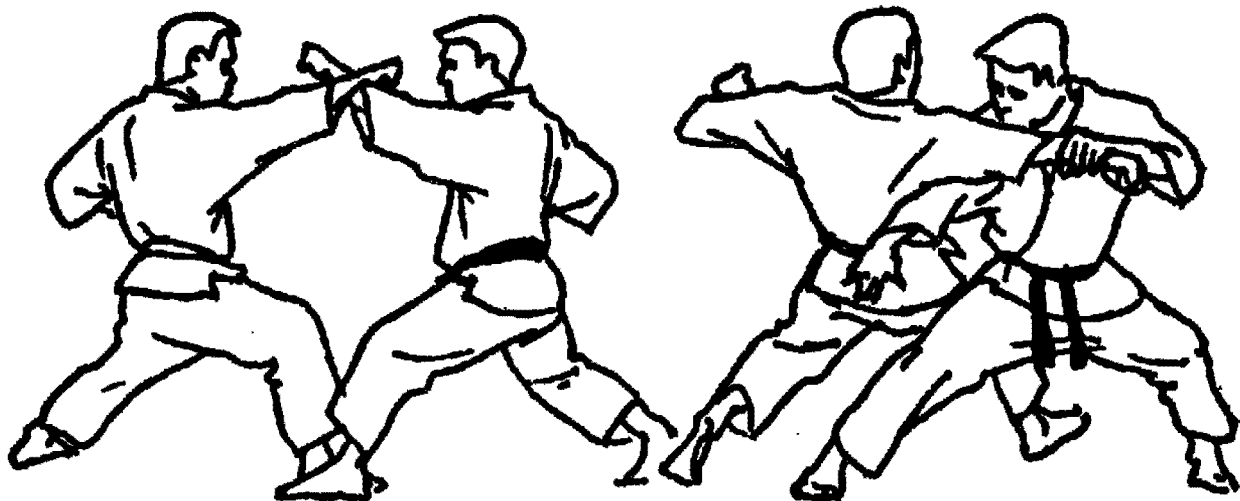


Рис. 289

Рис. 290

6. Разучить учебный бой на три шага с применением удара ногой вперед, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком в живот по описанной выше схеме.

7. Повторить в паре с партнером удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону, проводя согнутой в локте рукой движения вперед, снизу вверх, сбоку и разгибая руку в локте, поворачивая кулак под различными углами.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов кулаком в лапы, надетые на руки одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов кулаком, рассмотренные на 105-м уроке.

10. Разучить новые защитные действия против удара кулаком.

Атакующий в узкой фронтальной стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в той же стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно кулаком согнутой в локте правой руки проводит удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, одновременно левым предплечьем проводит верхний боковой блок с захватом плеча атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся плотно прижимается грудью к атакующей руке, заводит свою правую руку за спину атакующего и, упираясь ладонью в его правую ягодицу, проводит правой ногой заднюю подножку под опорную ногу (рис. 289, 290); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

11. Разучить учебный бой на три шага с проведением атаки кулаком, верхнего блока предплечьем и контратаки кулаком в живот по описанной выше схеме.

## УРОК 114-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.



2. На занятиях делать акцент на имитации ударов ногами в сторону из всех разученных за месяц положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону по боксерским лапам, надетым на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой в сторону, рассмотренные на 102, 106 и 110-м уроках.

5. Разучить новые действия с применением удара ногой в сторону. Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в уз-

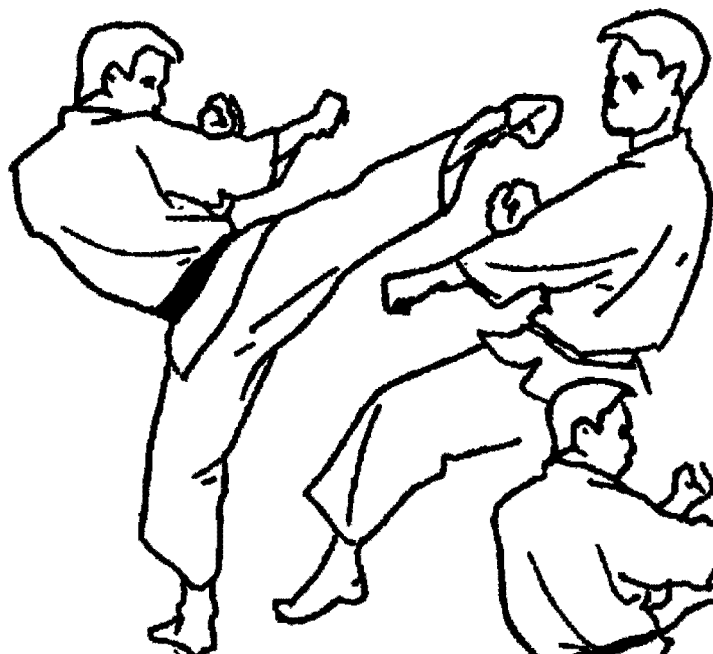


Рис. 291

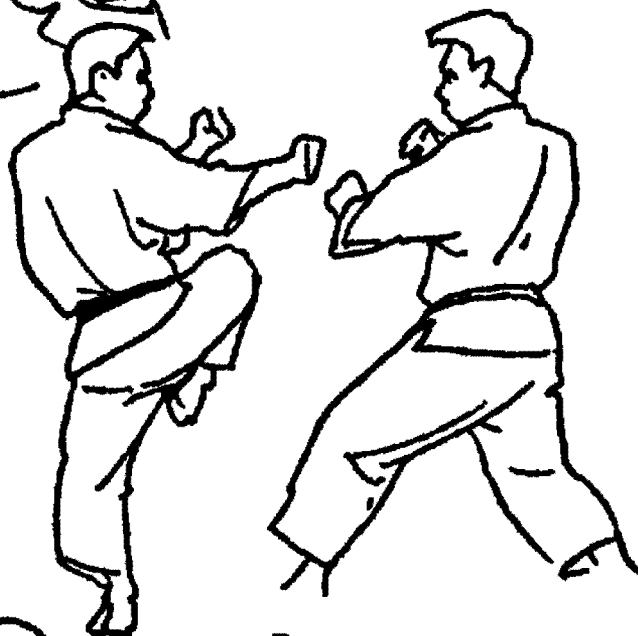


Рис. 292



Рис. 293

кой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг в сторону защищающегося, ставит развернутую наружу левую стопу скрестно сбоку правой, переносит на нее вес тела и правой ногой наносит удар в голову партнера. Защищающийся отводит голову назад, уклоняется от удара. Атакующий, не опуская стопы на землю, проводит повторную атаку, имитируя правой ногой удар в живот защищающегося; на «два» — партнеры занимают исходное положение (рис. 291, 292, 293). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Разучить бой на три шага с проведением ногой атаки в сторону, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком по описанной выше схеме.

7. Повторить в паре с партнером удары локтем: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону, выполняя движения рукой сверху вниз, снизу вверх, по круговой траектории вперед, назад.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов локтем в лапы, надетые на руки одного из них.

9. Повторить в паре с партнером удары локтем, рассмотренные на 107, 110 и 111-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий занимает переднюю правостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед и одновременно левым кулаком наносит удар в голову партнера. Защищающийся правым предплечьем делает верхний блок с захватом плеча атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся, оттолкнув правой рукой атакующего назад, вынуждает его перенести вес тела на правую ногу и правой стопой зацеп за правую пятку атакующего; на «три» — после падения атакующего на спину защищающийся падает на спину параллельно его туловищу и правым локтем наносит ему удар в грудь (рис. 294, 295); на «четыре» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

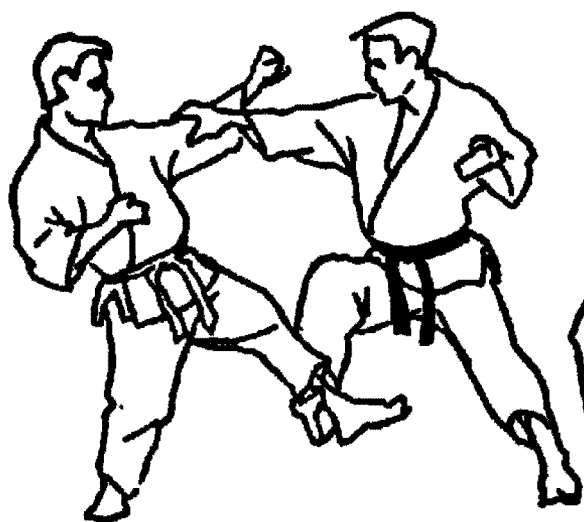


Рис. 294

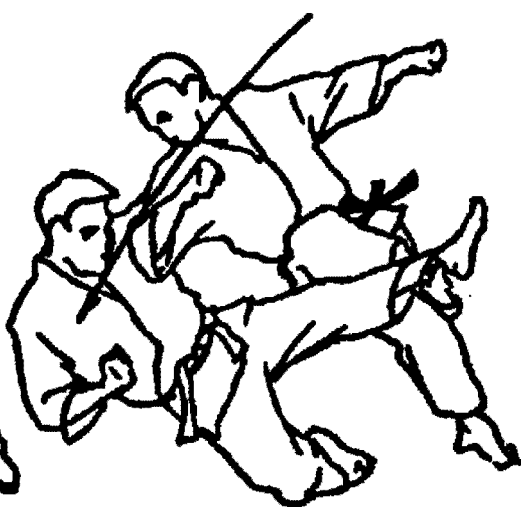


Рис. 295

10. Разучить бой на три шага с проведением атаки кулаком, среднего блока предплечьем изнутри и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме.

## УРОК 115-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях делать акцент на имитации ударов ногами назад из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов назад в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой назад, рассмотренные на 103, 107 и 111-м уроках.

5. Разучить новые действия с применением ударов ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг в сторону защищающегося, левую стопу ставит перпендикулярно сзади правой, переносит на нее центр тяжести и правой ногой наносит удар назад в голову партнера. Защищающийся уходит от удара, наклоняя туловище назад. Атакующий, не опуская стопы на землю, проводит повторную атаку, имитируя правой ногой удар в живот защищающегося (рис. 296, 297); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Разучить учебный бой на три шага с проведением атаки ногой назад, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком в спину по описанной выше схеме.

7. Повторить разученные ранее удары запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов запястьем в лапы, надетые на руки одного из них.

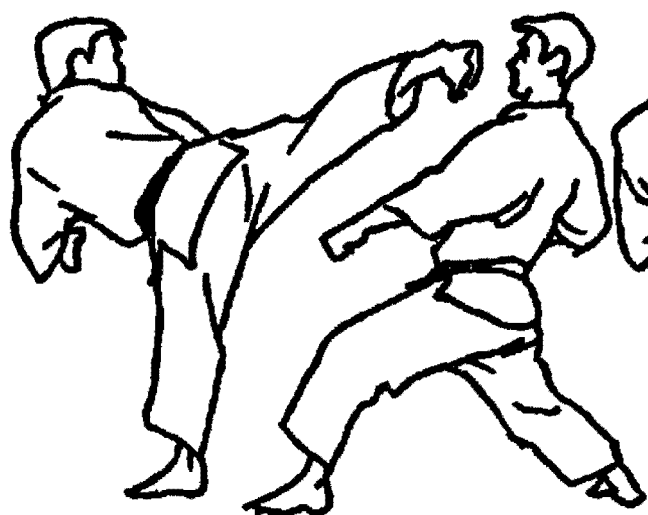


Рис. 296

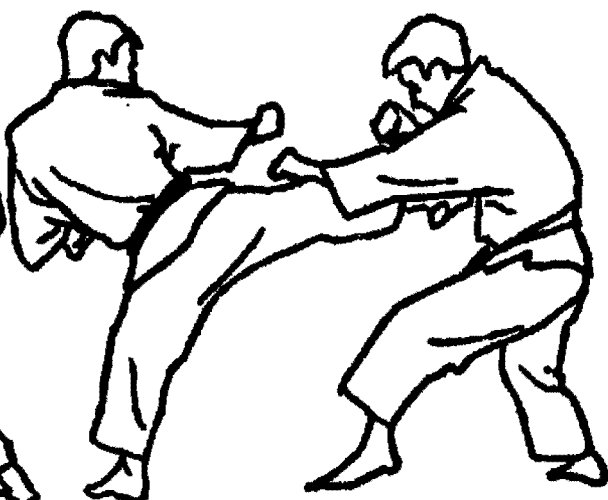


Рис. 297

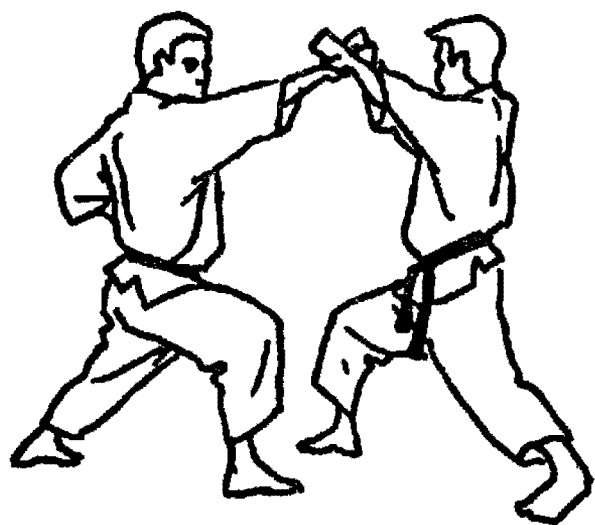


Рис. 298



Рис. 299

9. Повторить в паре с партнером защитные действия против нанесения ударов запястьем, рассмотренные на 102, 108 и 112-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся предплечьями делает скрестный блок и переходит на захват левой рукой запястья атакующей руки; на «два» — защищающийся имитирует удар запястьем правой руки в лицо атакующего (рис. 298, 299); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

11. Разучить учебный бой на три шага с проведением атаки кулаком, среднего блока предплечьем снаружи и контратаки кулаком в живот по описанной выше схеме.

## УРОК 116-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях делать акцент на имитации ногой круговых ударов вперед из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой вперед, рассмотренные на 104, 108 и 112-м уроках.

5. Разучить новые действия с применением круговых ударов ногой вперед.

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке.

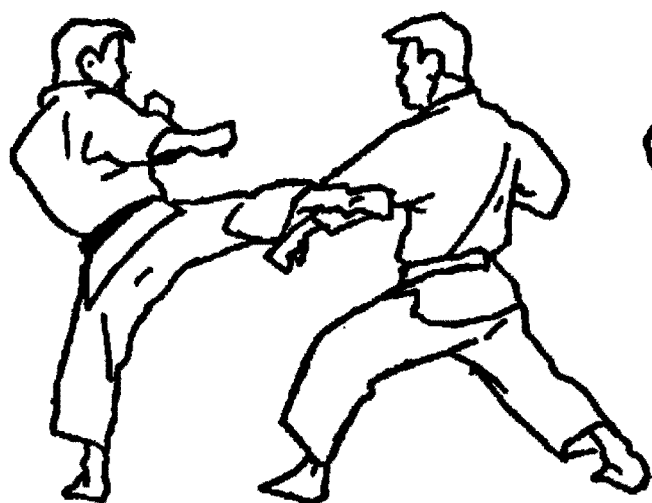


Рис. 300



Рис. 301



Рис. 302



Рис. 303



Рис. 304

тальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед по туловищу партнера. Защищающийся левым предплечьем делает нижний блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — атакующий имитирует левой ногой круговой удар в голову защищающегося (рис. 300, 301); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Повторить удары кулаком согнутой в локте руки: прямо, снизу вверх, сбоку.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов кулаком в лапы, надетые на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов кулаком согнутой в локте руки, рассмотренные на уроках.

9. Разучить новые защитные действия против ударов кулаком согнутой в локте руки.

Атакующий занимает узкую фронтальную стойку на расстоянии согнутой в локте под  $90^\circ$  руки от партнера, стоящего в той же стойке. На счет «раз» — атакующий кулаком согнутой в локте руки наносит удар в живот партнера. Защищающийся делает круговое движение

левым предплечьем и проводит им блок в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся захватывает правой рукой правое плечо атакующего и проводит загиб его руки за спину (рис. 302, 303, 304); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

10. Повторить все разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 117-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях делать акцент на имитацию ударов ногой вперед из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой вперед, рассмотренные на 105, 109 и 111-м уроках.

5. Разучить повторную атаку после проведения партнером защитных действий вперед.

Атакующий в передней правосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой наносит удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает руками нижний скрестный блок в голень атакующей ноги партнера и скручивает ее наружу; на «два» — защищающийся в прыжке заносит правую ногу за спину атакующего, упирается руками в пол и скрестным движением ног опрокидывает его на спину (рис. 305, 306); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Разучить учебный бой на три шага с проведением атаки ногой вперед, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме.

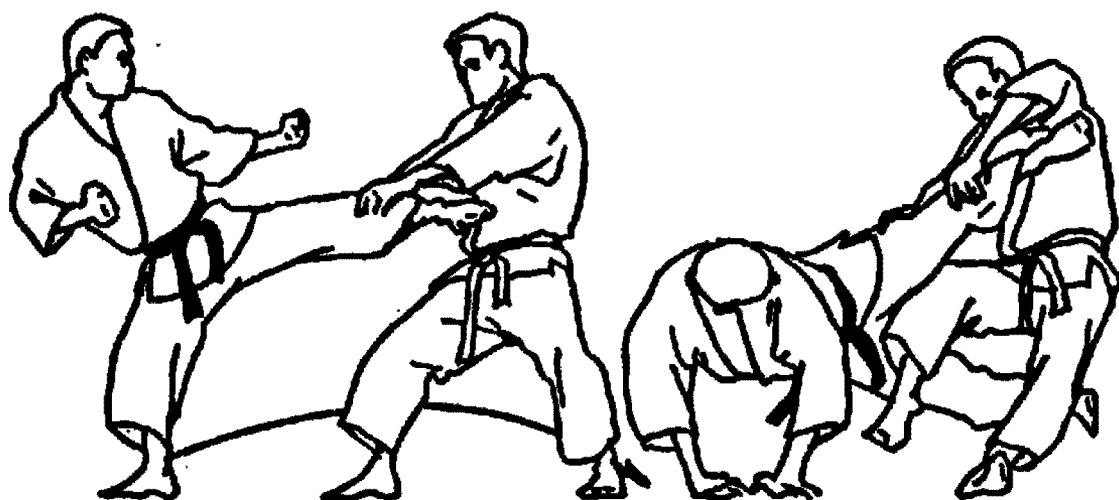


Рис. 305

Рис. 306

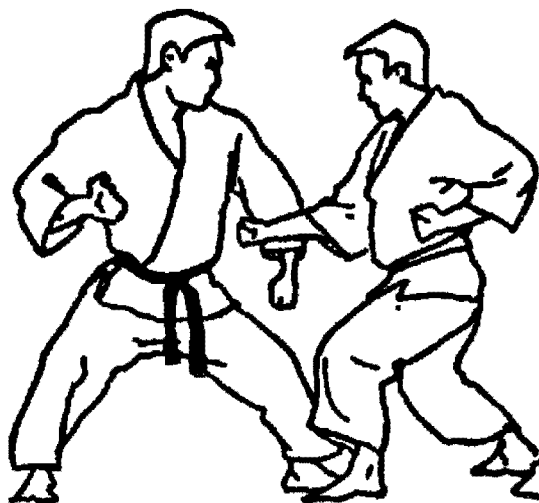


Рис. 307



Рис. 308

7. Повторить удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов верхней частью кулака в лапы, надетые на руки одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара верхней частью кулака, рассмотренные на 101, 106 и 109-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий занимает узкую фронтальную стойку на расстоянии согнутой в локте руки от партнера, стоящего в такой же стойке. На счет «раз» — атакующий согнутой в локте рукой наносит удар в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, одновременно левым предплечьем проводит нижний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера и захватывает ее правой рукой; на «два» — защищающийся верхней частью левого кулака имитирует удар в живот атакующего (рис. 307, 308); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

11. Разучить учебный бой на три шага с проведением атаки кулаком, верхнего блока предплечьем и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме.

## УРОК 118-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях делать акцент на имитацию ударов ног в сторону из всех рассмотренных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против уда-

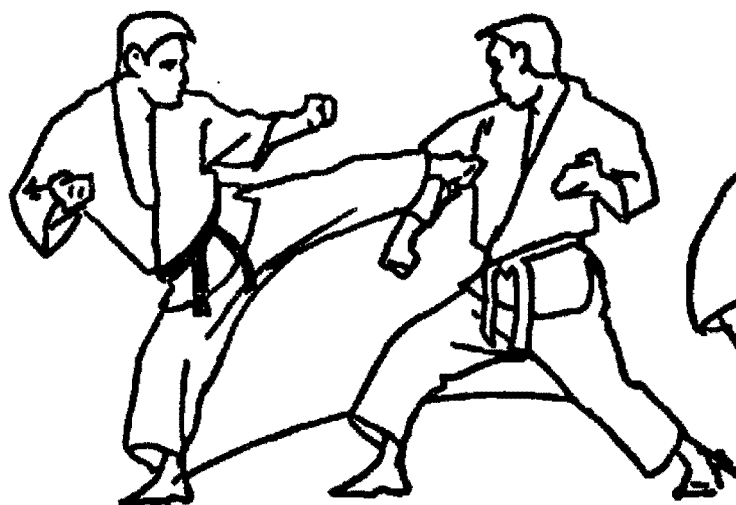


Рис. 309



Рис. 310

ров ног в сторону, рассмотренные на 106, 110 и 144-м уроках. Разучить повторную атаку после проведения партнером защитных действий.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается левым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг в сторону защищающегося, поставив правую стопу скрестно сбоку левой, переносит на нее вес тела и наносит левой ногой в сторону удар в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, одновременно опущенным вниз правым предплечьем проводит нижний блок снаружи и захватывает голень атакующей ноги; на «два» — атакующий заносит правую ногу за спину защищающегося и скрестным движением ног опрокидывает его на спину; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 309, 310). Повторить по 10 раз и поменяться ролями.

5. Разучить учебный бой на три шага с проведением атаки ногой в сторону, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком в спину по описанной выше схеме.

6. Повторить имитацию ударов запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает запястьем силу ударов в лапы, надетые на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов запястьем, рассмотренные на 108, 112 и 115-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, одновременно





Рис. 311

левым предплечьем проводит средний блок изнутри и захватывает запястье атакующей руки; на «два» — защищающийся имитирует правым запястьем удар в подбородок атакующего (рис. 311); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

9. Разучить бой на три шага с проведением атаки кулаком, среднего блока предплечьем изнутри и контратаки кулаком в живот по рассмотренной выше схеме.

## УРОК 119-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях делать акцент на имитации ударов ногой назад из всех рассмотренных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов назад в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия при ударах ногой назад, рассмотренные на 107, 111 и 115-м уроках.

5. Разучить новую повторную атаку после проведения партнером защитных действий.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает скрестный шаг в сторону защищающегося, ставя левую стопу сзади перпендикулярно правой, переводит на нее вес тела и наносит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно выполняет опущенным вниз левым предплечьем нижний блок с захватом голени атакующей ноги на свое правое плечо; на «два» — атакующий в прыжке заносит левую ногу за спину защищающегося и скрестным движением ног опрокидывает его

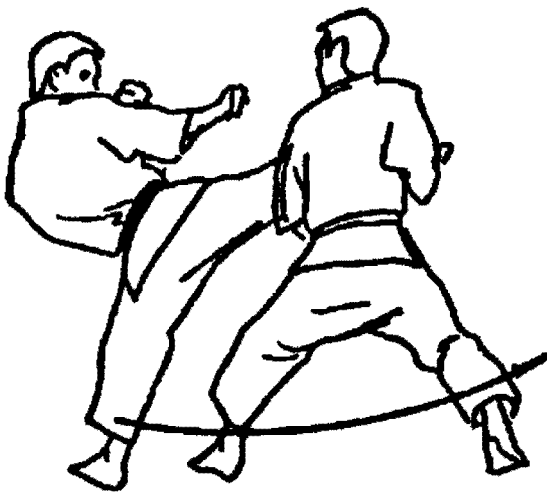


Рис. 312



Рис. 313

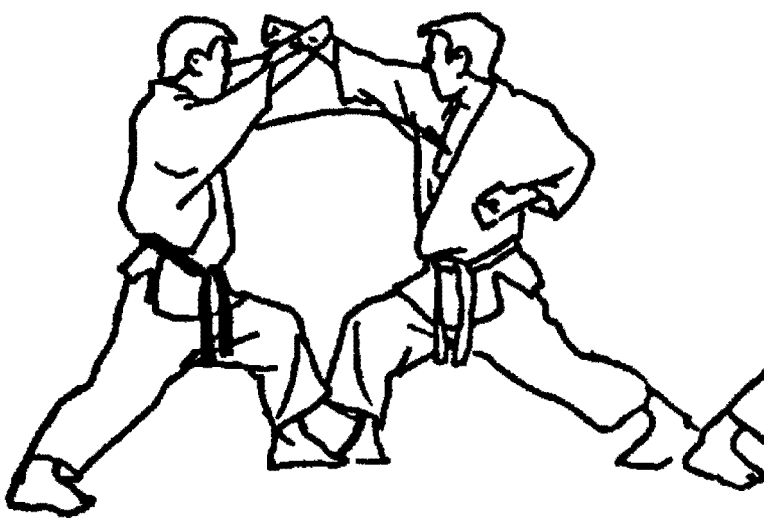


Рис. 314



Рис. 315

на спину; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 312, 313). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Разучить учебный бой на три шага с проведением атаки ногой назад, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком по рассмотренной схеме.

7. Повторить в паре с партнером имитацию ударов локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону, выполняя движения рукой сверху вниз, снизу вверх, по круговой траектории вперед и назад.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов локтем по лапам, надетым на руки одного из них.

9. Повторить в паре с партнером имитации ударов локтем, рассмотренные на 100, 111 и 114-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг

вперед и правым кулаком наносит удар в голову партнера, который скрещенными предплечьями выполняет верхний блок с переходом на захват кисти атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левой рукой переводит правую руку атакующего вниз, а правым локтем наносит удар сверху вниз в грудь партнера (рис. 314, 315); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Разучить бой на три шага с проведением атаки кулаком, среднего блока предплечьем снаружи и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме.

## УРОК 120-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях делать акцент на имитации круговых ударов ногой вперед из всех рассмотренных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия при круговых ударах ногой вперед, рассмотренные на 108, 112 и 116-м уроках. Разучить новые повторные атаки после проведения партнером защитных действий.

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит круговой удар в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед и одновременно правой ладонью проводит блок в колено с захватом голени атакующей ноги партнера под свое левое плечо. Атакующий в прыжке заносит левую ногу за спину защищающегося и скрестным движением ног опрокидывает его на спину (рис. 316); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Повторить имитацию ударов запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает запястьем силу ударов по лапам, надетым на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия ударами запястьем, рассмотренные на 108, 112 и 115-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в



Рис. 316



Рис. 317

узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно левой ладонью проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера: на «два» — защищающийся имитирует правым запястьем удар в висок атакующего (рис. 317); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

10. Повторить разученные ранее технические комплексы.

### Задание на 45-48-ю недели обучения

1. В качестве разминки на каждом занятии выполнять четыре разученных ранее удара ногами (четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. В течение месяца осваивать и совершенствовать четыре разученных ранее удара ногами в прыжке.

3. На занятии выделять время на отработку силы ударов руками и ногами в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить технические комплексы №№ 4 и 5.

5. Разучить учебный бой на пять шагов. Делая пять шагов в сторону защищающегося, выполнить те же самые действия — атаки, защиты и контратаки, которые были разучены в течение 41-44-й недель.

6. Разучить самостраховку при падении на спину:

а) присев, скрестить перед грудью предплечья. На счет «раз» — подбородок прижать к груди, сделать мягкий перекат на спину с одновременным хлопком по ковру ладонями разведенных под углом  $45^\circ$  в стороны рук;

б) выполнить то же самое упражнение из положения полуприседа, заменяя мягкий перекат на спину прыжком.

7. Разучить самостраховку при падении на бок:

а) лечь на правый бок, правую руку отвести в сторону под углом

45° и положить на ковер ладонью вниз, левую согнуть в локте и положить на грудь. Колени расположить друг к другу под углом 90°. По команде быстро перекатиться на левый бок, хлопнуть левой ладонью по коврику, правую руку согнуть в локте и положить на грудь, колени развести на 90°;

б) разучить падение на бок из положения сидя. Ноги поджать к груди, руки скрестить на уровне лица. По команде сделать мягкий перекат на правый бок, хлопнув правой ладонью по коврику, колени развести на 90°.

## УРОК 121-й

1. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами (четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Разучить имитацию ударов ногами вперед в прыжке:

а) взяться руками за шведскую стенку (или любую другую опору), подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях и, зависнув в воздухе, имитировать ногой удар вперед (повторить 10 раз каждой ногой);

б) выполнить 10 высоких прыжков из положения полуприседа, прижать в воздухе колени к груди и приземлиться на ноги;

в) выполнить 10 высоких прыжков из положения полуприседа, прижать в воздухе колени к груди и приземлиться поочередно то на правую, то на левую ногу;

г) сделать правой ногой шаг вперед, оттолкнуться ею, подпрыгнуть, поднять вверх полусогнутые в локтях руки, одновременно согнуть левую ногу в колене, в верхней точке согнуть правую ногу в колене, имитировать этой ногой удар вперед и приземлиться на левую ногу (выполнить по 10 ударов каждой ногой) (рис. 318);

д) повторить те же действия, прыгая через партнера, стоящего на четвереньках.

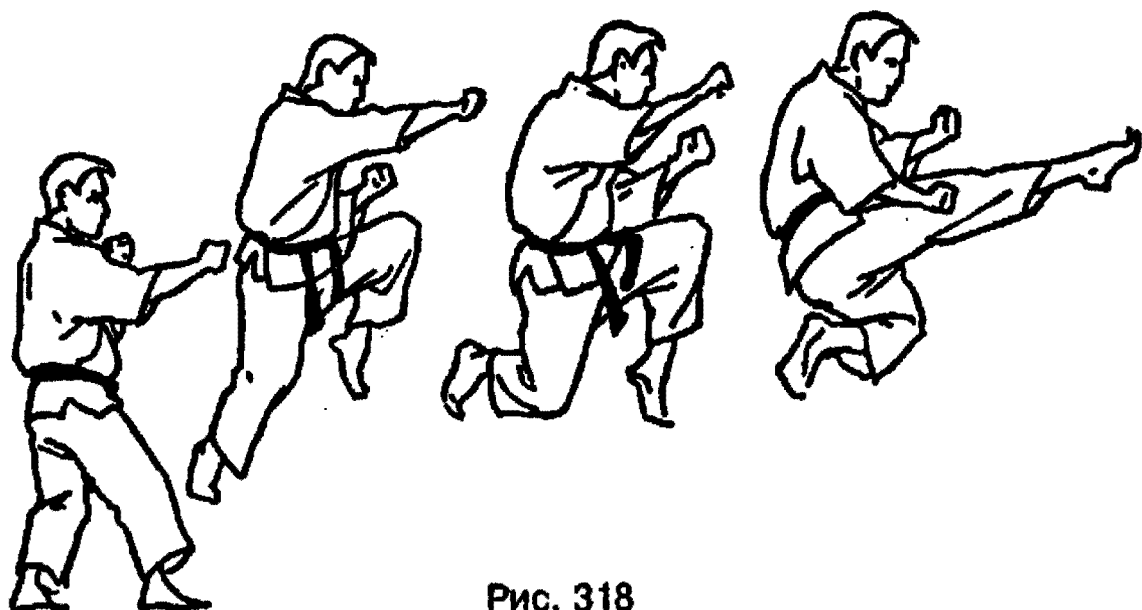


Рис. 318

3. Атакующий встает на расстоянии двух шагов от партнера, делает левой ногой шаг вперед, подпрыгивает вверх и имитирует правой ногой удар в живот защищающегося. Повторить 10 раз каждой ногой и поменяться ролями (рис. 319).

4. Разучить учебный бой на пять шагов, атакуя ногой вперед, проводя нижний блок предплечьем и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме.

5. Выполнить каждой ногой по 20 ударов вперед по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Выполнить имитацию удара запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов в лапы, надетые на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия ударами запястьем, рассмотренные на 112, 115 и 118-м уроках.

Разучить новые защитные действия ударами запястьем.



Рис. 319

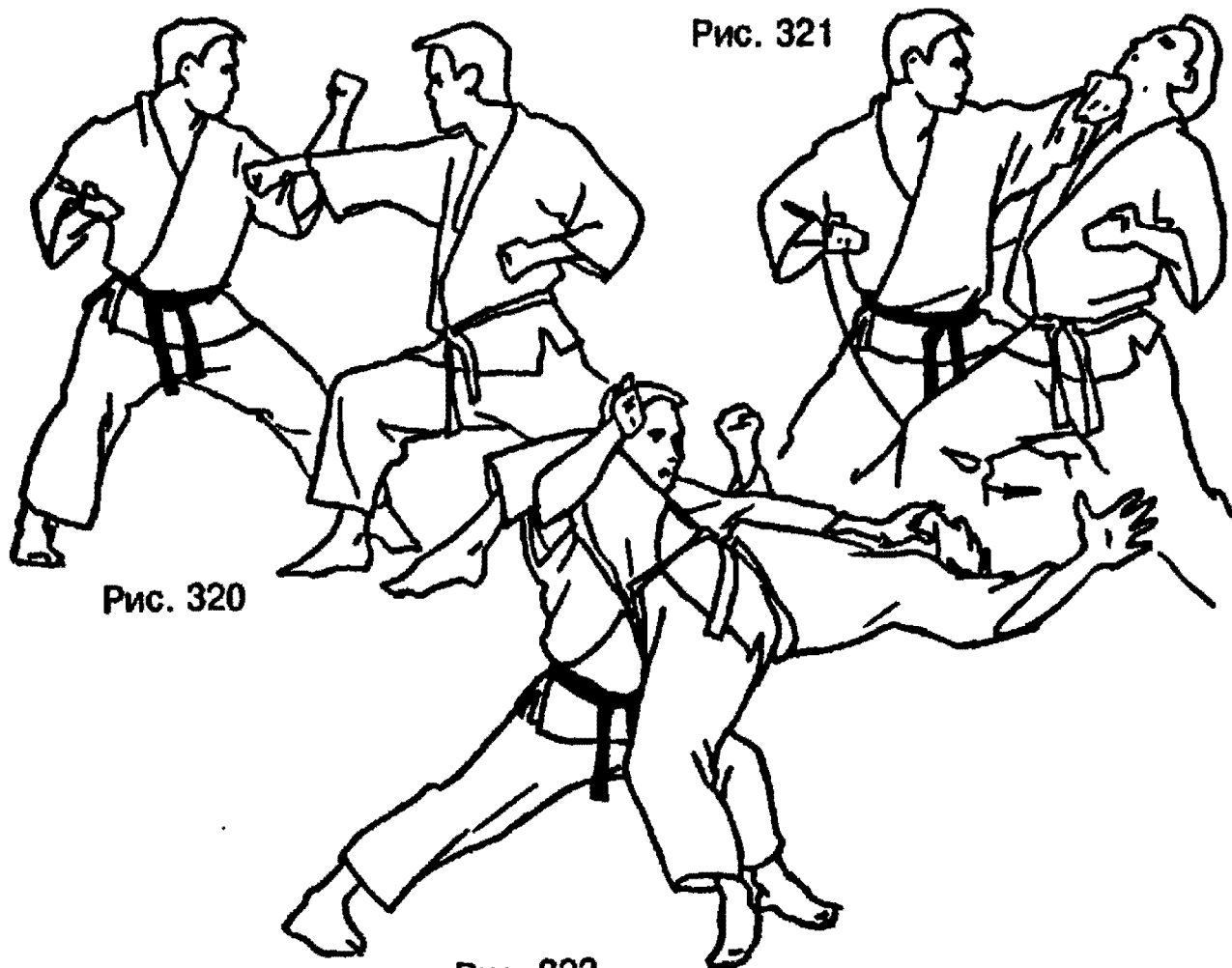


Рис. 320

Рис. 321

Рис. 322

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки нападающего; на «два» — защищающийся имитирует левым запястьем удар в лицо атакующего; на «три» — защищающийся подхватывает правый подколенный сгиб атакующего правой рукой и, надавив левой ладонью в его подбородок, опрокидывает партнера на землю. Повторить 10 раз и поменяться ролями (рис. 320, 321, 322).

10. Разучить учебный бой на пять шагов, проводя атаку кулаком верхнего блока предплечьем и контратаку кулаком в живот по рассмотренной схеме.

11. В начале занятия повторить элементы самостраховки.

## УРОК 122-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами (четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Повторить все подводящие упражнения для имитации удара ногой вперед в прыжке.

3. Выполнить имитацию удара ногой вперед в прыжке (выполнить по 10 раз каждой ногой).

4. Изучить имитацию ударов ногой в сторону в прыжке:

а) взяться руками за шведскую стенку (или любую другую опору), подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях и, зависнув в воздухе, имитировать ногой удар в сторону (повторить по 10 раз каждой ногой);

б) выполнить 10 прыжков из положения полуприседа, прижимая обе ноги к груди, и, развернувшись в воздухе на 90°, приземлиться на ноги;

в) выполнить 10 прыжков из положения полуприседа, прижимая ноги к груди, и, развернувшись в воздухе на 90°, приземляться поочередно на левую и правую ноги;

г) сделать левой ногой шаг вперед, подпрыгнуть, поднять полусогнутые в локтях руки вверх, одновременно сгибая правую ногу в колене, набрать высоту, развернуться в воздухе вправо на 90°, подогнуть под себя левую ногу и имитировать правой ногой удар в сторону. Приземлиться на левую ногу (рис. 323). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

д) повторить те же действия, прыгая через партнера, стоящего на четвереньках.

5. Разучить удары ногой в сторону в прыжке в паре с партнером.

Атакующий встает на расстоянии двух шагов от партнера, делает

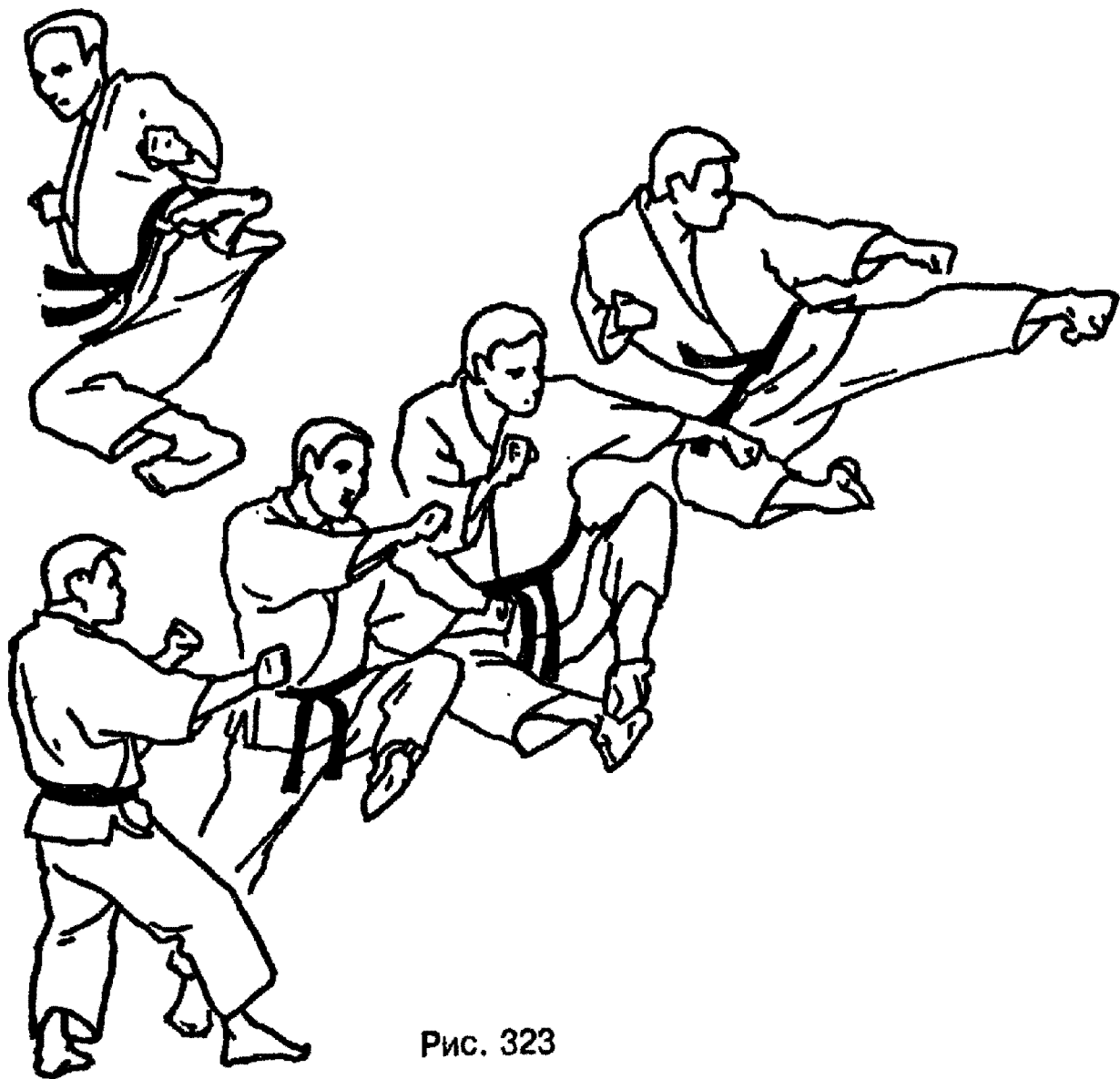


Рис. 323

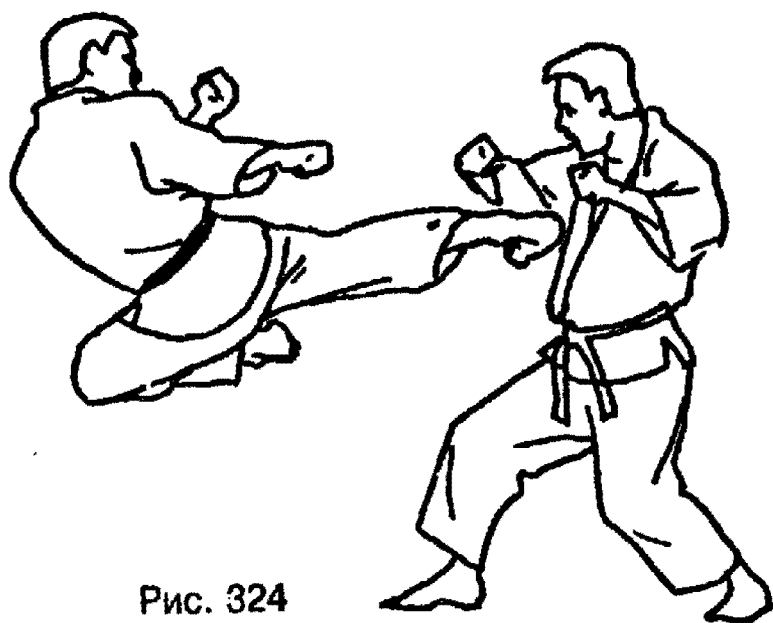


Рис. 324



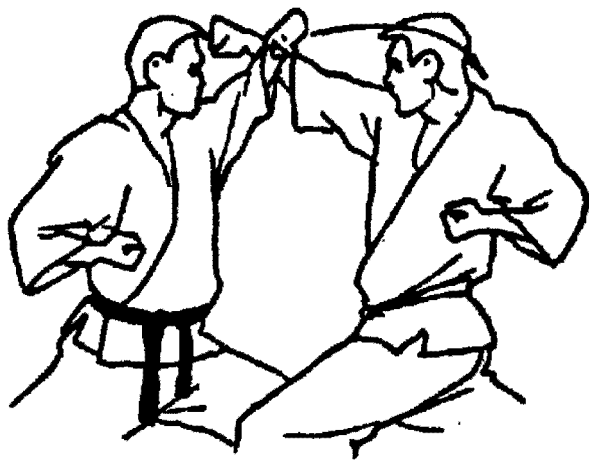


Рис. 325



Рис. 326

левой ногой шаг вперед, подпрыгивает вверх и имитирует правой ногой удар в живот защищающегося (рис. 324). Выполнить по 10 раз каждой ногой и поменяться ролями.

6. Разучить учебный бой на пять шагов, атакуя ногой в сторону, проводя нижний блок предплечьем и контратаки кулаком в спину по рассмотренной схеме.

7. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

8. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов в лапы, надетые на руки одного из них.

10. Повторить в паре с партнером защитные действия ударами верхней частью кулака, рассмотренные на 106, 109 и 117-м уроках.

11. Разучить новые защитные действия ударом верхней частью кулака.

На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правой рукой выполняет удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно левым предплечьем выполняет верхний блок в предплечье атакующей руки партнера и захватывает голову атакующего; на «два» — защищающийся левой рукой наклоняет голову атакующего набок и верхней частью правого кулака имитирует удар в его висок (рис. 325, 326). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

12. Разучить учебный бой на пять шагов, атакуя кулаком, проводя средний блок предплечьем изнутри и контратакуя кулаком в живот по рассмотренной схеме.

13. В начале занятий повторять элементы самостраховки.

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами (четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Повторить все подводящие упражнения для имитации ногой удара в прыжке вперед и в сторону.

3. Повторить имитацию разученных ранее ударов в прыжке вперед и в сторону (выполнить две серии по 10 ударов каждой ногой).

4. Изучить имитацию ударов ногой назад в прыжке:

а) держась за шведскую стенку (или любую другую опору), подтянуться, согнуть ноги в коленях и, зависнув в воздухе, имитировать ногой удар назад в прыжке;

б) выполнить 10 прыжков из положения полуприседа, прижимая в воздухе колени к груди, разворачиваясь на  $180^\circ$  и приземляясь на обе ноги;

в) повторить те же действия, поочередно приземляясь на правую и левую ногу;

г) сделать левой ногой шаг вперед, подпрыгнуть, поднять вверх полусогнутые в локтях руки, одновременно согнуть правую ногу в колене, развернуться в воздухе на  $180^\circ$ , подогнуть под себя левую ногу, а правой имитировать удар назад. Приземлиться на левую ногу (рис. 327). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

д) повторить те же действия, прыгая через партнера, стоящего на четвереньках.

5. Изучить в паре с партнером удары ногой назад в прыжке.

Атакующий встает на расстоянии двух шагов от защищающегося, делает левой ногой шаг вперед, подпрыгивает и имитирует правой

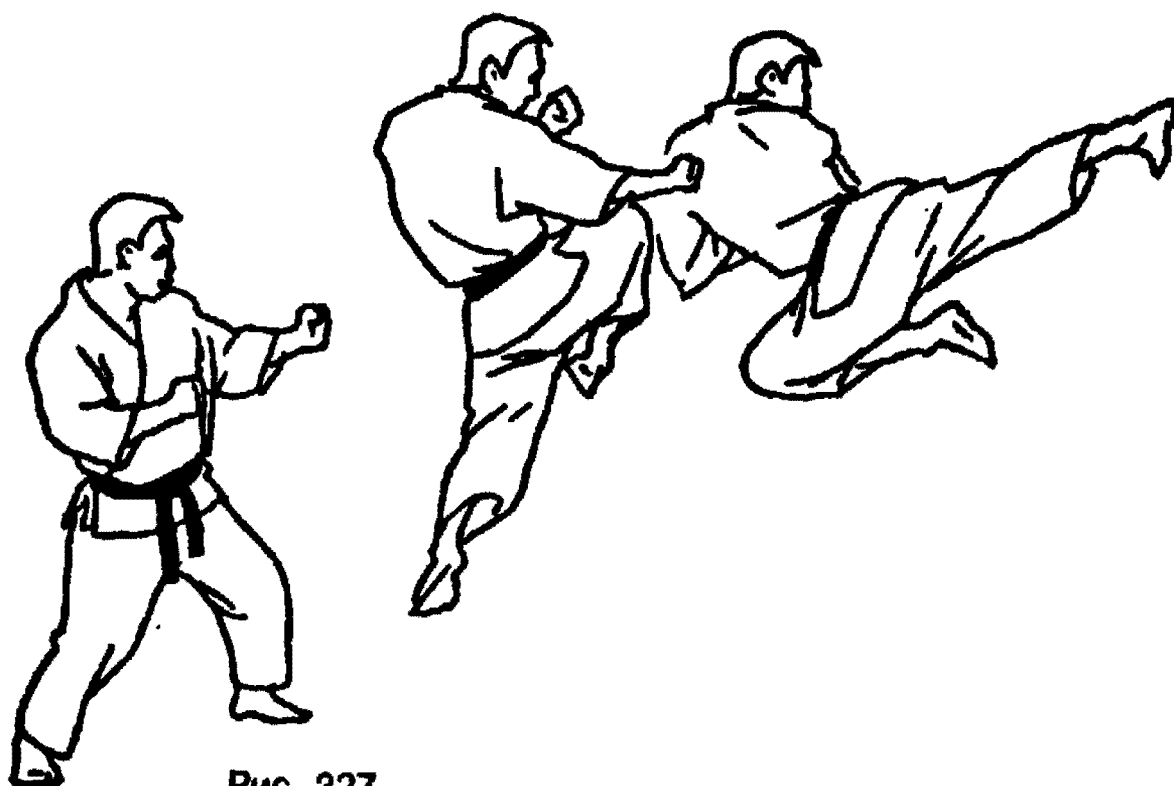


Рис. 327

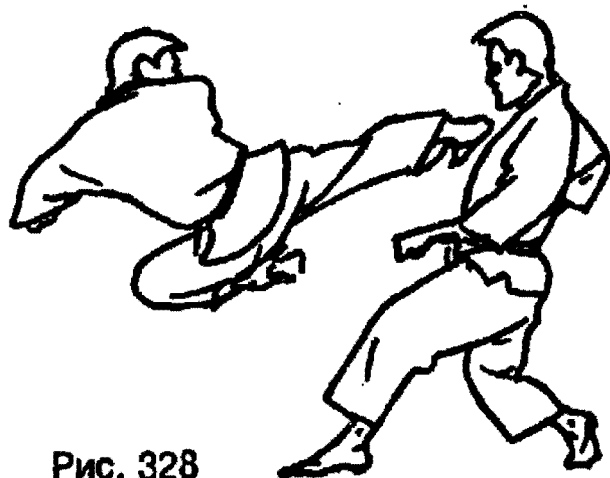


Рис. 328

ногой удар назад в живот партнера (рис. 328). Выполнить по 10 раз каждой ногой и поменяться ролями.

6. Разучить учебный бой на пять шагов с выполнением ногой удара назад, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком в спину по рассмотренной схеме.

7. Провести каждой ногой по 20 ударов назад по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

8. Повторить разученные ранее удары кулаком согнутой в локте руки: снизу, сбоку, сверху сбоку, стоя на месте, делая шаг вперед.

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов в лапы, надетые на руки одного из них.

10. Повторить в паре с партнером технические действия с применением боковых ударов кулаком согнутой в локте руки, рассмотренные на 105-м и 113-м уроках.

11. Разучить новые технические действия с применением боковых ударов кулаком согнутой в локте руки.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в лицо партне-

ра. Защищающийся наклоняет голову вправо и одновременно правой ногой делает шаг вперед в сторону, правой ладонью проводит верхний блок изнутри в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левым кулаком имитирует удар в голову атакующего (рис. 329); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться местами).



Рис. 329

12. Разучить бой на пять шагов с выполнением удара кулаком, сред-

него блока предплечьем снаружи и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме.

13. В начале занятия повторять элементы самостраховки.

## УРОК 124-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Повторить все подводящие упражнения для проведения имитации ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, назад.

3. Повторить имитацию ударов в прыжке вперед, в сторону, назад (выполнить три серии по 10 ударов каждой ногой).

4. Разучить круговые удары ногой вперед в прыжке:

а) держась за шведскую стенку (или другую опору), подтянуться, согнуть ноги в коленях, и зависнув в воздухе, имитировать ногой круговой удар в прыжке;

б) сделать правой ногой шаг вперед, подпрыгнуть, поднять полу-согнутые в локтях руки над головой, подтянуть к груди сначала левое колено, затем правое и приземлиться на левую ногу (выполнить 20 прыжков, попеременно отталкиваясь правой и левой ногами);

в) сделать правой ногой шаг вперед, подпрыгнуть, поднять полу-согнутые в локтях руки над головой, подтянуть к груди левое колено, имитировать правой ногой круговой удар вперед и приземлиться на левую ногу (рис. 330). Выполнить по 10 ударных движений каждой ногой;

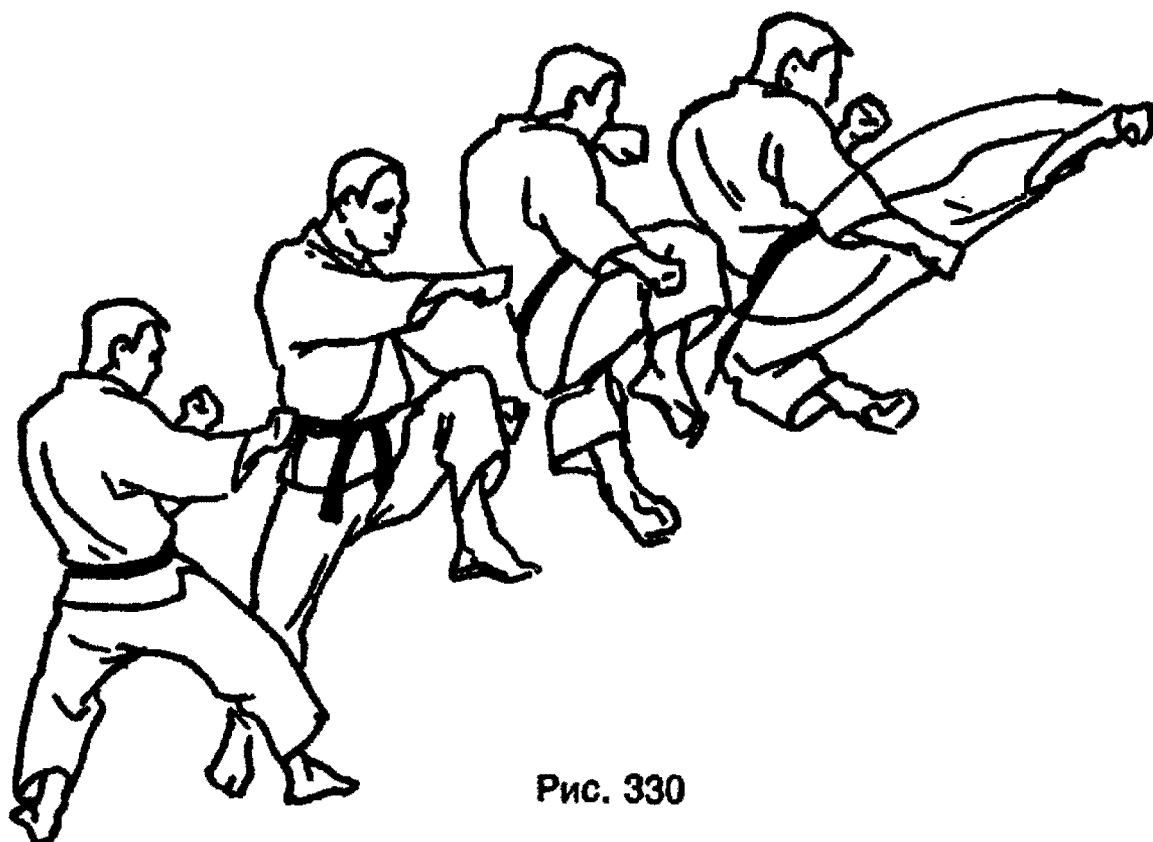


Рис. 330



Рис. 331

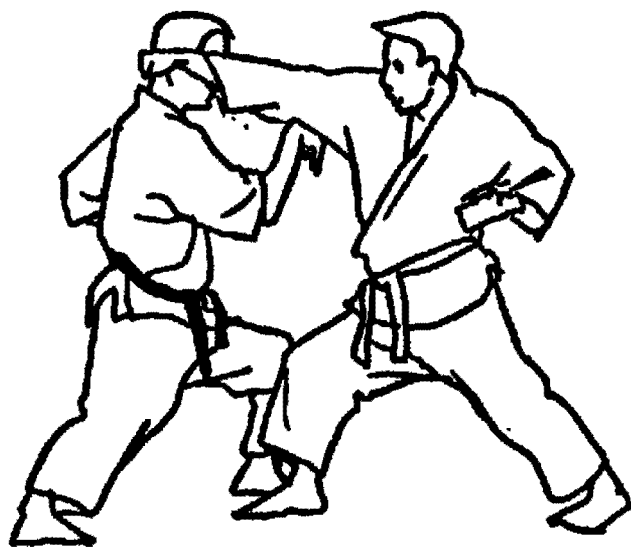


Рис. 332

г) повторить те же действия, прыгая через партнера, стоящего на четвереньках.

5. Разучить в паре с партнером круговой удар в прыжке.

Атакующий встает в двух шагах от партнера, делает левой ногой шаг вперед, подпрыгивает и правой ногой имитирует круговой удар вперед в голову защищающегося (рис. 331). Выполнить по 10 ударных движений каждой ногой и поменяться ролями.

6. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

7. Повторить в паре с партнером разученные ранее удары запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов в лапы, надетые на руки одного из них.

9. Повторить в паре с партнером технические действия с применением ударов запястьем, рассмотренные на 115, 118 и 121-м уроках.

10. Разучить новые технические действия с применением ударов запястьем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно левой ладонью проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует правым запястьем удар снизу вверх по локтю атакующего (рис. 332); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

11. Повторить технические комплексы №№ 4 и 5.

12. В начале занятия повторить элементы самостраховки.

## УРОК 125-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Повторить все подводящие упражнения для проведения в прыжке удара ногой вперед.

3. Повторить в паре с партнером технические действия удара ногой вперед, рассмотренные на 121-м уроке.

4. Разучить новые технические действия с применением удара ногой вперед в паре с партнером. На счет «раз» — атакующий встает на расстоянии двух шагов от партнера, правой ногой делает шаг вперед, подпрыгивает вверх, поднимает полусогнутые в локтях руки над головой, подтягивает к груди левую ногу и проводит правой ногой удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, подхватывает предплечьями атакующую ногу партнера и опрокидывает его на спину; на «два» — защищающийся левой ногой имитирует удар в живот атакующего (рис. 333, 334); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Разучить учебный бой на пять шагов с выполнением удара кулаком, верхнего блока предплечьем и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме.

6. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

7. Повторить в паре с партнером разученные ранее боковые удары согнутой в локте рукой из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает кулаком силу ударов в лапы, надетые на руки одного из них.

9. Повторить в паре с партнером технические действия с применением боковых ударов согнутой в локте рукой, рассмотренные на 105,



Рис. 333



Рис. 334

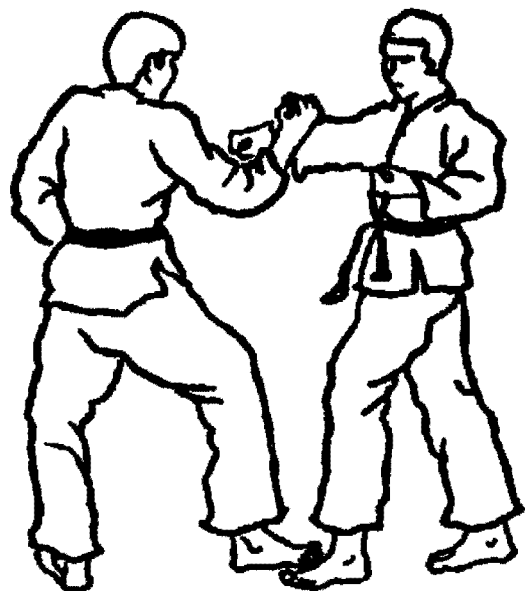


Рис. 335



Рис. 336

113 и 123-м уроках. Разучить новые технические действия с применением ударов кулаком согнутой в локте руки.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся ладонью правой руки делает средний блок изнутри и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся делает поворот на  $180^\circ$  влево, из-за спины имитирует кулаком согнутой в локте левой руки удар в живот атакующего (рис. 335, 336); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

10. Разучить учебный бой на пять шагов с выполнением удара ногой вперед, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме.

11. В начале занятия повторить элементы самостраховки.

## УРОК 126-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Повторить все подводящие упражнения для имитации удара ногой в сторону в прыжке.

3. Повторить в паре с партнером технические действия при ударе ногой в сторону в прыжке, рассмотренные на 122-м уроке.

4. В паре с партнером разучить новые технические действия с применением удара ногой в сторону в прыжке.

Атакующий встает на расстоянии двух шагов от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, подпрыгивает вверх, поднимает над голо-

вой полусогнутые в локтях руки, подтягивает к груди правую ногу, наносит ею удар в сторону в грудь партнера, одновременно прижимая к ягодице пятку левой ноги. Защищающийся быстро приседает под атакующую ногу и резко выпрямляется, опрокидывая партнера на ковер; на «два» — партнеры занимают исходное положение (рис. 337, 338, 339). Выполнить по 10 раз и поменяться ролями.

5. Разучить учебный бой на пять шагов с выполнением ногой удара в сторону, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком по предложенной выше схеме.

6. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

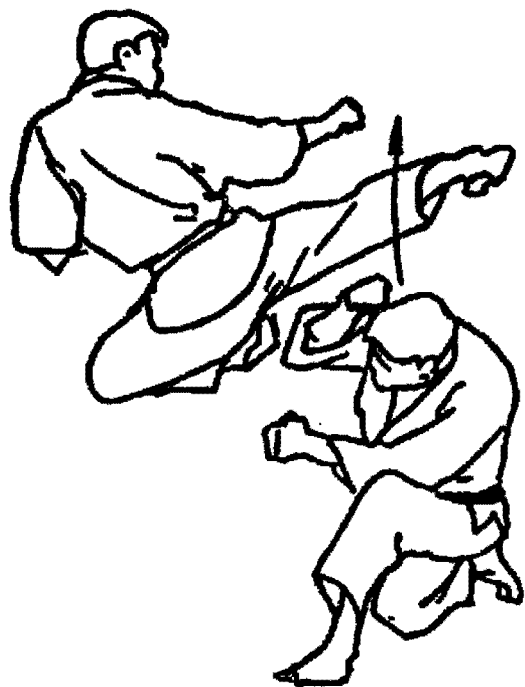


Рис. 337



Рис. 338



Рис. 339



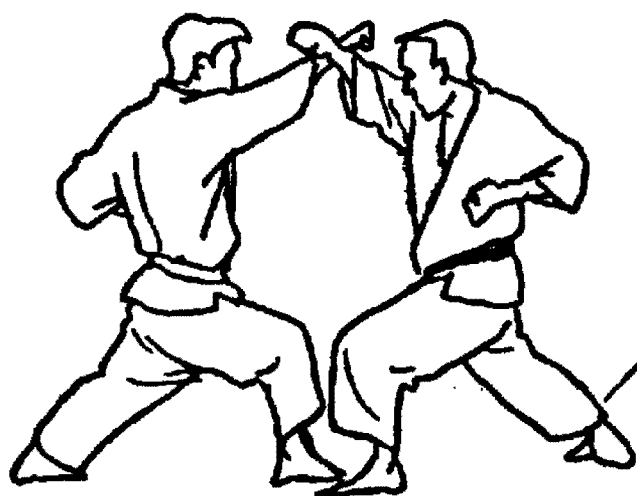


Рис. 340



Рис. 341

7. Повторить разученные ранее боковые удары согнутой в локте рукой, стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов по лапам, надетым на руки одного из них.

9. В паре с партнером повторить технические действия с применением боковых ударов согнутой в локте рукой, рассмотренные на 105, 113 и 123-м уроках.

10. Разучить новые технические действия с применением боковых ударов кулаком согнутой в локте руки.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, одновременно правым предплечьем проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся верхней частью кулака согнутой в локте левой руки имитирует удар в голову атакующего (рис. 340, 341); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

11. Разучит учебный бой на пять шагов с выполнением удара кулаком, среднего блока предплечьем изнутри и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме.

## УРОК 127-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами.

2. Повторить все подводящие упражнения для проведения ногой удара назад в прыжке.

3. Повторить в паре с партнером технические действия с применением удара ногой назад в прыжке, рассмотренные на 123-м уроке.

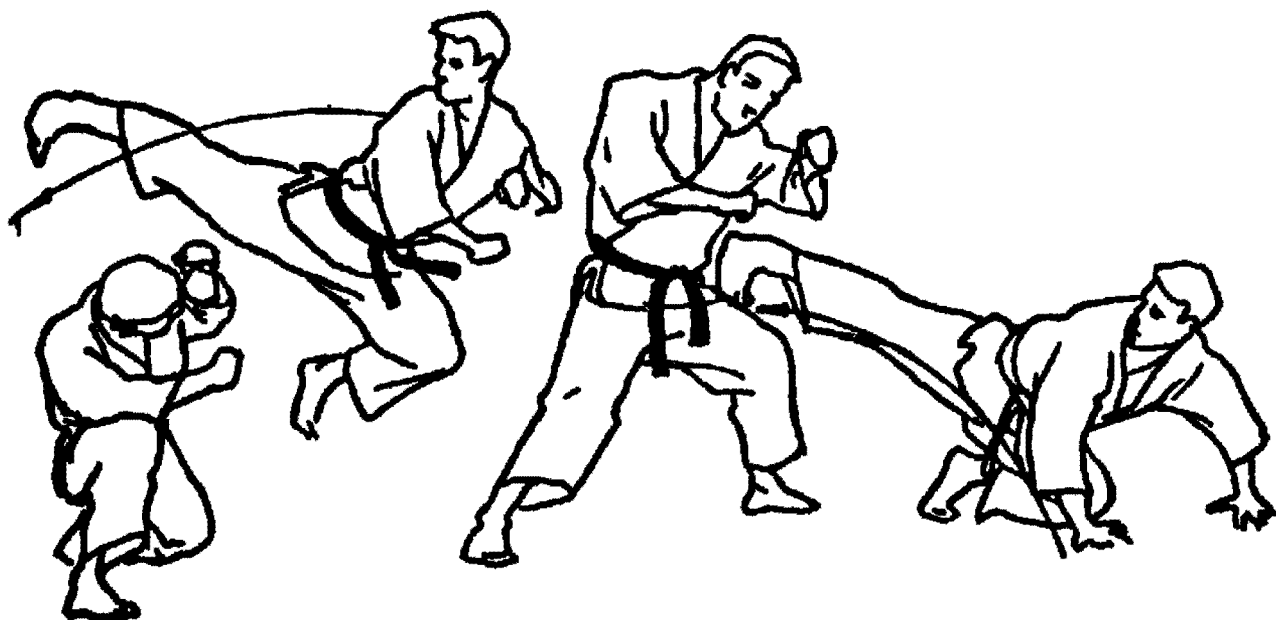


Рис. 342

Рис. 343

4. В паре с партнером разучить новые технические действия с применением удара ногой назад в прыжке.

Атакующий встает на расстоянии двух шагов от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, подпрыгивая вверх, поднимает полусогнутые в локтях руки над головой и, разворачиваясь в воздухе на 180°, подтягивает к груди правую ногу, наносит ею удар назад в грудь защищающегося, одновременно прижимает к ягодице пятку левой ноги. Защищающийся быстро приседает, а атакующий, пролетев через него, приземляется; на «два» — защищающийся, стоя на четвереньках, имитирует правой ногой удар назад в живот атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 342, 343).

5. В паре с партнером повторить приемы защиты от удара ногой в прыжке, рассмотренные на 125-м и 126-м уроках.

Разучить учебный бой на пять шагов с выполнением ногой удара назад, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком в спину по рассмотренной схеме.

6. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

7. Повторить разученные ранее удары кулаком согнутой в локте руки прямо, снизу вверх, снизу сбоку, сверху сбоку из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает кулаком силу боковых ударов в лапы, надетые на руки одного из них.

9. В паре с партнером повторить технические действия с применением имитации боковых ударов кулаком согнутой в локте руки, рассмотренные на 105, 113 и 123-м уроках.

10. Разучить новые технические действия с применением боковых ударов кулаком согнутой в локте руки.



Рис. 344

Атакующий в передней правосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и нырок под атакующую руку партнера: на «два» — защищающийся кулаком согнутой в локте левой руки имитирует боковой удар в голову атакующего

(рис. 344); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

11. Разучить учебный бой на пять шагов с выполнением удара кулаком, среднего блока предплечьем снаружи и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме.

12. В начале занятия повторить элементы самостраховки.

## УРОК 128-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Повторить подводящие упражнения для проведения кругового удара ногой вперед в прыжке, рассмотренные на 124-м уроке.

3. В паре с партнером повторить приемы защиты от ударов ног в прыжке, рассмотренные на 125, 126 и 127-м уроках (выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед по лапам, надетым на руки одного из партнеров).

4. Разучить новые технические действия с применением кругового удара ногой вперед в прыжке.

Атакующий стоит на расстоянии двух шагов от партнера, принявшего узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — атакующей правой ногой делает шаг вперед, подпрыгивает, поднимает над головой полусогнутые в локтях руки, подтягивает к груди левую ногу, а правой наносит круговой удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону с одновременным нырком под атакующую ногу партнера; на «два» — защищающийся ребром правой ладони имитирует удар в шею партнера; на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов кулаком по лапам, надетым на руки одного из них.



Рис. 345

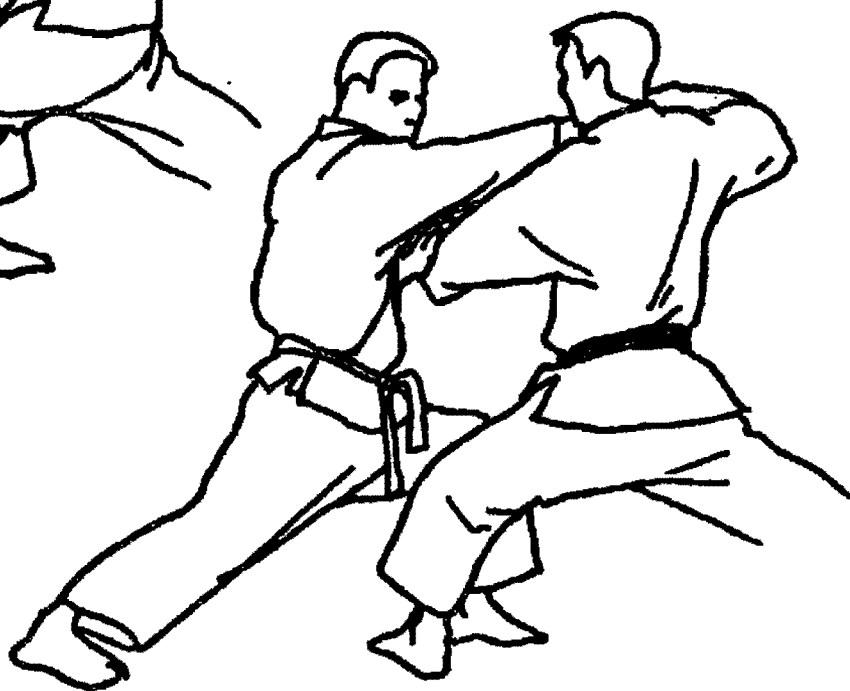


Рис. 346



Рис. 347

7. В паре с партнером разучить защитные действия с проведением нескольких ударов кулаком.

Атакующий стоит на расстоянии вытянутой руки от партнера, занявшего узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — атакующий правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правым предплечьем делает верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся проводит удар

левой рукой в живот партнера. Атакующий левым предплечьем выполняет нижний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «три» — защищающийся тянет захваченную руку на себя, обводит правое предплечье атакующего снаружи, захватывает его левой кистью и наносит ему правым кулаком удар в лицо (рис. 345, 346, 347); на

«четыре» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться местами).

8. Повторить технические комплексы №№ 4, 5.

9. В начале занятия повторить приемы самостраховки.

## УРОК 129-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Повторить подводящие упражнения для проведения ударов ногой вперед в прыжке.

3. В паре с партнером повторить ногами удары в прыжке, рассмотренные на 125-128-м уроках.

4. Разучить учебный бой на пять шагов с выполнением удара ногой вперед, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком по предложенной выше схеме.

5. Выполнить ногой по 20 ударов вперед в прыжке по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Повторить в течение трех минут приемы самостраховки: падения на бок и спину.

7. Повторить разученные ранее удары кулаком согнутой в локте руки снизу вверх, снизу сбоку, сверху сбоку, стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу боковых ударов кулаком в лапы, надетые на руки одного из них.

9. В паре с партнером повторить технические действия с применением боковых ударов кулаком, рассмотренных на 113, 123 и 127-м уроках.

10. Разучить технические действия с применением бросков и боковых ударов кулаком согнутой в локте руки. На счет «раз» — атакующий наносит боковой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает нырок под атакующую руку партнера и одновремен-

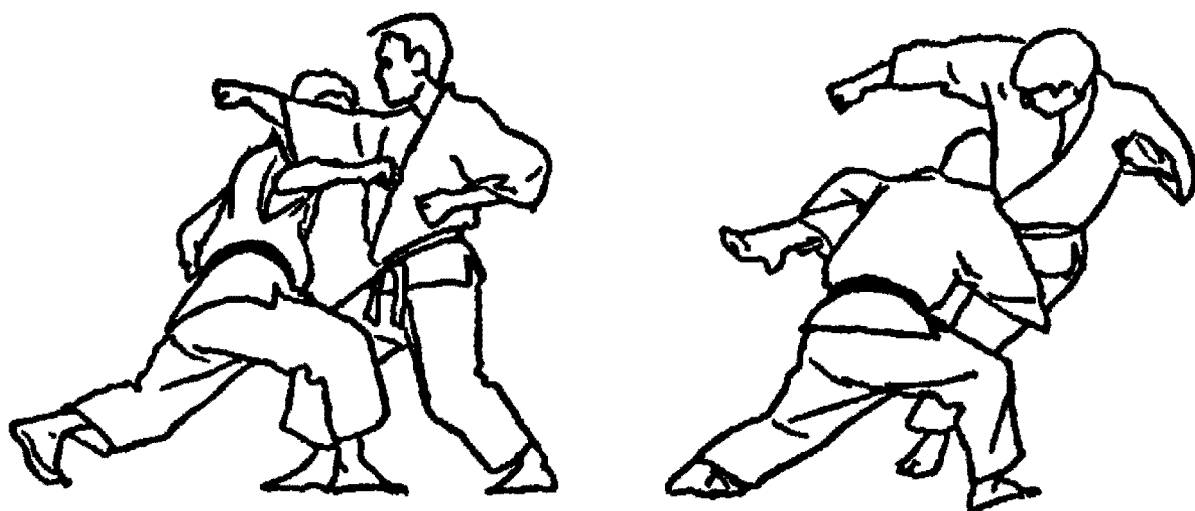


Рис. 348

но имитирует нижний боковой удар в живот; на «два» —защищающийся захватывает ноги атакующего, отрывает их от пола и тянет на себя, одновременно упирается правым плечом в живот атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 348); на «три» —партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

11. Разучить учебный бой на пять шагов с выполнением удара кулаком, верхнего блока предплечьем и контратаки кулаком в живот по предложенной выше схеме. В начале занятия повторять приемы само-страховки.

## УРОК 130-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Повторить все подводящие упражнения для имитации ударов ногой в прыжке.

3. В паре с партнером повторить удары ногами в прыжке, рассмотренные на 125-128-м уроках.

4. Разучить учебный бой на пять шагов с выполнением удара ногой в сторону, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком в спину по рассмотренной схеме.

5. Выполнить ногой по 20 ударов в сторону в прыжке по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов по лапам, надетым на руки одного из них.

8. В паре с партнером повторить приемы защиты от верхнего бокового удара в голову с захватом ног и броском, рассмотренные на 129-м уроке.

9. Разучить новые защитные действия с применением бросков от удара кулаком в лицо.



Рис. 349



Рис. 350



Рис. 351

На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед и одновременно левым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону с одновременным нырком под атакующую руку и захватом бедер атакующего; на «два» — защищающийся голенью правой ноги зацепляет голень левой ноги партнера снаружи, толкает его левым плечом в живот и, одновременно поднимая правую ногу вверх, опрокидывает его на спину (рис. 349, 350, 351); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

10. Разучить учебный бой на пять шагов с выполнением удара кулаком, среднего блока предплечьем изнутри и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме. В начале занятия повторять приемы самостраховки.

### УРОК 131-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Повторить рассмотренные подводящие упражнения для имитации ногой ударов в прыжке.

3. В паре с партнером повторить удары ногами в прыжке, рассмотренные на 125-128-м уроках.

4. Разучить учебный бой на пять шагов с выполнением удара ногой назад, нижнего блока предплечьем и контратаки кулаком в спину по рассмотренной схеме.

5. Выполнить ногой по 20 ударов назад в прыжке по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов по лапам, надетым на руки одного из них.

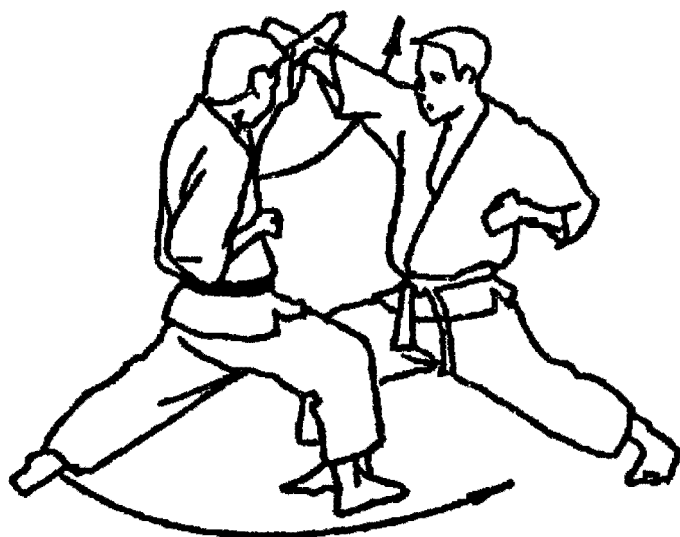


Рис. 352



Рис. 353

8. В паре с партнером повторить приемы защиты от удара кулаком, рассмотренные на 129-м и 130-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением бросков от удара кулаком в лицо.

На счет «раз» — атакующий наносит правым кулаком удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, одновременно левым предплечьем выполняет верхний блок и захватывает плечо атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся поворачивается спиной к атакующему, захватывает его правую руку и переводит ее на свое правое плечо, выпрямляет ногу в коленях, сгибает туловище вперед и проводит бросок через спину (рис. 352, 353); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

9. Разучить учебный бой на пять шагов с выполнением кулаком удара среднего блока в предплечье и контратаки кулаком в живот по рассмотренной схеме. В начале занятия повторять приемы самообороны.

### УРОК 132-й

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Повторить рассмотренные подводящие упражнения для имитации ногой ударов в прыжке.

3. В паре с партнером повторить приемы защиты от ударов ногами в прыжке, рассмотренные на 125-128-м уроках.

4. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов в прыжке по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

5. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. В паре с партнером повторить приемы защиты от ударов кулаком в лицо, рассмотренные на 129, 130 и 131-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением бросков от ударов кулаком в голову. На счет «раз» — атакующий правым кула-



Рис. 354



Рис. 355





Рис. 356

ком наносит удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед с одновременным нырком под атаковую руку партнера, обхватывает руками его правую ногу, выпрямляет спину и, прогибаясь назад, перебрасывает атакующего через свое правое плечо (рис. 354, 355, 356); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

7. Каждый из партнеров в течение двух минут кулаком отрабатывает силу ударов по лапам, надетым на руки одного из них.

8. Повторить технические комплексы №№ 4 и 5.

### УРОКИ 133, 134, 135, 136-й

1. Занятие начинать с приемов самостраховки.
2. Повторить рассмотренные подводящие упражнения для совершенствования ударов ногами в прыжке.
3. В паре с партнером повторить приемы защиты от ударов ног в прыжке, рассмотренные на 125-128-м уроках.
4. На каждом занятии выполнять левой и правой ногой по 20 ударов в прыжке по лапам, надетым на руки одного из партнеров, делая акцент на каком-либо из приемов.
5. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.
6. В паре с партнером повторить защитные действия от удара кулаком, рассмотренные на 129-132-м уроках.
7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает кулаком силу ударов по лапам, надетым на руки одного из них.
8. Повторить технические комплексы №№ 4 и 5.
9. Совершенствовать учебный бой на пять шагов по рассмотренной схеме.

### Задание на 49-52-ю недели обучения

1. Для разминки на каждом занятии имитировать удары ногой вперед, назад, в сторону и круговой удар ногой вперед (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).
2. На каждом занятии имитировать удары ногами в прыжке и способы защиты от них, разученные за 45-48-ю недели.
3. На занятии отрабатывать силу ударов руками и ногами по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

4. Выполнить подводящие упражнения для освоения взаимодействия между партнерами в момент учебных боев:

а) партнеры встают друг против друга, скрестив на уровне подбородка правые руки. Атакующий пытается коснуться ладонью какой-либо части тела защищающегося, который должен, не отрывая своего запястья от запястья партнера, ему в этом помешать;

б) партнеры встают друг против друга, скрестив на уровне подбородка правые руки. По команде оба пытаются коснуться правой ладонью какой-либо части тела соперника, который без отрыва своего запястья от атакующей руки партнера должен использовать инерцию ее движения и успешно контратаковать. В течение двух минут вести учебный бой, действуя поочередно правой и левой руками.

5. Повторить технические комплексы №№ 4, 5 и разучить комплекс № 6.

### ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС № 6

1. Встать в стойку пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. В качестве приветствия выполнить поклон.

2. На счет «раз» — скрестить перед грудью сжатые в кулак руки, опустить их вниз, правой ногой сделать шаг в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку.

3. На счет «два» — повернуться налево, перейти в заднюю левостороннюю стойку и выполнить левым предплечьем средний блок изнутри наружу.

4. На счет «три» — приставить правую стопу к левой с одновременным ударом правым кулаком в нижнюю часть туловища предполагаемого противника.

5. На счет «четыре» — поднять вверх правое предплечье и опустить вниз левое.

6. На счет «пять» — опустить вниз правое предплечье и поднять вверх левое.

7. На счет «шесть» — правую ногу отставить назад, повернуться на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и выполнить предплечьем средний блок изнутри наружу.

8. На счет «семь» — приставить левую стопу к правой, имитируя левым кулаком удар в нижнюю часть туловища предполагаемого противника.

9. На счет «восемь» — опустить вниз правое предплечье и поднять вверх левое.

10. На счет «девять» — поднять вверх правое предплечье и опустить вниз левое.

11. На счет «десять» — выполнить поворот на 90°, перейти в заднюю правостороннюю стойку, провести левым предплечьем средний блок изнутри наружу, усиленный правым кулаком.



1



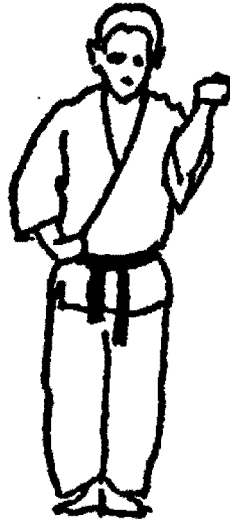
2



3



4



5



6



7



8



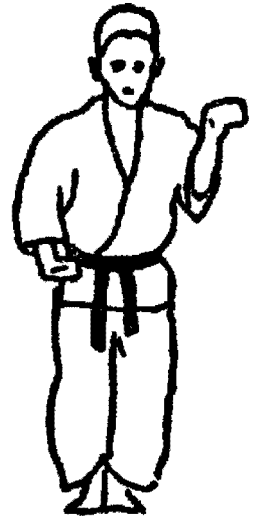
9



10



11



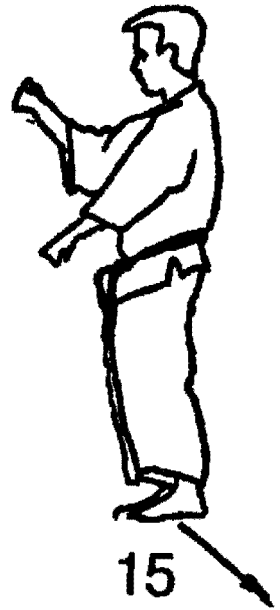
12



13



14



15



16



17



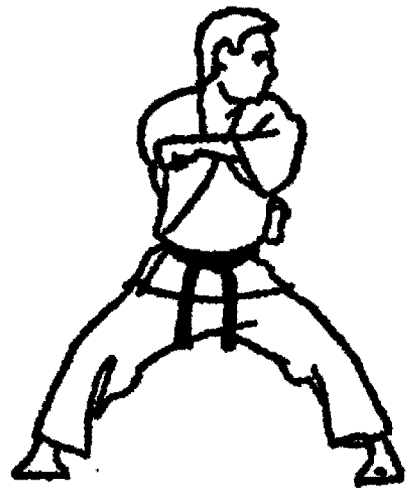
18



19



20



21



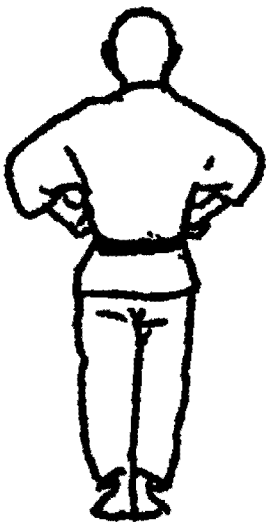
22



23



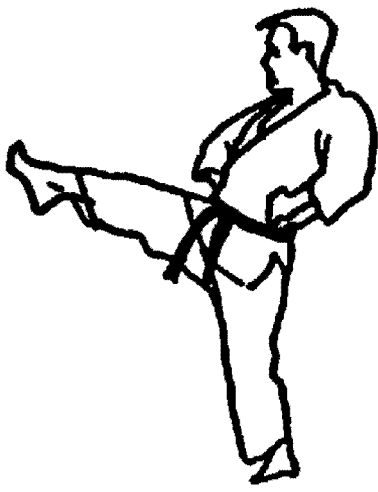
24



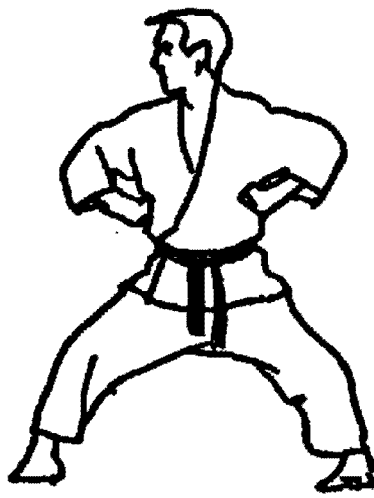
25



26



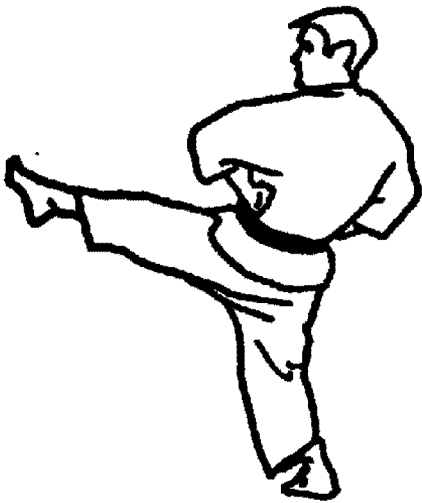
27



28



29



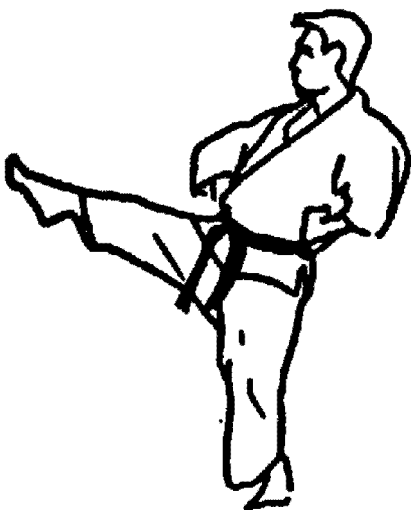
30



31



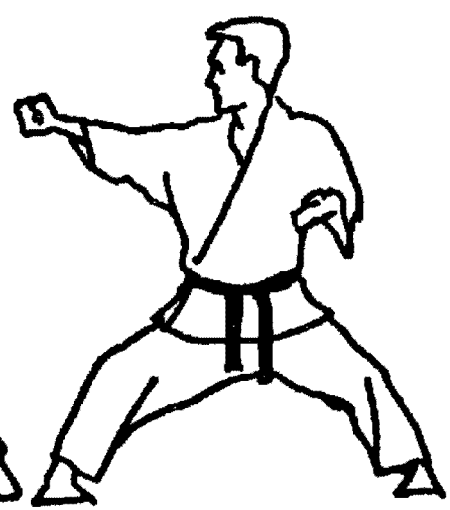
32



33



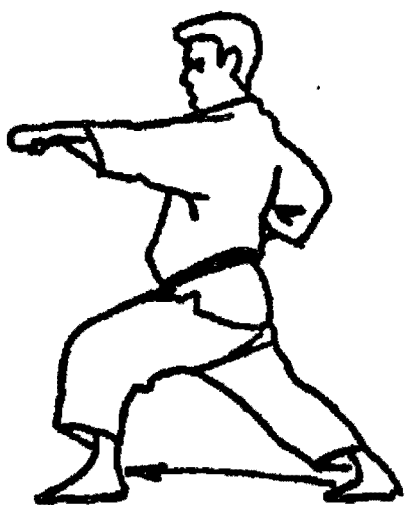
34



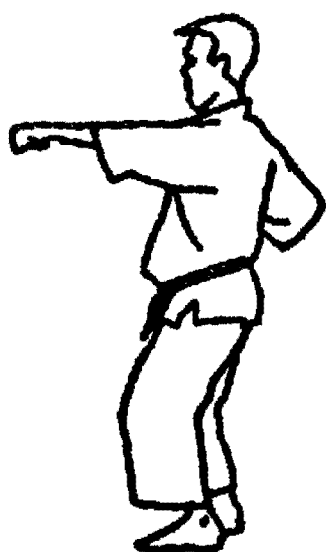
35



36



37



38



39



40



41



42

12. На счет «одиннадцать» — правой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитируя удар пальцами правой руки вперед (в момент удара правый локоть лежит на пальцах согнутой в локте левой руки).

13. На счет «двенадцать» — левую стопу поставить скрестно сзади правой, правую руку согнуть в локте и завести за спину.

14. На счет «тринадцать» — выполнить поворот на 180°, перейти в широкую фронтальную стойку и имитировать основанием левого кулака удар в сторону.

15. На счет «четырнадцать» — сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар правым кулаком.

16. На счет «пятнадцать» — приставить левую стопу к правой, выполнить поворот на 180°, поставить руки на пояс.

17. На счет «шестнадцать» — внутренней частью стопы имитировать удар по дуге, перейти в широкую фронтальную стойку, слегка повернуть туловище вправо, вернуться в исходное положение и круговым движением предплечья имитировать удар верхней частью правого кулака.

18. На счет «семнадцать» — внешней частью левой стопы имитировать удар по дуге, перейти в широкую фронтальную стойку, слегка повернуть туловище влево, вернуться в исходное положение и круговым движением предплечья имитировать удар верхней частью левого кулака.

19. На счет «восемнадцать» — внутренней частью правой стопы имитировать удар по дуге, перейти в широкую фронтальную стойку, слегка повернуть туловище вправо, вернуться в исходное положение и круговым движением предплечья имитировать удар верхней частью правого кулака.

20. На счет «девятнадцать» — левой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и имитировать удар левым кулаком.

21. На счет «двадцать» — приставить правую стопу к левой, перейти в широкую фронтальную стойку.

22. На счет «двадцать один» — левую стопу поставить сзади правой, выполнить поворот на 180°, перейти в широкую фронтальную стойку, имитировать удар правым кулаком через левое плечо.

23. На счет «двадцать два» — левым кулаком имитировать удар через правое плечо.

24. На счет «двадцать три» — перед грудью скрестить руки, поставить стопы вместе, опустить руки вдоль бедер, выполнить поклон.

## УРОК 136-й

1. Выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить разученные ранее приемы защиты от ударов ногами в прыжке, рассмотренные на 125-м и 126-м уроках.



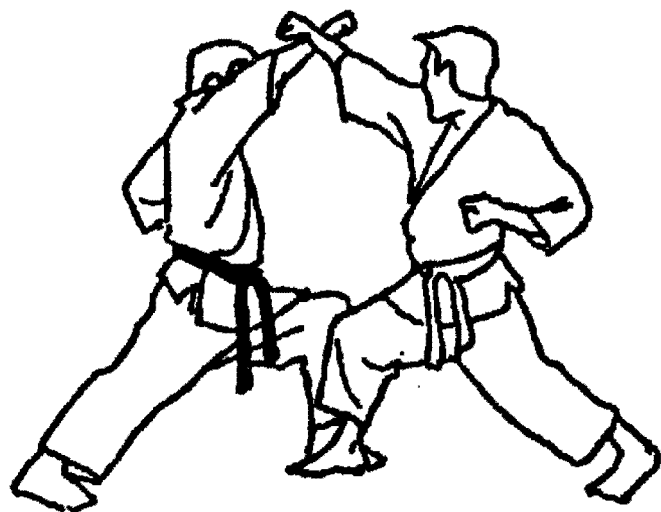


Рис. 357



Рис. 358

**3. Изучить проведение имитации удара коленом.**

Встать в переднюю левостороннюю стойку, вытянуть вперед сжатые в кулаки руки. На счет «раз» — резко согнуть руки в локтях с одновременным проведением имитации удара коленом вперед; на «два» — занять исходное положение (выполнить 10 раз с правой ноги и изменить стойку).

**4. В паре с партнером разучить новые приемы защиты от удара кулаком с применением удара коленом.**

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, одновременно правым предплечьем проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся тянет на себя атакующую руку партнера и одновременно имитирует коленом удар в живот атакующего (рис. 357, 358); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

**5. Выполнить каждой ногой по 20 ударов коленом по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.**

**6. В паре с партнером повторить удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.**

**7. Выполнить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад (ладонь руки держать вертикально, а пальцы плотно прижать друг к другу, большой палец — в согнутом положении).**

**8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком, ударные движения чередовать с щипкообразными захватами грунта.**

**9. В паре с партнером разучить контратакующие действия с нанесением ударов пальцами по уязвимым частям тела партнера.**

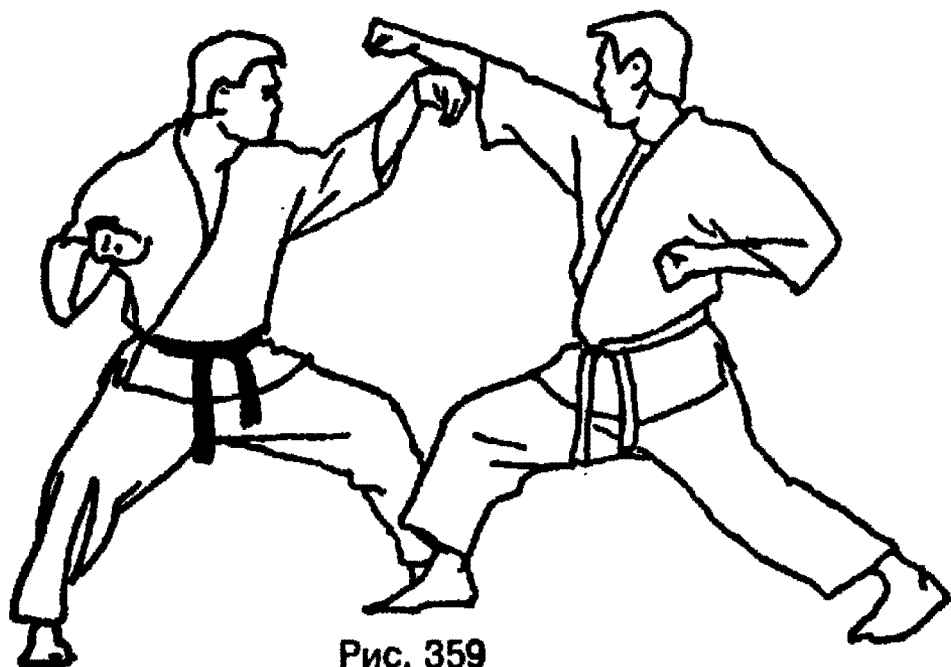


Рис. 359



Рис. 360

Рис. 361

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно проводит блок-удар верхней частью левого кулака в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся тянет на себя захваченную руку атакующего и имитирует верхней частью правого кулака удары в подбородок, а кончиками пальцев — в горло (рис. 359, 360, 361); на «три» — занять исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

10. В паре с партнером повторить приемы защиты от ударов кулаком, рассмотренные на 125-м и 126-м уроках.

## УРОК 137-й

1. Повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить приемы защиты от ударов ногами в прыжке, рассмотренные на 127-м и 128-м уроках.

3. Внутренней частью стопы выполнить удары по дуге из положений лежа и сидя, а также перемахивая ногой через вытянутую руку стоящего на колене партнера (табл. 1).

4. Разучить в паре с партнером защитные действия с применением удара по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся внутренней частью правой стопы имитирует удар по дуге в живот атакующего (рис. 362, 363); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

7. В паре с партнером повторить защитные действия, рассмотренные на 129, 130 и 131-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия от ударов кулаком в грудь с применением ударов основанием развернутых в стороны большого и указательного пальцев.

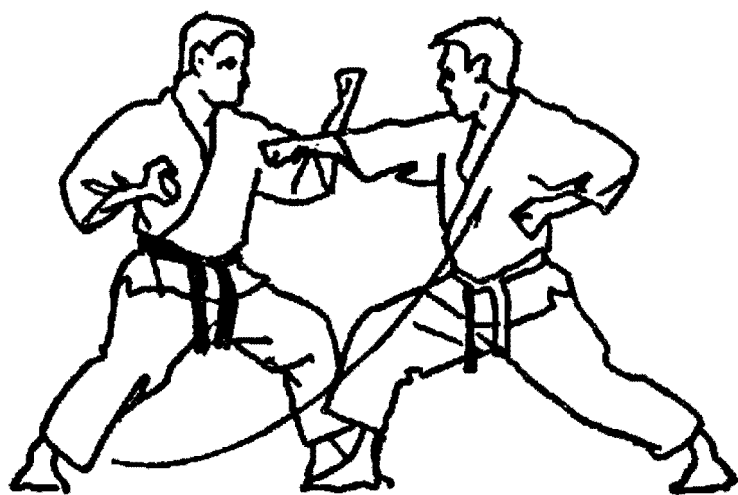


Рис. 362



Рис. 363

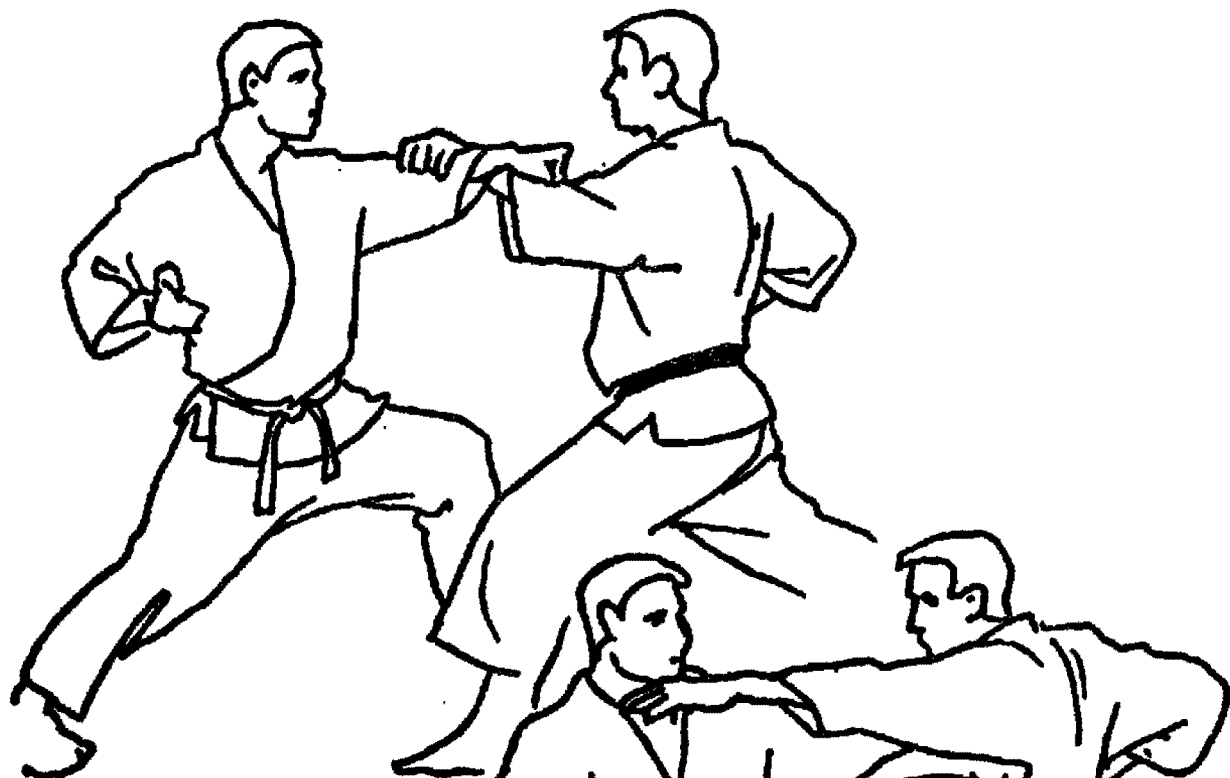


Рис. 364



Рис. 365

Атакующий в передней правосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед и левым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит блок снаружи и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся тянет на себя атакующую руку нападающего, опускает ее и основанием развернутых в стороны указательного и большого пальцев имитирует удар в горло партнера; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 364, 365). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

9. Разучить учебный бой по рассмотренной схеме.

10. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## УРОК 138-й

1. Повторить упражнения, предложенные в общем задании.
2. Повторить рассмотренные на уроках приемы защиты от ударов ногами а прыжке.

3. Рвзучить подводящие упражнения для обучения круговым ударам ногой назад:

а) лечь на живот, руки и ноги раскинуть в стороны (руки — ладонями вверх). На счет «раз» — сделать круговые движения правой ногой и дотянуться правой стопой до левой ладони (табл. 1): на «два» — занять исходное положение (выполнить по 20 раз каждой ногой);

б) встать на колени, оперевшись руками в пол. На счет «раз» — отвести правую ногу в сторону имитировать круговой удар назад (табл. 1); на «два» — приставить ногу в исходное положение (выполнить каждой ногой 20 повторений);

в) встать на одно колено, оперевшись руками а стену. На счет «раз» — правую ногу отвести в сторону и имитировать круговой удар назад (табл. 1); на «два» — приставить ногу (выполнить по 20 раз каждой ногой) (табл. 1);

г) в положении стоя опереться руками а стену. На счет «раз» — правую ногу отвести в сторону и имитировать круговой удар назад; на «два» — приставить ногу (выполнить по 20 раз каждой ногой) (табл. 1).

4. Рвзучить круговые удары ногой назад. Делая шаг вперед, левую стопу развернуть внутрь, правую ногу оставить сзади перпендикуляр-



Рис. 366



Рис. 367

Рис. 368

но левой и выполнить имитацию кругового удара ногой назад с поворотом на  $180^\circ$  (рис. 366); поставить ногу в исходное положение (выполнить каждой ногой по 10 раз).

5. В паре с партнером разучить защитные действия от кругового удара ногой назад.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, разворачивает наружу левую стопу, проводит правым предплечьем верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся правой пяткой имитирует круговой удар назад в правое бедро атакующего (рис. 367, 368); выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

7. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов пальцами в уязвимые части тела, рассмотренные на 137, 138 и 139-м уроках.

8. В паре с партнером разучить новые защитные действия от удара кулаком в лицо, с применением ударов пальцами по уязвимым точкам лица.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, левым предплечьем проводит верхний блок и имитирует пальцами удар в глаза атакующего (рис. 369, 370); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

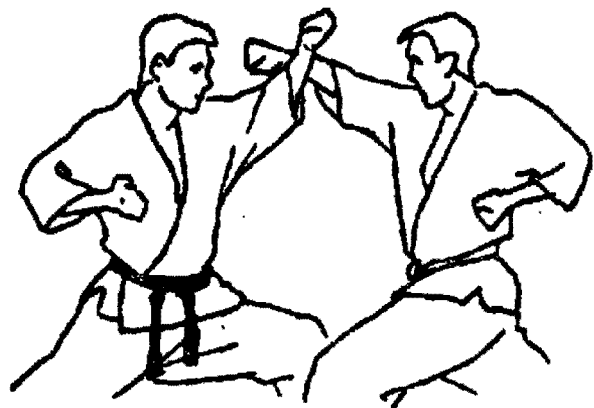


Рис. 369

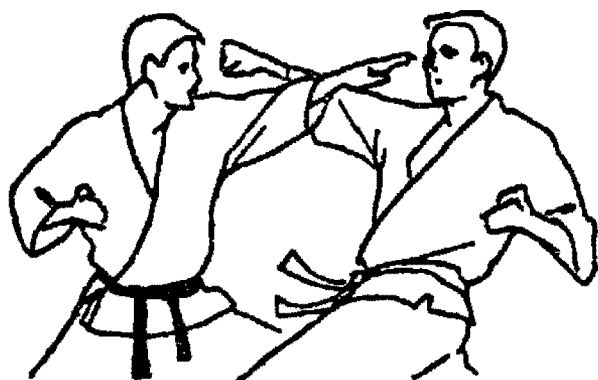


Рис. 370

9. В течение двух минут наносить удары и делать щипки пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

10. Разучить поединок по рассмотренной схеме.

11. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

### УРОК 139-й

1. Повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Повторить удары коленом.

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 137-м уроке.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, скрещенными предплечьями проводит верхний блок и захватывает локоть атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся резко тянет правую руку атакующего на себя, сгибает его туловище и имитирует коленом удар в живот (рис. 371, 372); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить коленом каждой ноги по 20 ударов по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов кулаком, рассмотренные на 129—132-м уроках.

7. Разучить имитацию удара головой в живот:

а) на счет «раз» — согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперед, напрягая шейные мышцы; на «два» — резко выпрямить ноги и имитировать удар головой в живот партнера;

б) выполнить то же упражнение на расстоянии одного шага от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке и подставляющего под удар ладони рук, которые соединены вместе на уровне живота.

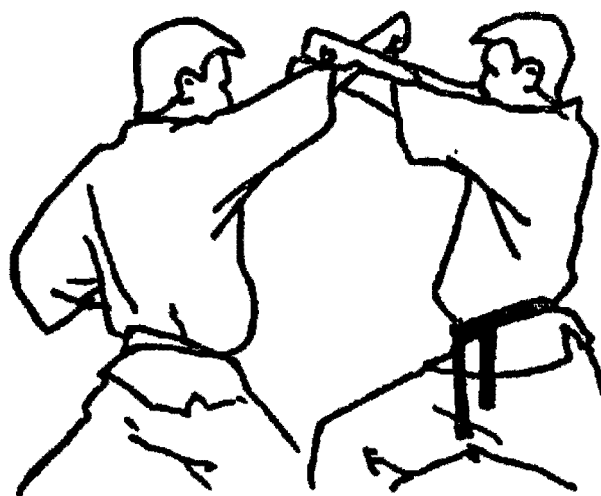


Рис. 371

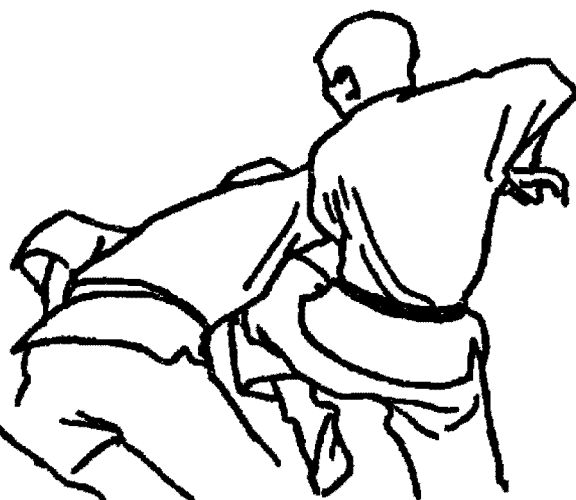


Рис. 372

8. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

9. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

### УРОК 140-й

1. Повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Выполнить рассмотренные на 138-м уроке подводящие упражнения для ударов по дуге внутренней частью стопы.

3. В паре с партнером повторить рассмотренные на 138-м уроке защитные действия от ударов кулаком в грудь с применением удара внутренней частью стопы по дуге.

4. Разучить новые защитные действия от ударов ногой по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке.

5. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, правым предплечьем проводит средний блок снаружи и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся внутренней частью левой стопы имитирует удар по дуге в спину атакующего (рис. 373); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

6. Выполнить каждой ногой по 20 ударов внутренней частью стопы по дуге по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

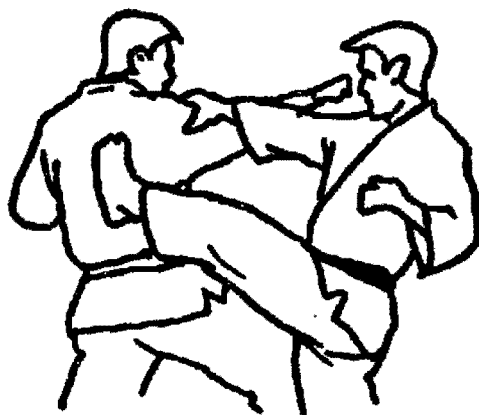


Рис. 373



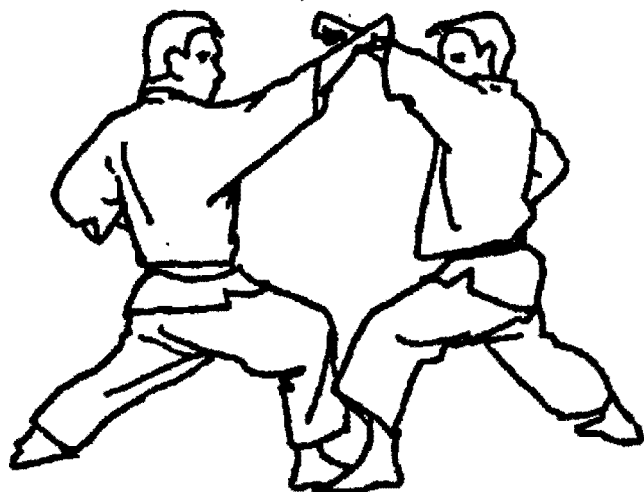


Рис. 374



Рис. 375

7. Повторить в паре с партнером удары головой, разученные на 140-м уроке.

8. В паре с партнером разучить защитные действия от ударов кулаком с помощью броска с захватом головы атакующего.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, левым предплечьем проводит верхний блок предплечья атакующей руки партнера и захватывает руками голову партнера; на «два» — защищающийся поворачивает голову атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 374, 375); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

9. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

10. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

### УРОК 141-й

1. Повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Выполнить подводящие упражнения для круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 134-м уроке.

3. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 134-м уроке.

4. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением имитации круговых ударов ногой назад.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищаю-

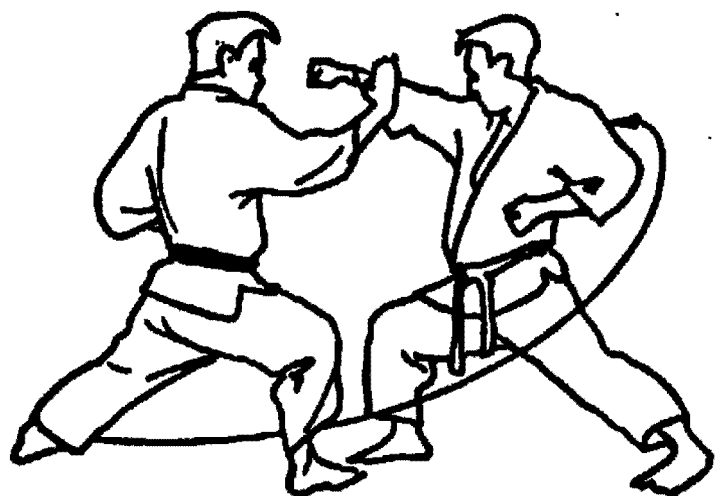


Рис. 376



Рис. 377

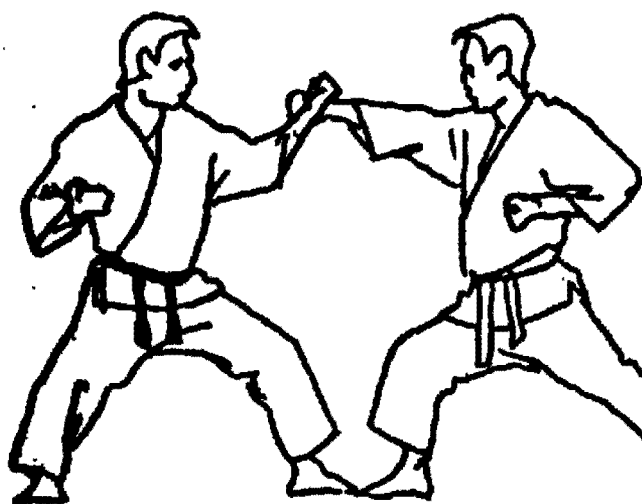


Рис. 378

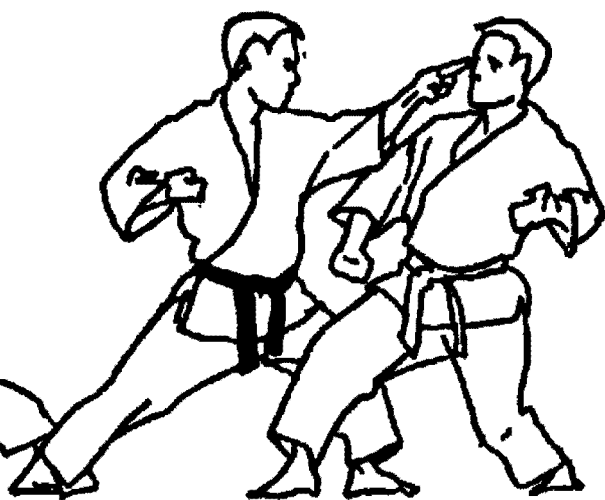


Рис. 379

щийся левой ногой делает шаг назад и правой ладонью проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся поворачивает туловище влево на 180° и наносит левой ногой круговой удар назад по туловищу атакующего (рис. 376, 377); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

5. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

7. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов пальцами в уязвимые точки тела, рассмотренные на 137, 138 и 139-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением имитации ударов пальцами по уязвимым точкам лица.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищаю-

щийся левым предплечьем проводит средний блок изнутри и имитирует удар средним и указательным пальцами в глаз атакующего (рис. 378, 379); на «два» партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

9. В течение двух минут отрабатывать силу удара пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

10. Разучить взаимодействия между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

11. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## УРОК 142-й

1. Повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Повторить удары коленом вперед, рассмотренные на 137-м уроке.

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением удара коленом, рассмотренные на 137-м, 140-м уроках.

4. В паре с партнером разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит верхний блок в атакующую руку партнера; на «два» — защищающийся обхватывает руками голову нападающего, пригибает его туловище и имитирует левым коленом удар в его лицо (рис. 380); на «три» — партнеры занимают исходное положение (повторить 20 раз и поменяться ролями).

Выполнить коленом по 20 ударов по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

5. Повторить подводящие упражнения для обучения ударам головой, рассмотренные на 140-м уроке.

6. На счет «раз» — лечь на спину, резко наклонить туловище вперед, имитируя удар головой; на «два» — занять исходное положение.

7. В паре с партнером повторить защитные действия от ударов головой, рассмотренные на 140-м уроке. Разучить новые защитные действия с применением ударов головой.

Атакующий сгибает ноги в коленях, быстро выпрямляет их и имитирует лобной час-



Рис. 380

тью головы удар в подбородок защищающегося (рис. 381). Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

9. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

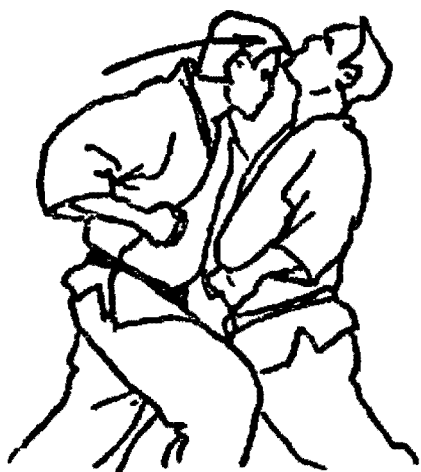


Рис. 381

### УРОК 143-й

1. Повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Лежа на полу, выполнить правой ногой круговые движения, имитируя внешней частью стопы удар по дуге (см. табл. 1). Повторить 10 раз поочередно левой и правой ногами.

3. Выполнить то же упражнение из положения сидя, руки сзади.

4. Имитировать удар по дуге внешней частью стопы через вытянутую руку партнера, стоящего на одном колене (см. табл. 1). Повторить по 10 раз каждой ногой и поменяться ролями.

5. Выполнить то же упражнение без помощи партнера (по 10 раз каждой ногой).

6. В паре с партнером разучить защитные действия с применением удара по дуге внешней частью стопы.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и правым предплечьем проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера (рис. 382, 383); на «два» — защищающийся внешней частью правой стопы имитирует удар

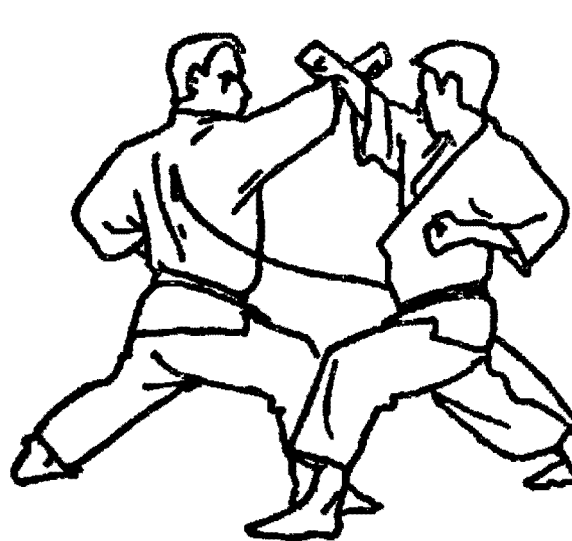


Рис. 382



Рис. 383

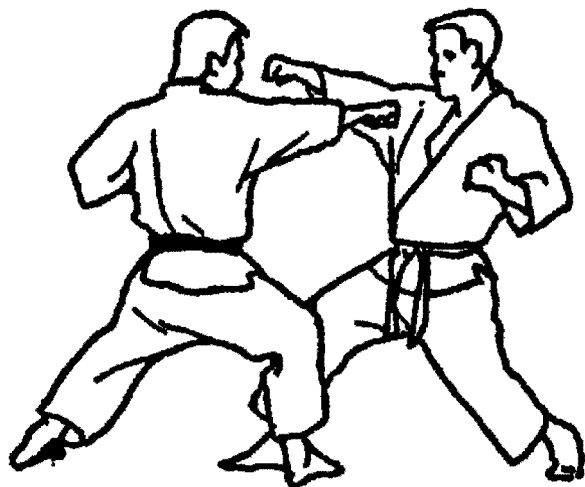


Рис. 384

по дуге по туловищу защищающегося; на «три» — партнеры занимают исходное положение. В паре с партнером повторить защитные действия от удара внешней частью стопы по дуге, рассмотренные на 138-м, 141-м уроках.

7. Выполнить удар по дуге внешней частью стопы по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

8. В паре с партнером повторить удары кулаком из положений:

делая шаг назад, вперед и стоя на месте.

9. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов кулаком, рассмотренные на 53-м и 65-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением имитации удара кулаком.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и имитирует кулаком удар в правое плечо соперника (рис. 384); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями). Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает кулаком силу ударов по боксерским лапам, надетым на руки одного из них.

10. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

11. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## УРОК 144-й

1. Повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Выполнить рассмотренные ранее подводящие упражнения для нанесения ногой круговых ударов назад.

3. Разучить имитацию кругового удара назад, делая шаг вперед. Занять узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — поставить развернутую внутрь левую стопу впереди перпендикулярно правой, повернуть голову вправо и имитировать правой ногой круговой удар назад с поворотом на 180° (рис. 385). Выполнить 10 раз каждой ногой.

4. В паре с партнером повторить технические действия с применением кругового удара ногой назад, рассмотренные на 134-м, 142-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

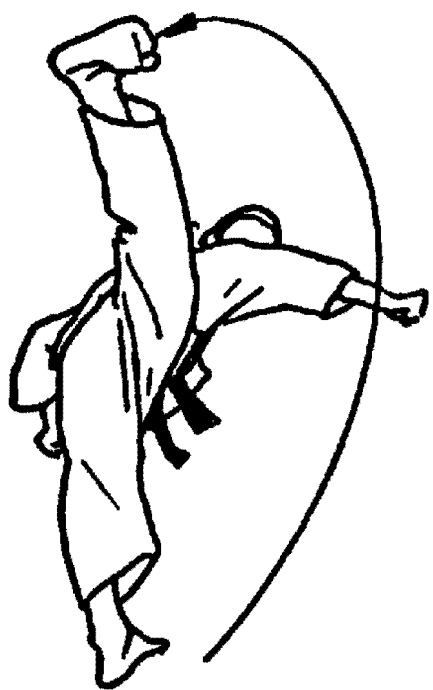


Рис. 385



Рис. 386

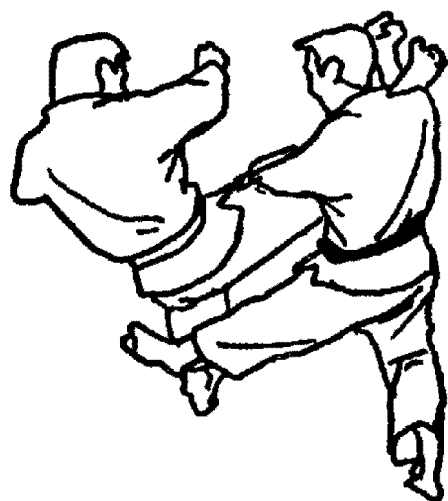


Рис. 387

Атакующий левой ногой делает шаг вперед в сторону, занимает положение параллельно левому боку партнера, поворачивает голову вправо и проводит правой ногой круговой удар назад с поворотом на 180° вправо в живот соперника. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, левой ладонью проводит блок снаружи в голень атакующей ноги и захватывает ее на правое плечо; на «два» — защищающийся проводит боковую подсечку под опорную ногу атакующего (рис. 386, 387); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Выполнить ногой по 20 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетые на руки одного из партнеров.

7. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

8. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов пальцами в уязвимые точки тела, рассмотренные на 138, 139 и 142-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами в уязвимые точки тела.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и правой ладонью проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует пальцами левой руки удар в горло атакующего (рис. 388); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

10. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

11. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

12. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

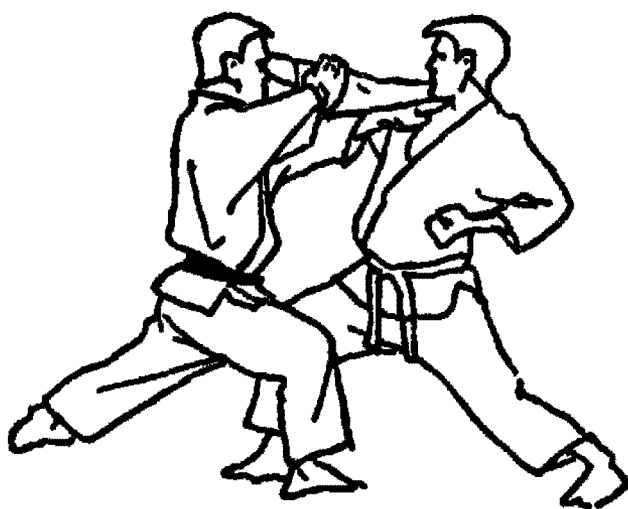


Рис. 388

## УРОК 145-й

1. Повторить упражнения, предложенные в общем задании.
2. Повторить удары коленом вперед.
3. Изучить имитацию круговых ударов коленом вперед.

Занять заднюю левостороннюю стойку, вытянуть руки вперед. На счет «раз» — согнуть правую ногу в колене и расположить ее параллельно полу, имитировать коленом круговой удар вперед; на «два» — занять исходное положение. Для сохранения устойчивого положения тела и быстрого возвращения в исходное положение руки разворачивать навстречу движению ноги (выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек).

4. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 137, 140 и 142-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, левым предплечьем проводит средний блок снаружи и переходит на захват правой рукой предплечья атакующей изнутри руки партнера; на «два» — атакующий имитирует коленом круговой удар вперед в живот партнера (рис. 389, 390); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить по 20 ударов коленом каждой ноги по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Повторить рассмотренные ранее подводящие упражнения для обучения ударам головой.

7. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов головой, рассмотренные на 140-м, 142-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением ударов головой.

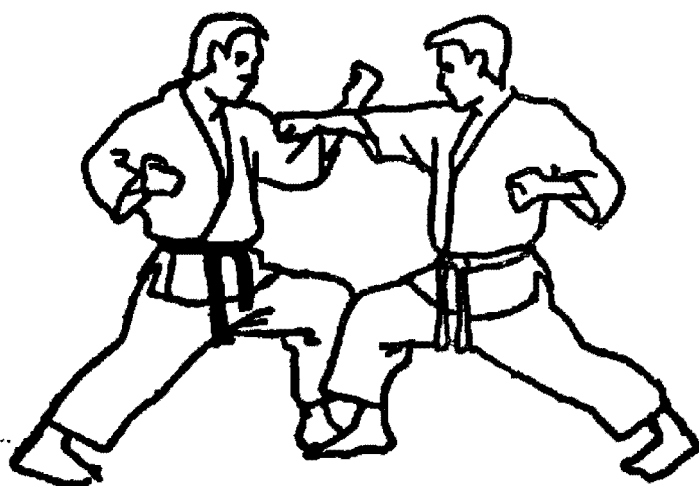


Рис. 389



Рис. 390





Рис. 391

8. Атакующий вытягивает вперед руки, пытаясь схватить партнера за одежду. Защищающийся быстро захватывает над локтями одежду атакующего, дергает на себя и имитирует головой удар в переносицу (рис. 391).

9. Разучить взаимодействие между партнерами по рассмотренной схеме.

10. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## УРОК 146-й

1. Повторить все упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Повторить из различных положений удары по дуге внешней частью стопы.

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов внешней частью стопы по дуге, рассмотренные на 143-м уроке.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов внешней частью стопы.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, левым предплечьем проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера (рис. 392); на «два» — защищающийся внешней частью правой стопы имитирует удар по дуге в правый бок атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить по 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить по 20 ударов внешней частью стопы по дуге по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

7. В паре с партнером повторить технические действия при имитации ударов пальцами по уязвимым частям тела, рассмотренные на 139, 142 и 144-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами в уязвимые точки лица.

Атакующий в передней левосторонней



Рис. 392

стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и правым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует пальцами правой руки удар в глаза атакующего (рис. 393); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить по 10 раз и поменяться ролями).



Рис. 393

8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

9. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе боя по рассмотренной схеме.

10. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## УРОК 147-й

1. Повторить все упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Повторить подводящие упражнения для обучения круговым ударам ногой назад.

3. Повторить разученные ранее круговые удары ногой назад, стоя на месте и с поворотом на 180°.

4. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 144, 147 и 153-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением имитации круговых ударов ногой назад.

5. Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левой ладонью проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует правой ногой круговой удар назад с поворотом на 180° в поясницу атакующего (рис. 394, 395); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

7. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

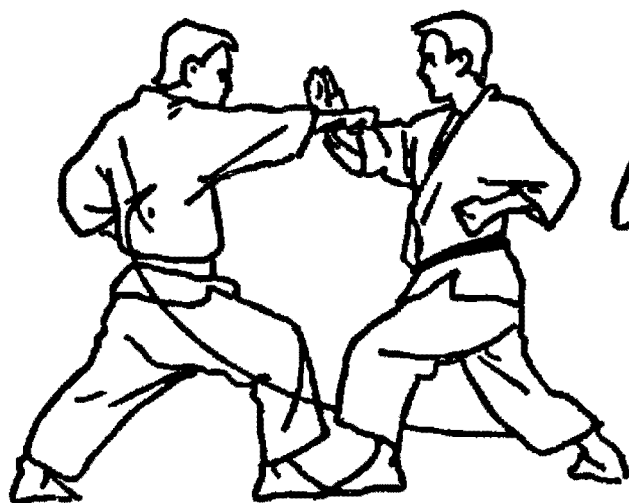


Рис. 394

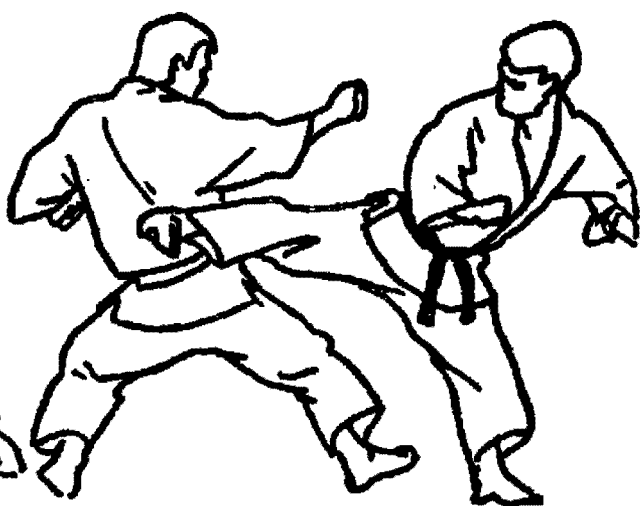


Рис. 395

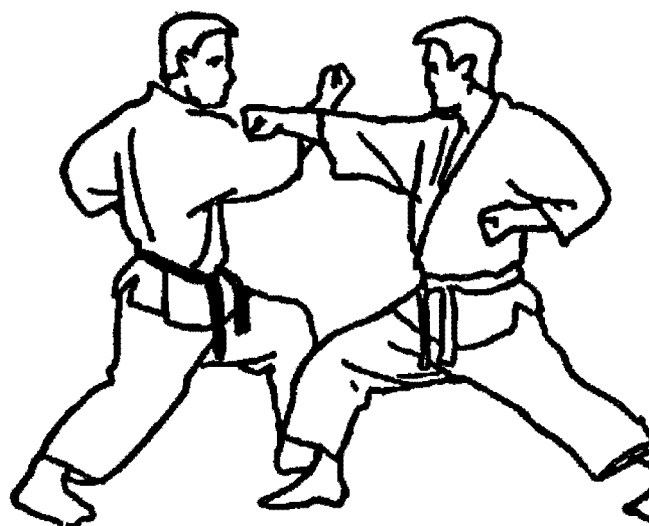


Рис. 396



Рис. 397

8. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 142, 144, 146-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением имитации ударов пальцами по уязвимым точкам тела.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и правым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует пальцами правой руки удар в глаза атакующего (рис. 396, 397); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить по 10 раз и поменяться ролями).

9. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

10. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе боя по рассмотренной схеме.

11. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## Общее задание на 53-56-ю недели обучения

1. Разучить имитацию ударов ногами: вперед, назад, в сторону, наружу по дуге, внутрь по дуге, круговой удар вперед с грузом весом 2 кг на каждой ноге.

2. Выполнить каждой ногой шесть серий по 10 раз.

3. Из положения узкой фронтальной стойки одной ногой выполнить 10 ударов по дуге сначала внешней частью стопы, потом внутренней (повторить то же другой ногой).

4. Из положения узкой фронтальной стойки сделать шаг левой ногой вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и левым предплечьем выполнить верхний блок; затем имитировать правым кулаком удар вперед, развернуть левую стопу наружу, имитировать правой ногой удар вперед, поставить развернутую наружу правую стопу впереди левой и в том же направлении имитировать левой ногой удар в сторону; поставить развернутую наружу левую стопу впереди правой и имитировать правой ногой круговой удар вперед; поставить развернутую внутрь правую стопу перпендикулярно впереди левой и имитировать левой ногой круговой удар с поворотом на 180°.

5. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя: одноименными руками с односторонним нападением и одноименными руками с обоюдным нападением по рассмотренной схеме. Партнеры встают друг против друга, скрестив руки на уровне подбородка. Атакующий пытается коснуться ладонью какой-либо части тела защищающегося, который должен, не отрывая своего запястья от запястья партнера, помешать ему (выполнить то же задание, атакуя друг друга; на каждое задание затрачивать не более двух минут).

6. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## УРОК 148-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Выполнить разученные ранее удары коленом.

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 140, 142, 145-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением удара коленом.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и наносит правым кулаком удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, правым предплечьем проводит средний блок снаружи и захватывает предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует правым ко-



Рис. 398



Рис. 399



Рис. 400

леном круговой удар в живот атакующего (рис. 398); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить разученные ранее подводящие упражнения для обучения ударам головой.

6. Один из партнеров занимает положение лежа, другой встает перед его ногами, держа в руках игровой мяч. На счет «раз» — один бросает мяч в голову партнера; защищающийся приподнимается и отбивает мяч лобной частью головы; на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

7. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов головой, рассмотренные на 140, 142 и 145-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия от ударов головой.

На счет «раз» — атакующий захватывает одежду на груди партнера и наносит ему лобной частью головы удар в переносицу. Защищающийся приседает и уходит от удара; на «два» — защищающийся поднимается и имитирует головой удар в подбородок атакующего (рис. 399, 400). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

9. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

10. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## УРОК 149-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия внутренней частью стопы с применением ударов по дуге, рассмотренные на 138-м, 141-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов внутренней частью стопы по дуге.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся внутренней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в лицо атакующего (рис. 401, 402); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить коленом каждой ноги по 20 ударов по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

5. Повторить разученные ранее удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

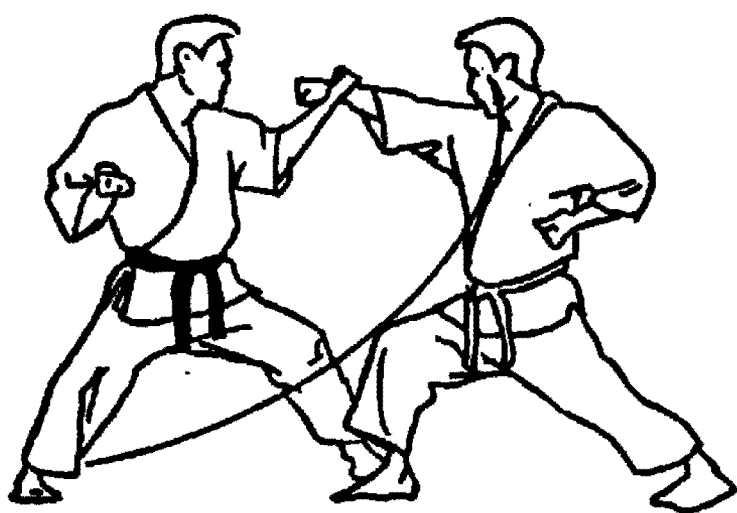


Рис. 401



Рис. 402

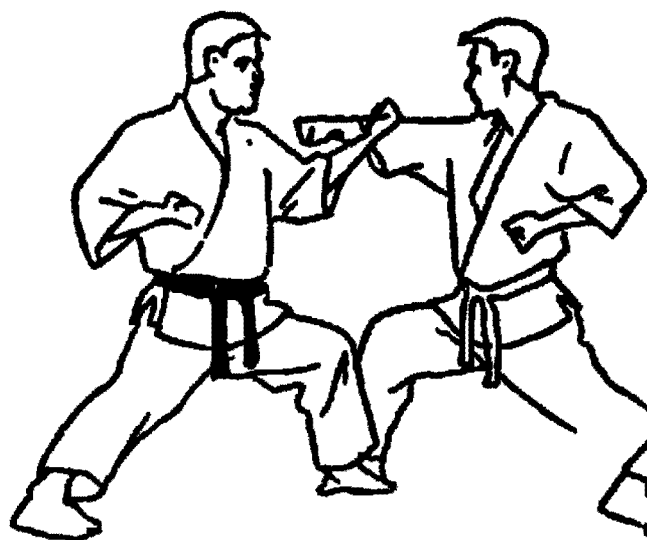


Рис. 403

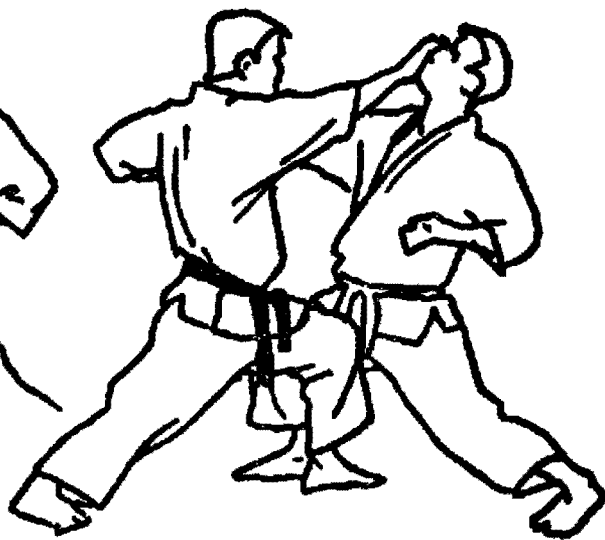


Рис. 404

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов пальцами по жизненно важным центрам тела, рассмотренные на 144, 146 и 147-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся верхней частью левого кулака имитирует блок-удар в двухглавую мышцу атакующей руки партнера и захватывает его правое плечо; на «два» — защищающийся резко тянет на себя правое плечо атакующего и раскрытой правой ладонью имитирует удар в его подбородок и глаз (рис. 403, 404).

8. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

9. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## УРОК 150-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Повторить разученные ранее круговые удары ногой назад из положений: стоя на месте, с поворотом на 180°, с шагом вперед.

3. На счет «раз» — из узкой фронтальной стойки левой ногой сделать шаг вперед, сильно разворачивая наружу левую стопу; на «два» — правой ногой сделать мах вперед (насколько позволит подвижность в тазобедренном суставе) в положении крайней точки, повернуться правым боком к партнеру и слегка согнуть в колене атакующую ногу, имитируя круговой удар назад; на «три» — занять исходное положение (выполнить по 10 раз каждой ногой).

4. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 143, 144 и 147-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает левую ногу в колене и подбивает стопой голень снаружи атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся поворачивается на 180°, имитирует правой ногой круговой удар назад в поясницу атакующего (рис. 405, 406). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

7. Повторить защитные действия с применением имитации ударов пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

8. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 144, 146 и 149-м уроках.

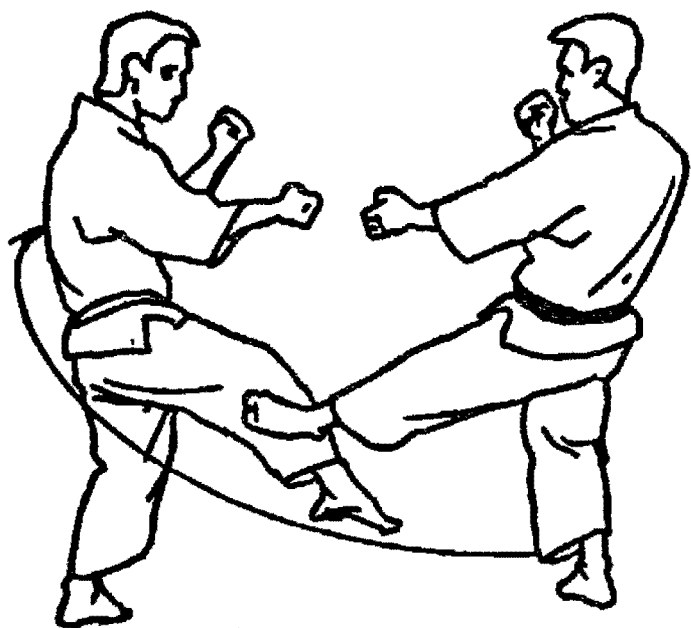


Рис. 405



Рис. 406



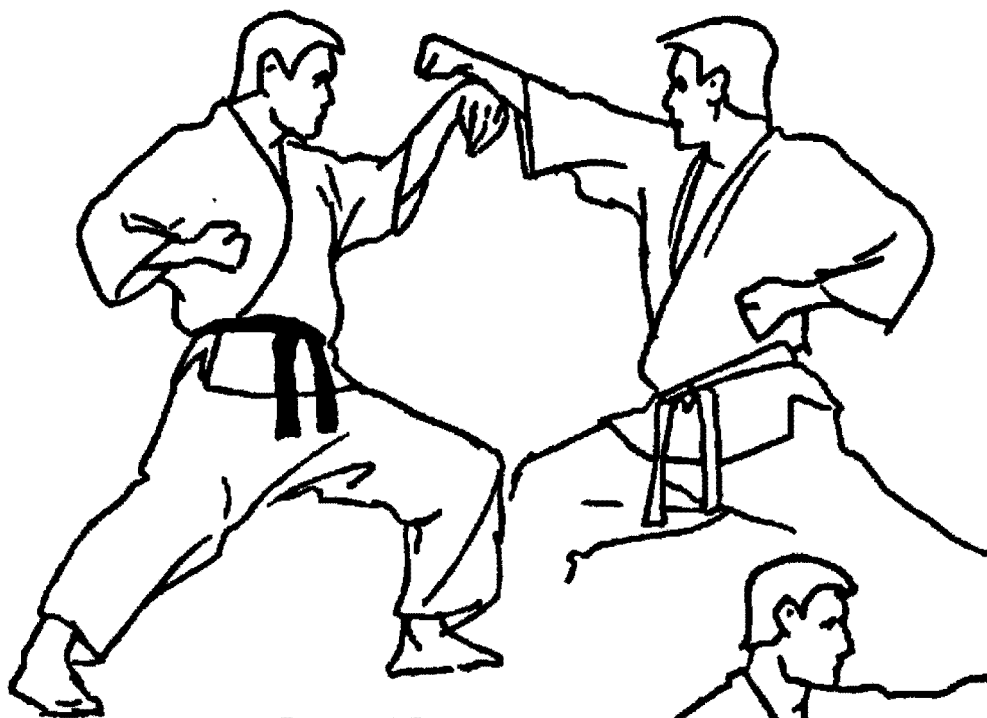


Рис. 407

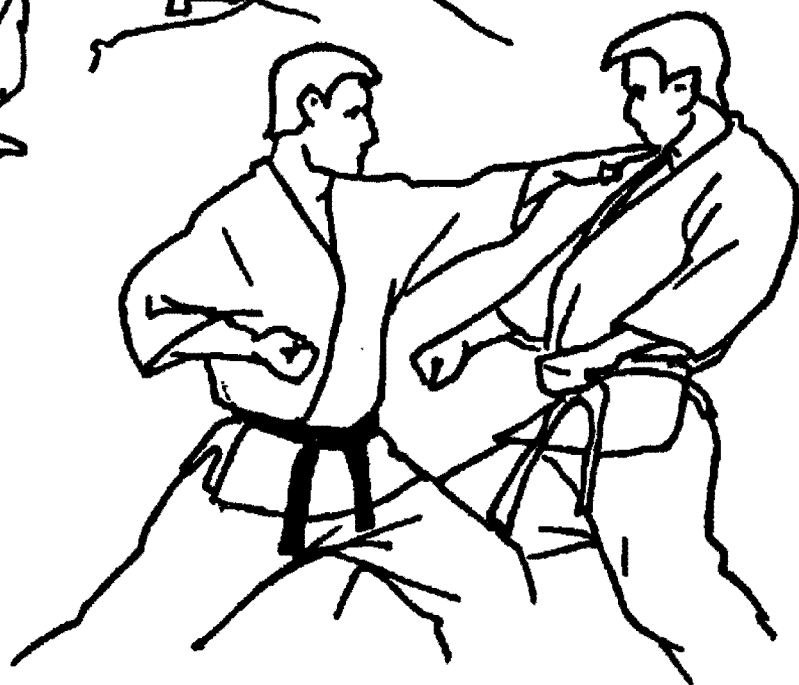


Рис. 408

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами по уязвимым точкам тела.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и левым запястьем выполняет верхний блок-удар в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся пальцами левой руки имитирует удар в горло атакующего (рис. 407, 408); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

10. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

11. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

12. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## УРОК 151-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Повторить разученные ранее удары коленом.

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 142, 145, 148-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищаю-

Рис. 409

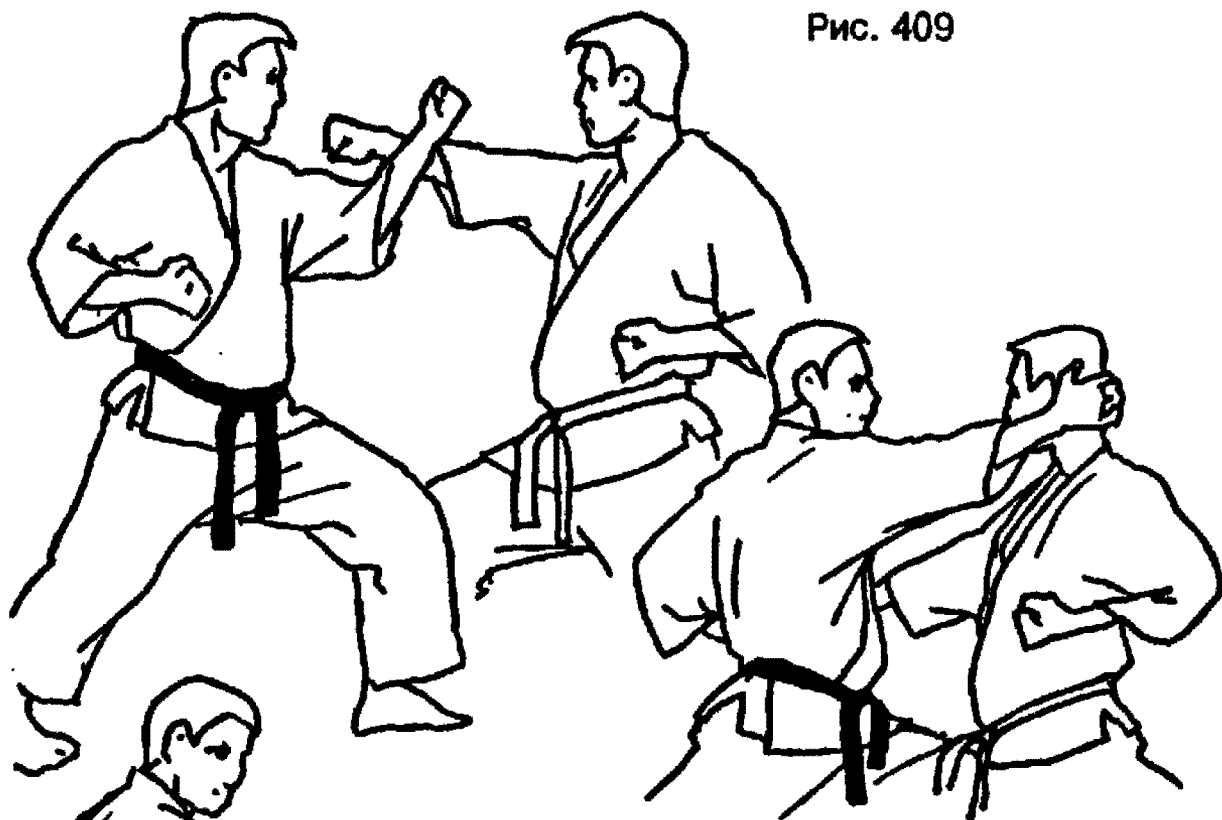


Рис. 410



Рис. 411



Рис. 412



Рис. 413

щийся правой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера (рис. 409, 410, 411); на «два» — защищающийся правой рукой захватывает голову атакующего, сгибает его туловище и имитирует удар коленом в его лицо; на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить каждой ногой по 20 ударов коленом по боксерским лапам, надетым на руки одного из них.

6. Повторить разученные ранее упражнения для совершенствования ударов головой.

7. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации ударов головой, рассмотренные на 142, 145, 148-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем в качестве защиты от ударов головой.

Атакующий захватывает руками одежду на груди партнера и наносит ему удар головой в переносицу. Защищающийся быстро сгибает правую руку и ставит локоть на пути движения головы атакующего (рис. 412, 413).

9. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

10. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## УРОК 152-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные дей-

ствия с применением ударов по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 143-м и 146-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и правым предплечьем проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся внешней частью правой стопы имитирует удар по дуге в голову атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внешней частью стопы.

5. В паре с партнером повторить удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов кулаком, рассмотренные на 53, 65 и 143-м уроках.

7. В паре с партнером разучить новые защитные действия с применением ударов кулаком.

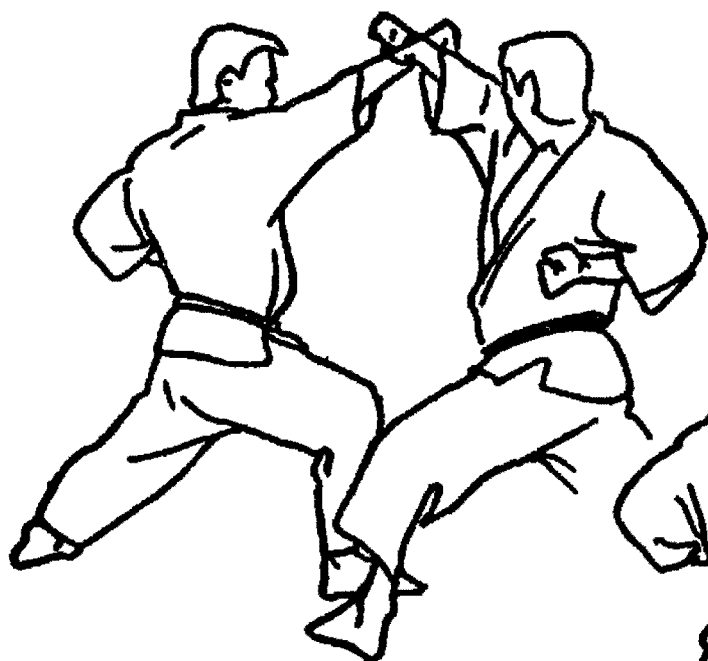


Рис. 414



Рис. 415

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Атакующий левой ногой делает шаг вперед в сторону, правым предплечьем проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся опускает вниз правую руку нападающего и левым кулаком имитирует удар в его подмышку (рис. 414, 415). Выполнить 10 раз и поменяться ролями. Каждый из партнеров в течение десяти минут отрабатывает силу ударов по боксерским лапам, надетым на руки одного из них.

8. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

9. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## УРОК 153-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Повторить круговые удары ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед с поворотом на 180°.

3. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия с применением кругового удара ногой назад, рассмотренные на 142, 144, 147-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед в сторону и, стараясь оказаться параллельно левому боку защищающегося, поворачивается на 180°, проводит круговой удар назад в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и ладонями рук проводит средний блок снаружи в голень правой ноги атакующего (рис. 416, 417); на «два» — защищающийся правым кулаком имитирует удар в спину атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение.

5. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

7. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия с применением ударов пальцами, рассмотренные на 146, 149, 150-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами.

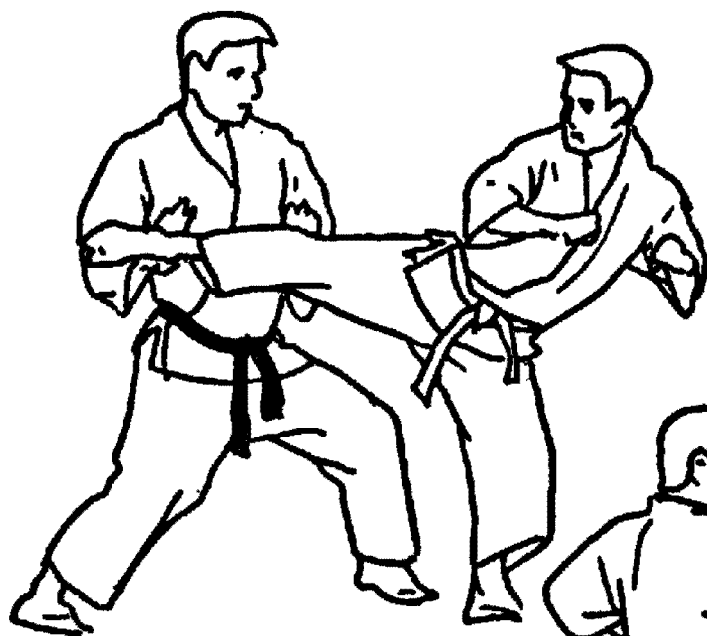


Рис. 416



Рис. 417

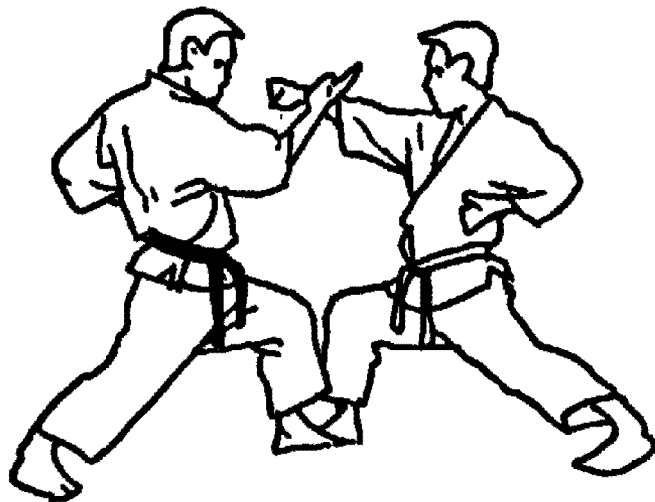


Рис. 418



Рис. 419

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед и правым кулаком выполняет удар в лицо партнера. Защищающийся ребром ладони проводит блок-удар в локтевой сгиб атакующего; на «два» — защищающийся имитирует режущий удар слева-направо сложенными вместе указательным и средним пальцами по глазам атакующего (рис. 418, 419); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться местами).

9. В течение двух минут отрабатывать силу удара пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

10. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

11. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

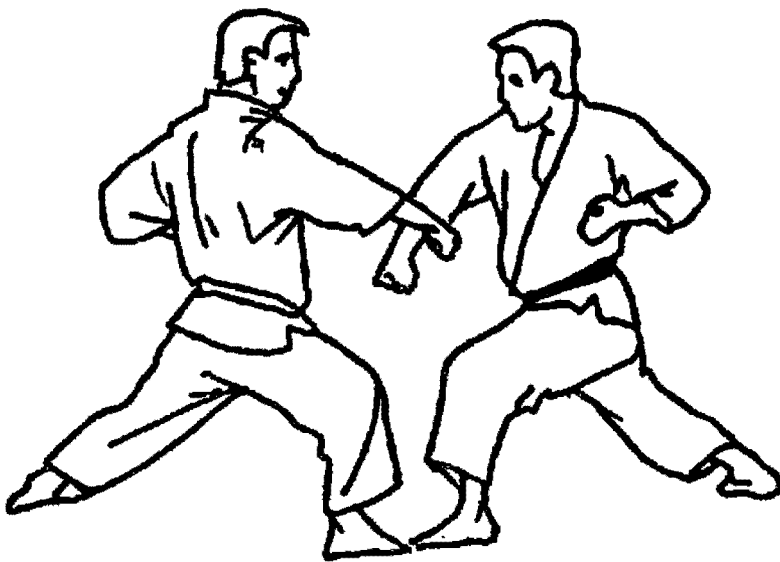


Рис. 420



Рис. 421



Рис. 422

## УРОК 154-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.
2. Повторить разученные ранее имитации ударов коленом.
3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 145, 148 и 151-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий в узкой фронтальной стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему от него на расстоянии согнутой в локте руки. На счет «раз» — атакующий кулаком согнутой в локте руки наносит удар в живот партнера. Защищающийся, опущенным вниз правым предплечьем, проводит нижний блок изнутри и захватывает правой рукой плечо, левой — запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся рывком на себя пригибает туловище атакующего и имитирует удар коленом в его живот (рис. 420, 421, 422); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Каждый из партнеров отрабатывает в течение двух минут силу ударов коленом по боксерским лапам, надетым на руки одного из них.



Рис. 423



Рис. 424



6. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов головой, рассмотренные на 145, 148 и 151-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов головой.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар в промежность партнера. Защищающийся сгибает левую ногу в колене, атакующую ногу партнера отводит голенью в сторону, переносит вес тела на левую ногу, захватывает на груди и спине одежду атакующего и имитирует удар головой в его висок (рис. 423, 424). Выполнить 10 раз и поменяться местами.

8. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя.

9. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

## УРОК 155-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Встать в узкую фронтальную стойку, левой ногой сделать шаг вперед, а правой провести имитацию удара по дуге внутренней частью стопы (рис. 425).

3. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 138, 141 и 149-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, правым предплечьем проводит средний блок снаружи и захватывает предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся внутренней частью правой стопы имитирует удар по дуге в голову атакующего (рис. 426, 427); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внутренней частью стопы по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, имитируя согнутой в локте рукой удары в различные направления.



Рис. 425

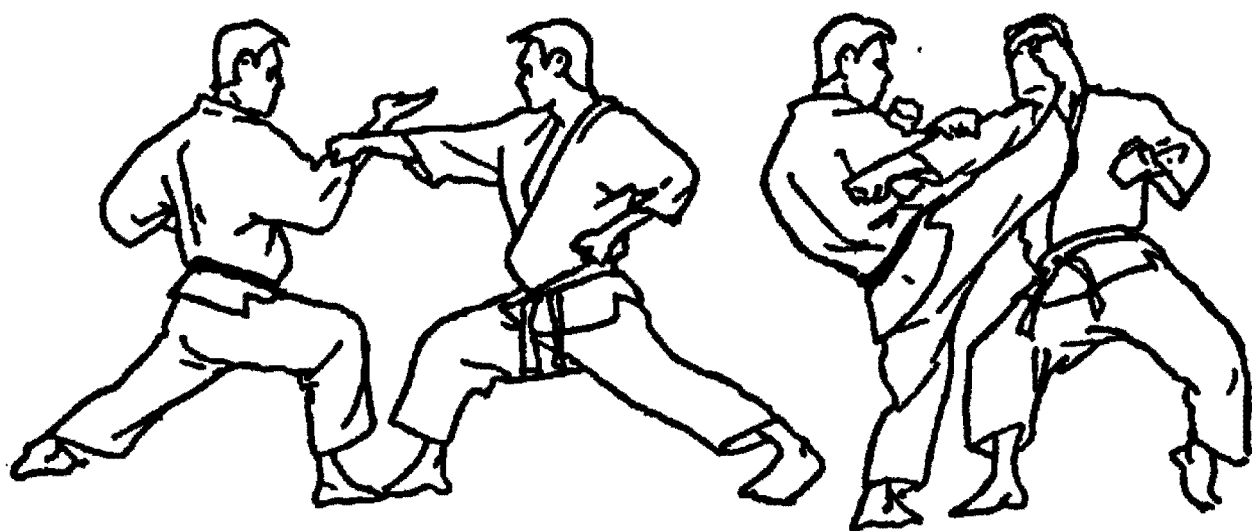


Рис. 426

Рис. 427

7. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия с применением ударов кулаком, рассмотренные на 65, 143 и 152-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов кулаком.



Рис. 428

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком наносит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и переходит на захват; на «два» — защищающийся кулаком согнутой в локте правой руки имитирует удар под мышку правой руки атакующего (рис. 428); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает кулаком силу ударов в лапы, надетые на руки одного из них.

10. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

11. Повторить технические комплексы №№ 4, 5 и 6.

## УРОК 156-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить круговые удары назад ногой из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и с поворотом на 180°.

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 144, 147 и 153-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, правым предплечьем проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует правой ногой круговой удар назад в спину атакующего (рис. 429, 430).

5. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

7. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов основанием разведенных в стороны указательного и большого пальцев, рассмотренные на 138-м уроке.

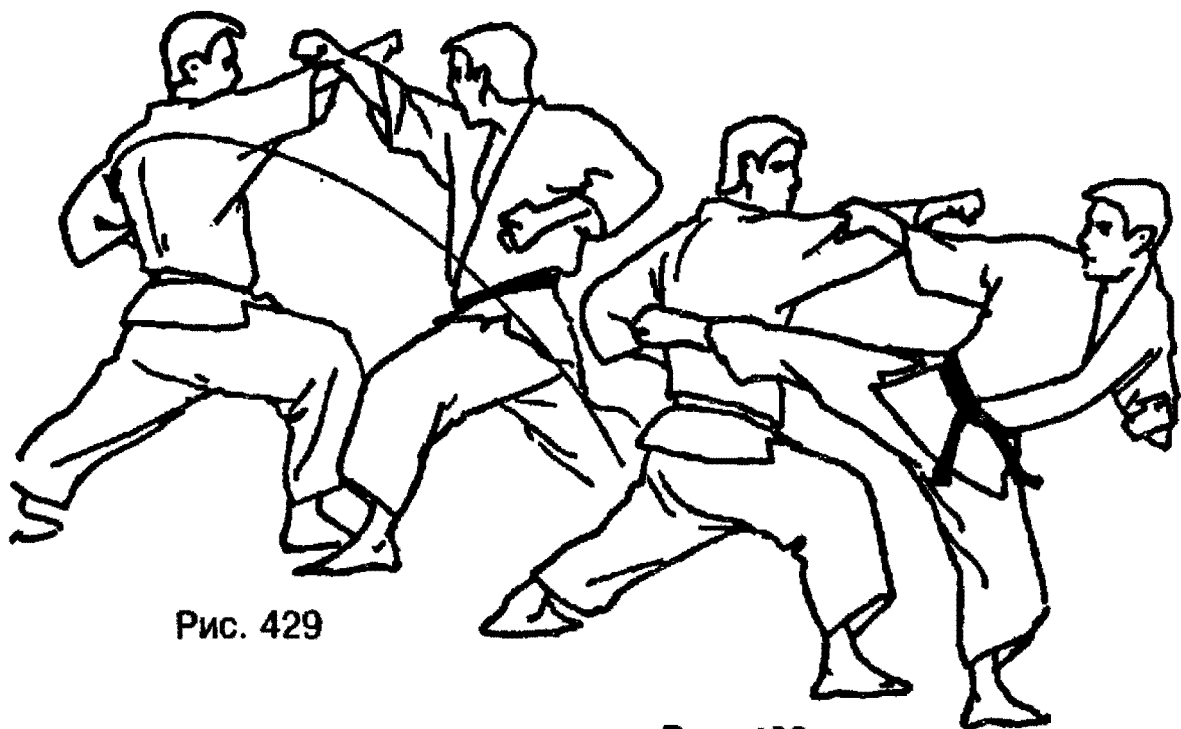


Рис. 429

Рис. 430



Рис. 431

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием разведенных в стороны указательного и большого пальцев.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, проводит средний блок снаружи левой ладонью в локоть атакующей руки партнера и основанием большого и указательного пальцев правой руки проводит удар в горло атакующего из-под его правой руки (рис. 431); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

9. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

10. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя.

11. Повторить технические комплексы №№ 4, 5 и 6.

## УРОК 157-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить разученные ранее удары коленом.

3. В паре с партнером повторить удары коленом, рассмотренные на 148, 151 и 154-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий в узкой фронтальной стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему от него на расстоянии согнутой в локте руки. На счет «раз» — атакующий кулаком согнутой в локте правой руки наносит удар в живот защищающегося. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и опущенным вниз левым предплечьем проводит нижний блок снаружи в предплечье атакующей снаружи руки партнера; на «два» — защищающийся правой рукой захватывает одежду на плече атакующего, резко тянет ее на себя и правым коленом имитирует удар в его живот (рис. 432, 433); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить каждой ногой по 20 ударов коленом по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Повторить ранее изученные упражнения для совершенствования ударов головой.

7. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов головой, рассмотренные на 148, 151 и 154-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов головой.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии шага, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, сгибает туловище и ноги в коленях, намере-



Рис. 432



Рис. 433



Рис. 434

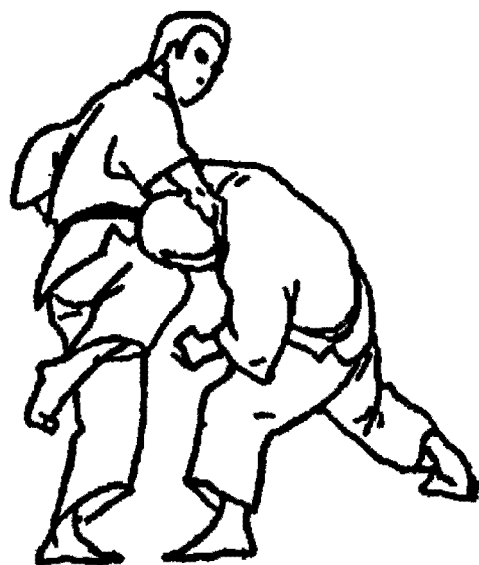


Рис. 435

ваясь нанести удар головой в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг в сторону, уклоняется от удара, захватывает атакующего левой рукой за шею и имитирует левым коленом удар в лицо (рис. 434, 435); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

9. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя.

10. Повторить технические комплексы №№ 4, 5 и 6.

### УРОК 158-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 143, 146 и 152-м уроках.

3. В паре с партнером повторить технические действия с имитацией ударов по дуге внешней частью стопы.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и правой ладонью проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей правой руки партнера; на «два» — защищающийся поворачивается на 180° вправо и внешней частью стопы имитирует удар по дуге в голову атакующего (рис. 436, 437); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внешней частью стопы по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

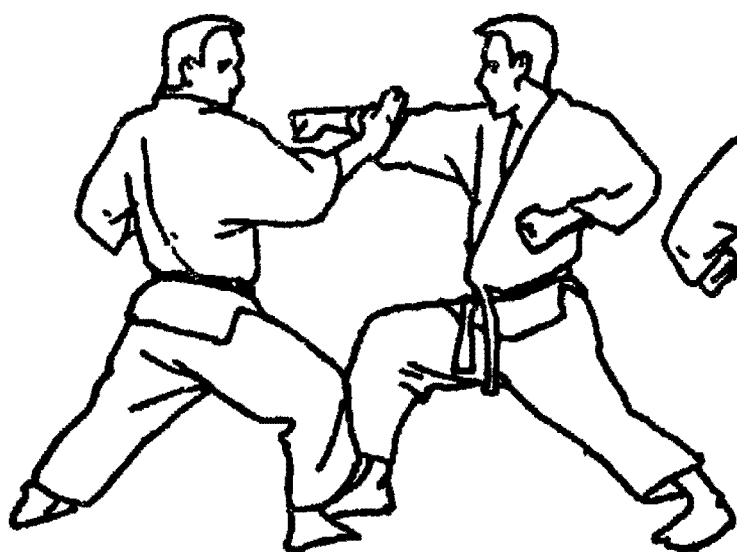


Рис. 436



Рис. 437

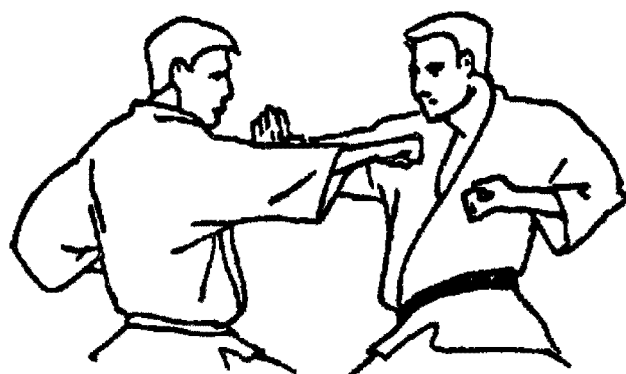


Рис. 438

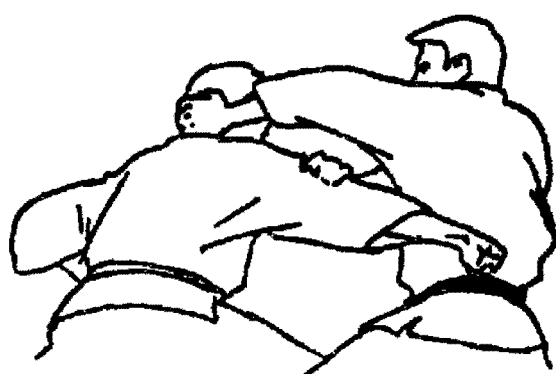


Рис. 439

5. Встать в переднюю левостороннюю стойку, левую руку вытянуть вперед, правую согнуть в локте и отвести назад. Согнуть пальцы правой руки так, чтобы вывести вперед средние фаланги пальцев, а большой палец был плотно прижат к указательному, оставляя ладонь открытой. На счет «раз» — левую руку согнуть в локте и отвести назад, а правой, разворачивая ладонь на  $90^\circ$  влево провести круговой удар вперед ногтевыми фалангами пальцев (выполнить 20 раз и поменять стойку).

6. В паре с партнером разучить защитные действия с применением ударов головками ногтевых фаланг.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и правой ладонью проводит средний блок изнутри в плечо атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся правой рукой захватывает одежду на плече атакующего, резко тянет его на себя и головками ногтевых фаланг левой руки имитирует удар в голову (рис. 438, 439); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

7. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя.

8. Повторить технические комплексы №№ 4, 5 и 6.

### УРОК 159-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить имитацию круговых ударов ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и с поворотом на 180°.

3. Повторить защитные действия с применением имитации круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 147, 153 и 156-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается левым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг в сторону защищающегося, ставит развернутую наружу правую стопу перпендикулярно впереди левой, переносит на нее вес тела и левой ногой имитирует круговой удар назад в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и ладонями рук проводит средний блок в голень атакующей левой ноги соперника; на «два» — защищающийся ребром ладони правой руки имитирует удар в шею атакующего (рис. 440, 441); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

6. Повторить верхней частью кулака удары из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

7. Повторить самостраховку при падении на бок и спину.

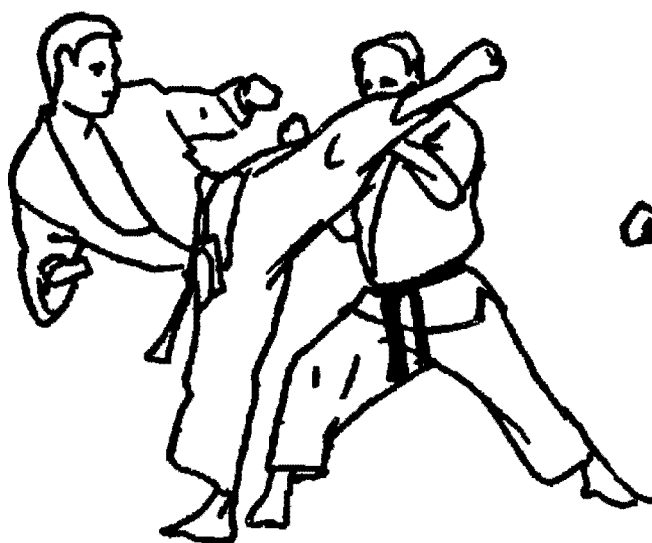


Рис. 440



Рис. 441



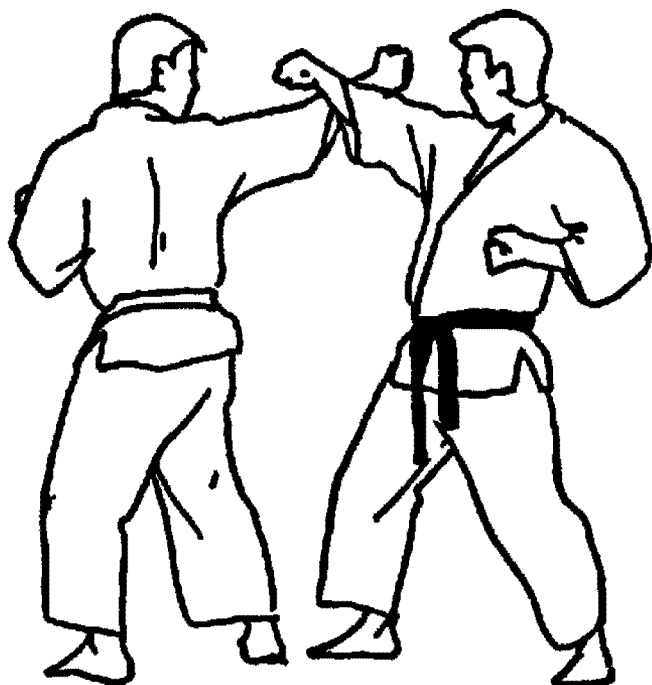


Рис. 442

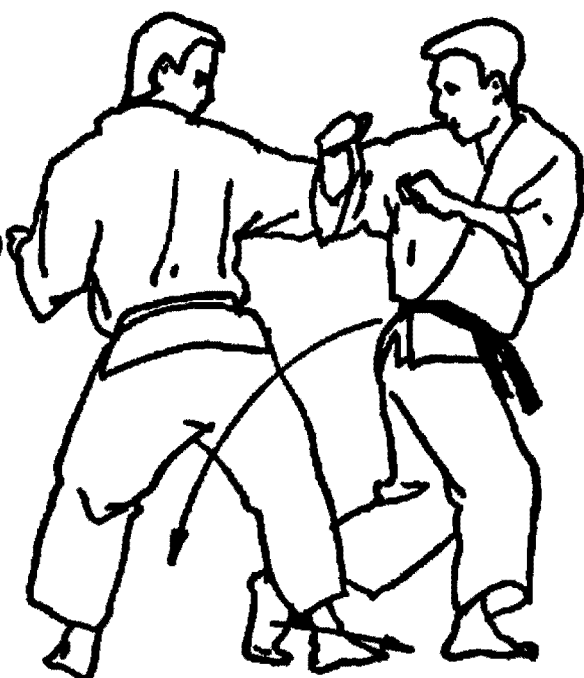


Рис. 443



Рис. 444

8. В паре с партнером разучить новые защитные действия от ударов кулаком с применением бросков.

Атакующий в узкой фронтальной стойке поворачивается спиной к партнеру, стоящему на расстоянии согнутой в локте руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий поворачивает голову вправо и верхней частью кулака правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и предплечьем проводит верхний блок в предплечье атакующей руки соперника. Атакующий заступает левой стопой за правую пятку защищающегося, резко садится на его колено и опрокидывает его на спину (рис. 442, 443, 444). Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

10. Повторить технические комплексы №№ 4, 5 и 6.

## Общее задание на 57-60-ю недели обучения

1. Выполнить имитацию ударов ногами: вперед, назад, в сторону, по дуге наружу, по дуге внутрь, закончить упражнение круговыми ударами ногой вперед и назад с грузом на ногах весом в 2 кг (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

2. Делая шаг вперед, выполнить (без груза) удары ногой по дуге — внутренней и внешней частью стопы, круговой удар ногой назад (выполнить три серии по 10 ударов каждой ногой).

3. Выполнить следующие комбинации, имитирующие удары ногами:

а) из положения передней левосторонней стойки — удар правой ногой вперед: не опуская ногу на землю, согнуть ее в колене и, повернувшись правым боком, нанести удар ногой (выполнить 10 раз и поменять стойку);

б) поставить развернутую наружу левую стопу перпендикулярно впереди правой, согнуть ноги в коленях и правой ногой имитировать удар в сторону; затем согнуть правую ногу в колене и, не опуская ее на землю, повернуться спиной вперед, нанести ногой удар назад (выполнить 10 раз и сделать то же из передней правосторонней стойки);

в) встать в заднюю левостороннюю стойку, правой ногой имитировать круговой удар вперед и, не опуская ее на землю, согнуть в колене, развернуться правым боком и нанести ногой удар в сторону (выполнить 10 раз и сделать то же из задней правосторонней стойки).

4. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя:

а) руками с односторонним и обоюдным нападением по рассмотренной схеме;

б) с односторонним нападением руками, добавляя удары коленями;

в) выполнить то же с обоюдным сопротивлением, находясь в постоянном контакте с партнером на расстоянии согнутых в локте рук.

5. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6 и разучить технический комплекс № 7.

## УРОК 160-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Для совершенствования ударов головой повторить подводящие упражнения.

3. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации захвата головы, рассмотренные на 148, 151 и 154-м уроках. Разучить новые технические действия с применением захвата головы.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий правой стопой имитирует удар сверху вниз по правой стопе за-

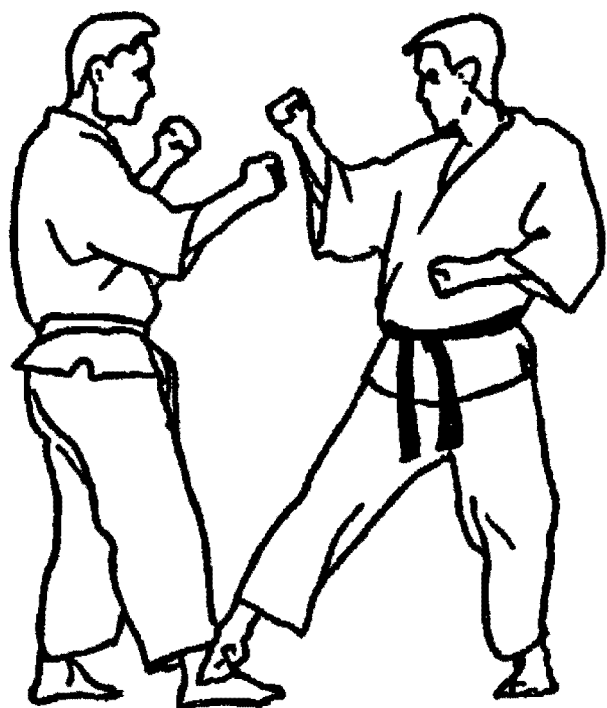


Рис. 445

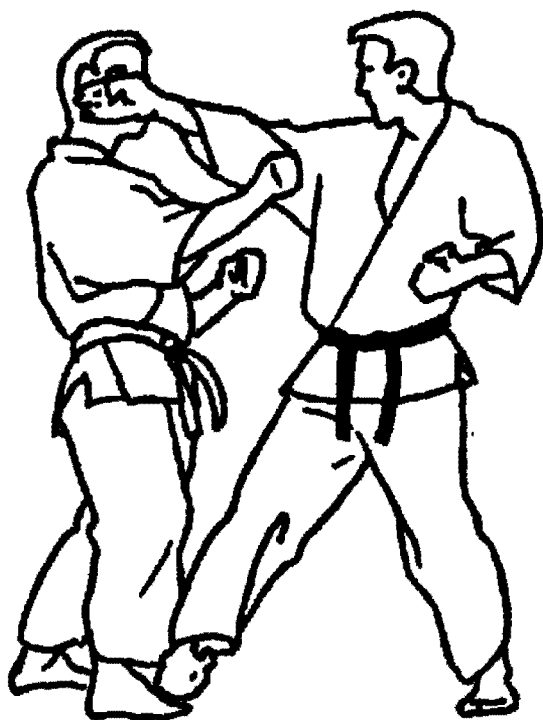


Рис. 446



Рис. 447

защищающегося, затем — удар внешней частью ладони правой руки по его лицу, после чего захватывает волосы на височной части головы; на «два» — атакующий пригибает правой рукой туловище защищающегося и коленом имитирует удар в лицо (рис. 445, 446, 447); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

#### 4. Разучить защитные действия от захвата головы и удара коленом.

Атакующий левой рукой захватывает волосы на левом виске защищающегося, сгибает его туловище и левым коленом проводит удар в голову. Защищающийся правым локтем проводит блок-удар в левое бедро атакующего, не давая ему провести удар (рис. 448).



Рис. 448

5. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.
6. Разучить технический комплекс № 7.

### ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС № 7

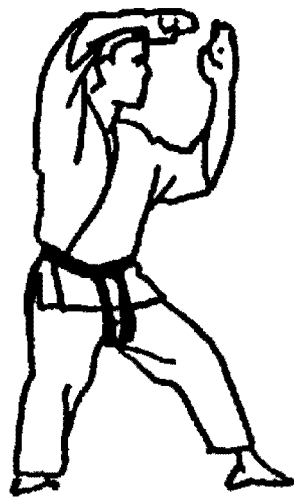
1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия поклон.
2. На счет «раз» — скрестить перед грудью сжатые в кулаки руки, опустить вниз, сделать шаг правой ногой в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку (рис. 1).
3. На счет «два» — повернуться на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, левым предплечьем выполнить средний блок, а правым — верхний (в момент выполнения защиты пальцы разжаты и плотно соединены) (рис. 2, 3).
4. На счет «три» — повернуться на 180° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнить правым предплечьем средний блок, а левым — верхний (в момент выполнения защиты пальцы разжаты и плотно соединены) (рис. 4, 5).
5. На счет «четыре» — повернуться на 90° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить нижний блок скрещенными предплечьями (рис. 6).
6. На счет «пять» — правой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, правым предплечьем выполнить средний блок, усиленный левым кулаком (рис. 7).
7. На счет «шесть» — перенести вес тела на правую ногу, левый кулак руки положить на правый, согнуть левую ногу в колене и имитировать ею удар в сторону; разогнуть левую руку и разжать пальцы на



1



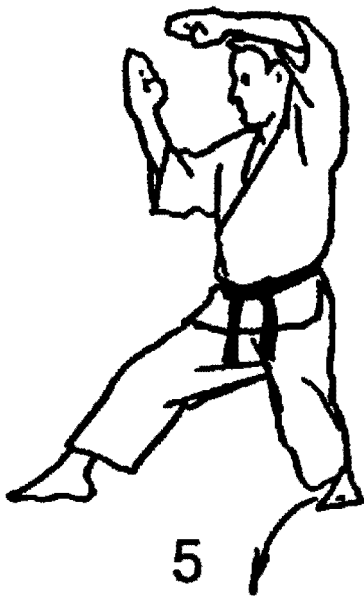
2



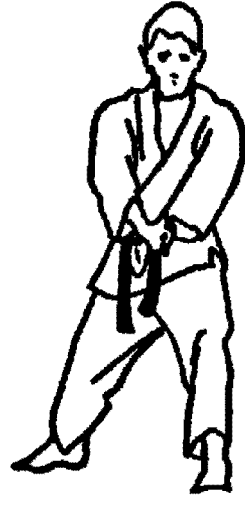
3



4



5



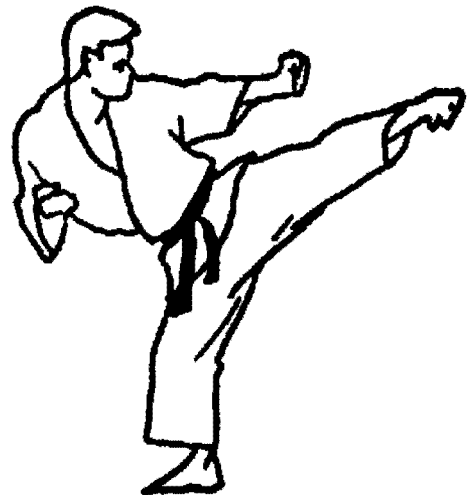
6



7



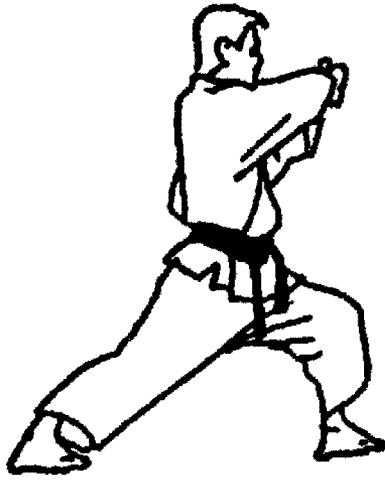
8



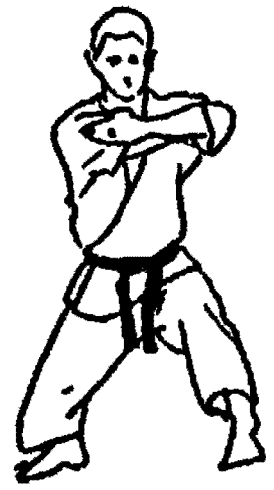
9



10



11



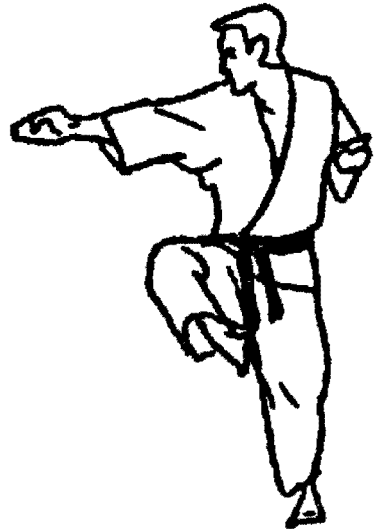
12



13



14



15



16



17



18



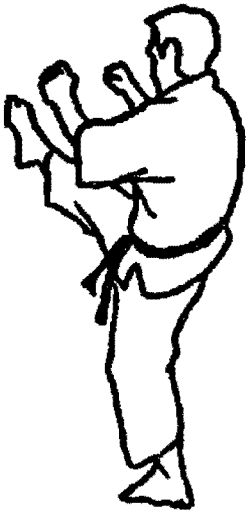
19



20



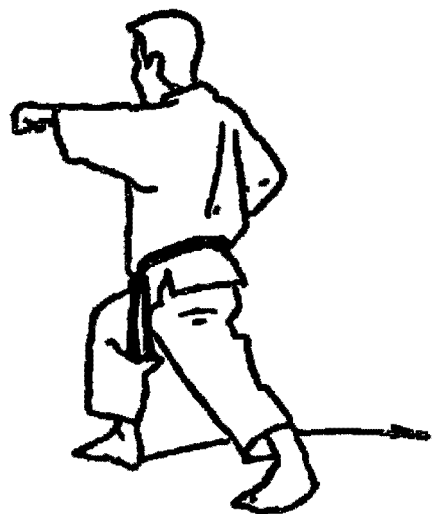
21



22



23



24



25



26



27



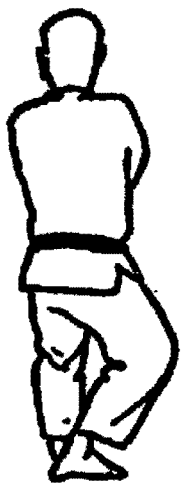
28



29



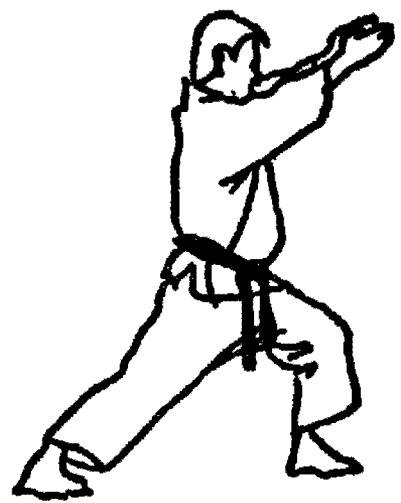
30



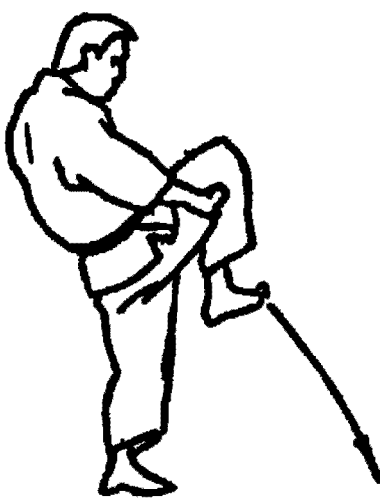
31



32



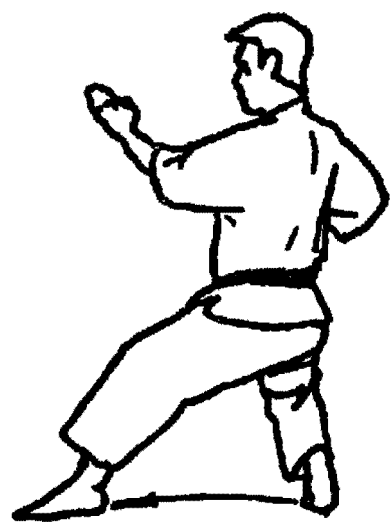
33



34



35



36





37



38

ней, повернуться на  $90^\circ$  влево, перейти в переднюю правостороннюю стойку и нанести правым локтем удар в левую ладонь (рис. 8—12).

8. На счет «семь» — перенести вес тела на левую ногу, положить правый кулак на левый, согнуть правую ногу в колене и имитировать ею удар в сторону, разогнуть правую руку, разжать пальцы правой руки; повернуться на  $90^\circ$  направо, перейти в переднюю правостороннюю стойку и нанести левым локтем удар в правую ладонь (рис. 13—16).

9. На счет «восемь» — левую руку выпрямить в локте и опустить ладонью вниз, правую поднять вверх и задержать на уровне лба развернутую наружу ладонь (рис. 17).

10. На счет «девять» — перенести вес тела на левую ногу, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитировать удар ребром правой ладони, развернутую наружу левую ладонь поднять до уровня лба (рис. 18).

11. На счет «десять» — имитировать правой ногой удар вперед (рис. 19).

12. На счет «одиннадцать» — поставить левую стопу перпендикулярно сзади правой и внешней частью правого кулака имитировать удар вперед (рис. 20).

13. На счет «двенадцать» — выполнить поворот под углом  $45^\circ$  налево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, соединить на уровне груди оба предплечья, развести их в стороны на ширину плеч, правой ногой имитировать удар вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитировать удар правым кулаком, затем левым (рис. 21—24).

14. На счет «тринадцать» — выполнить поворот направо под углом  $45^\circ$ , перейти в заднюю правостороннюю стойку, соединить на уровне груди предплечья, развести их в стороны на ширину плеч, имитировать левой ногой удар вперед, перейти в переднюю левос-

тороннюю стойку, имитировать удар левым кулаком, затем правым (рис. 25—28).

15. На счет «четырнадцать» — сделать поворот налево под углом 45°, выполнить левым предплечьем средний блок, усиленный правым кулаком (рис. 29).

16. На счет «пятнадцать» — перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнить правым предплечьем средний блок, усиленный левым кулаком (рис. 30).

17. На счет «шестнадцать» — перейти в заднюю левостороннюю стойку, левым предплечьем выполнить средний блок, усиленный правым кулаком (рис. 31—32).

18. На счет «семнадцать» — переместить вес тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, резко вытянуть руки вперед, разжать пальцы, имитировать удар вперед правым коленом, перейти в переднюю правостороннюю стойку (рис. 33—34).

19. На счет «восемнадцать» — сделать поворот на 180°, перейти в левостороннюю стойку и ребром левой ладони выполнить средний блок (рис. 35).

20. На счет «девятнадцать» — сделать шаг правой ногой вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку и ребром правой ладони выполнить средний блок (рис. 36).

21. На счет «двадцать» — сделать шаг правой ногой назад, поставить ноги на ширину плеч, скрестить руки перед грудью, поставить ноги вместе, опустить руки вдоль бедер, выполнить поклон, закончить упражнения (рис. 37).

## УРОК 161-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия ударами по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 141, 149 и 155-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает небольшой шаг вперед и правой ногой проводит удар по дуге внутренней частью стопы в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и ладонями рук проводит верхний блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся верхней частью кулака или внешней стороной ладони имитирует удар в висок атакующего (рис. 449); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

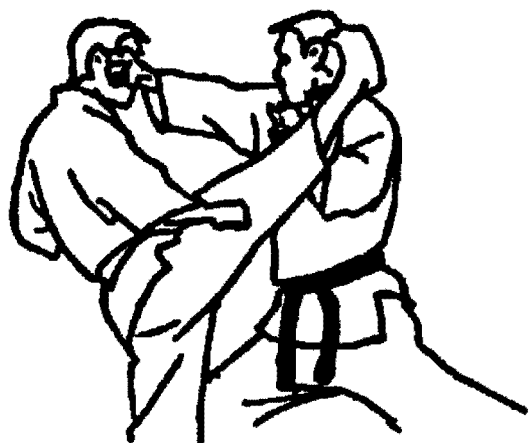


Рис. 449

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внутренней частью стопы по лапам, надетым на руки партнера.

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов пальцами по уязвимым частям тела, рассмотренные на 138, 156 и 158-м уроках.

7. В паре с партнером разучить защитные действия с применением ударов средними фалангами пальцев.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед и левой ладонью проводит встречный скручивающий блок в двухглавую мышцу атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся средней фалангой пальца правой руки имитирует удар в середину нижней челюсти атакующего (рис. 450). Выполнить 10 раз и поменяться ролями. В течение двух минут наносить удары средней силы средними фалангами пальцев в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

8. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

9. Повторение и совершенствование разученных технических комплексов.



Рис. 450

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 153, 156 и 159-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, проводит правым предплечьем средний блок снаружи с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся поворачивается к атакующему правым боком, разворачивает наружу левую стопу, имитирует правой ногой круговой удар назад в голову атакующего (рис: 451, 452); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

3. Провести каждой ногой по 20 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

4. Повторить пальцами имитацию ударов из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

5. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 158-м и 161-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами по уязвимым точкам лица.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг



Рис. 451

Рис. 452

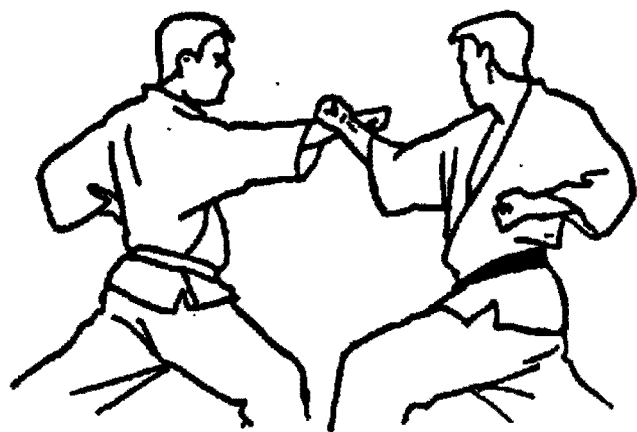


Рис. 453



Рис. 454

вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и проводит правым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся большим пальцем правой руки имитирует удар в левый глаз атакующего (рис. 453, 454); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

7. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

8. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

9. Повторение и совершенствование изученных ранее технических комплексов.

## УРОК 163-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, рассмотренные в общем задании.

2. Повторить разученные ранее удары коленом.

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 151, 154 и 156-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии согнутой в локте руки, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий кулаком согнутой в локте правой руки наносит удар снизу в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает небольшой шаг вперед, опущенным вниз правым предплечьем выполняет нижний блок изнутри и захватывает руками запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся делает нырок под правую руку атакующего и загибает ее за спину; на «три» — защищающийся удерживает левой рукой атакующую руку партнера, хватает правой рукой его за голову, тянет на себя вниз и правым коленом имитирует удар в голову

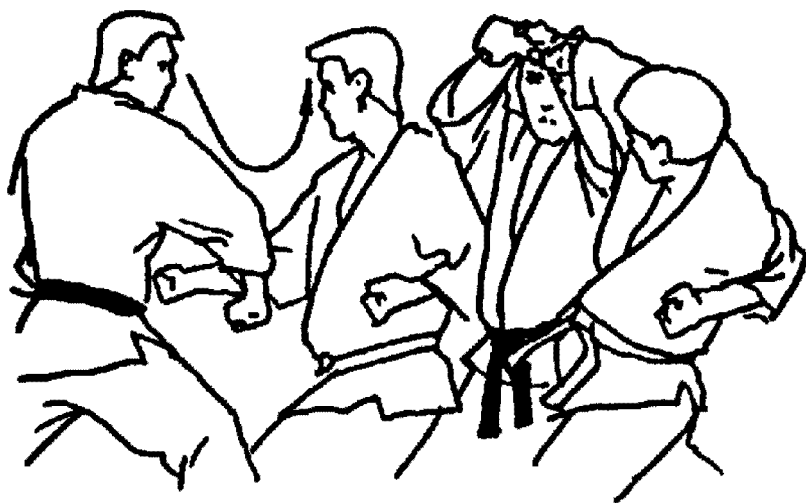


Рис. 455



Рис. 456



Рис. 457

(рис. 455, 456, 457); на «четыре» партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить каждой ногой по 20 ударов коленом по лапам, надетым на руки партнера.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов пальцами, рассмотренные на 158, 161 и 162-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, левым предплечьем проводит верхний блок в запястье атакующей руки, затем, сложенными в щепоть пальцами левой руки имитирует удар в глаза атакующего (рис. 458); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

9. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

10. Повторить разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 164-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением уда-

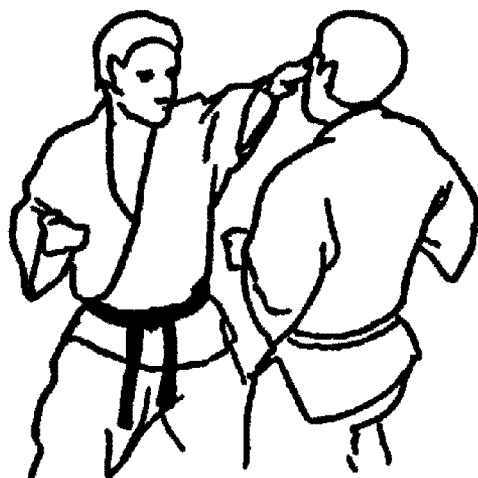


Рис. 458



Рис. 459

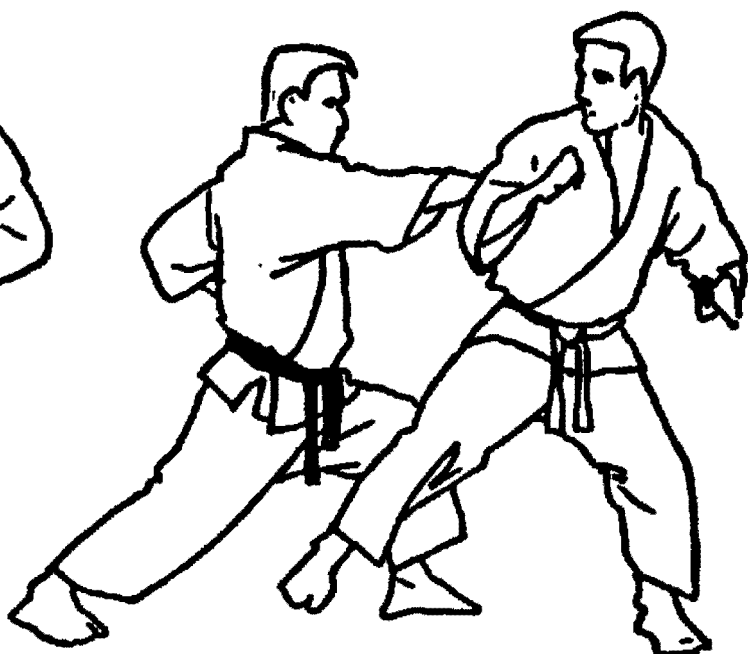


Рис. 460

ров по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 146, 152 и 153-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает небольшой шаг вперед и внешней частью стопы наносит удар по дуге. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и проводит ладонями верхний блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар кулаком в спину атакующего (рис. 459, 460); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов по дуге внешней частью стопы по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

6. В паре с партнером повторить новые защитные действия с применением ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 161, 162 и 163-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся сложенными в щепоть пальцами ле-

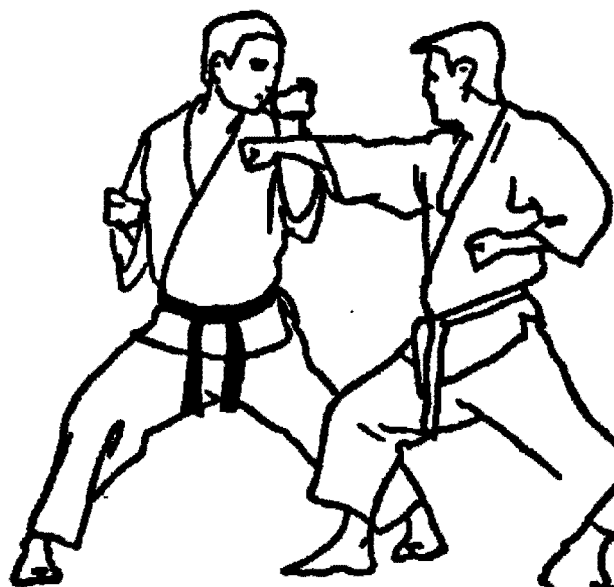


Рис. 461



Рис. 462

вой руки имитирует удар в правый глаз атакующего (рис. 461, 462); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

9. Повторить изученные ранее технические комплексы.

## УРОК 165-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации круговых ударов назад, рассмотренные на 156, 159 и 162-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением имитации круговых ударов ногой назад. Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги, повернувшись лицом друг к другу.

На счет «раз» — атакующий проводит правой ногой удар назад в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, левой ладонью проводит блок в голень атакующей ноги партнера и берет ее на свое левое плечо; на счет «два» — защищающийся правым коленом имитирует удар в промежность атакующего (рис. 463, 464); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой 20 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.



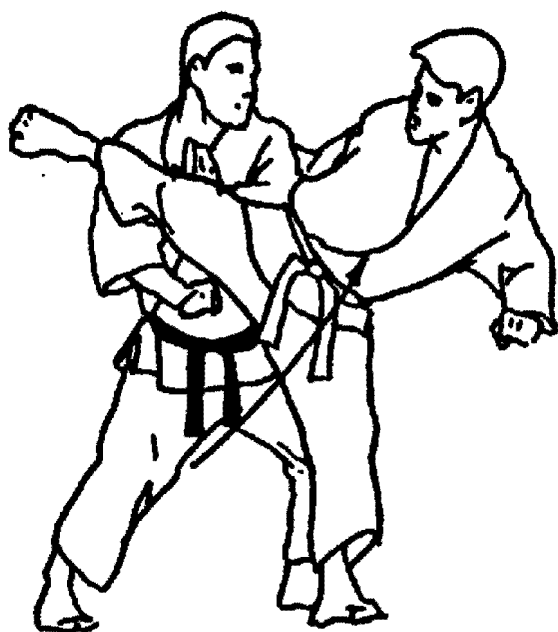


Рис. 463

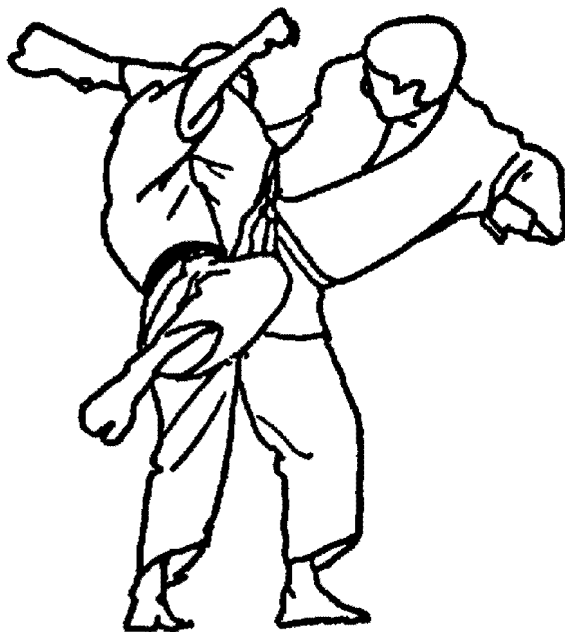


Рис. 464

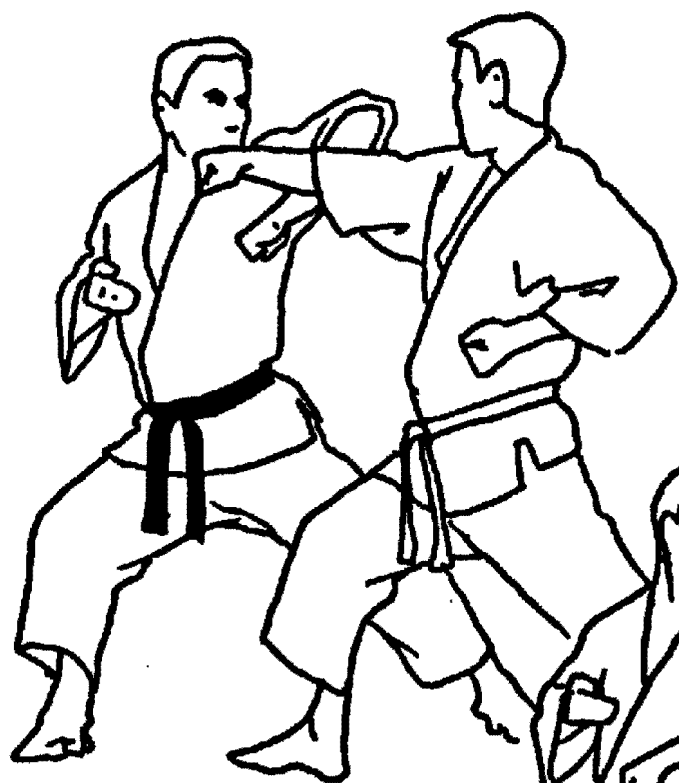


Рис. 465



Рис. 466

6. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 162, 163 и 164-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левым локтем проводит блок-удар в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар сложенными в щепоть пальцами левой руки в глаз атакующего (рис. 465, 466); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 166-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 154, 163 и 165-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки, повернувшись друг к другу. На счет «раз» — атакующий правой ладонью имитирует удар в левую щеку защищающегося, поворачивает его голову в правую сторону; на «два» — атакующий левым коленом имитирует удар в живот защищающегося (рис. 467, 468); выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов коленом по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. Повторить ранее изученные подводящие упражнения для совершенствования ударов головой.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов головой, рассмотренные на 151, 154 и 156-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов головой.

Атакующий захватывает туловище и руки партнера сбоку. Защищающийся для освобождения от захвата имитирует удар головой в лицо атакующего (рис. 469). Выполнить по 10 раз с правой и левой сторон и поменяться ролями.



Рис. 467



Рис. 468



Рис. 469

8. Обучение взаимодействию между партнерами в учебном бою по рассмотренной схеме.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы.

### УРОК 167-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 149, 155 и 161-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы.

Партнеры встают в переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. На счет «раз» — атакующий внутрен-



Рис. 470



Рис. 471

ней частью правой стопы проводит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и ладонями проводит верхний блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся правой ногой имитирует удар вперед в живот нападающего (рис. 470, 471). Выполнить 10 раз и поменять ролями.

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов по дуге внутренней частью стопы по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. Повторить удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов средними фалангами пальцев, рассмотренные на 156, 158 и 161-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов средними фалангами пальцев.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующей правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, ребром левой руки проводит



Рис. 472

блок-удар в локтевой сгиб атакующего и захватывает одежду на его плече; на «два» — защищающийся тянет правую руку атакующего на себя, средними фалангами указательного и среднего пальцев имитирует удар в центр его подбородка и верхней губы (рис. 472). Выполнить 10 раз и поменяться ролями. В течение двух минут отрабатывать вполсилы удары средними фалангами пальцев по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 168-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 159, 162 и 165-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, разворачивает стопу этой ноги наружу, поворачивается к партнеру правым боком и правой ногой имитирует круговой удар назад в его голову. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и левой ладонью проводит верхний блок снаружи в голень атакующей ноги с перехватом ее на свое правое плечо; на «два» — защищающийся проводит правой ногой подножку под опорную ногу атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 473, 474); на



Рис. 473

Рис. 474

«три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетым на руки одного из партнеров.

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением имитации ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 163, 164 и 165-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами по уязвимым точкам тела.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком выполняет удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левой ладонью проводит средний блок снаружи в локоть атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся пальцами правой руки имитирует удар из-под его правой руки в его подъязычную железу (рис. 475); на «три» — партнеры занимают исходное положение. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

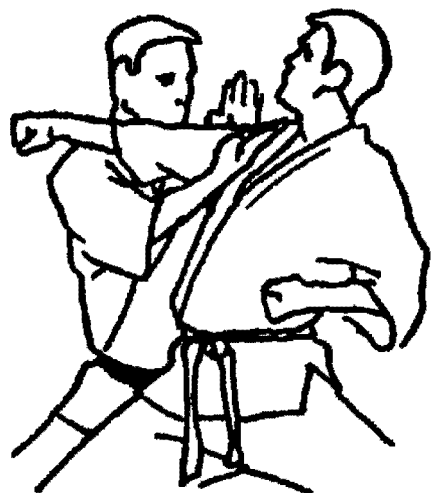


Рис. 475

8. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы.

### УРОК 169-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 156, 163 и 166-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед и правой рукой проводит удар в грудь партнера. Защищаю-

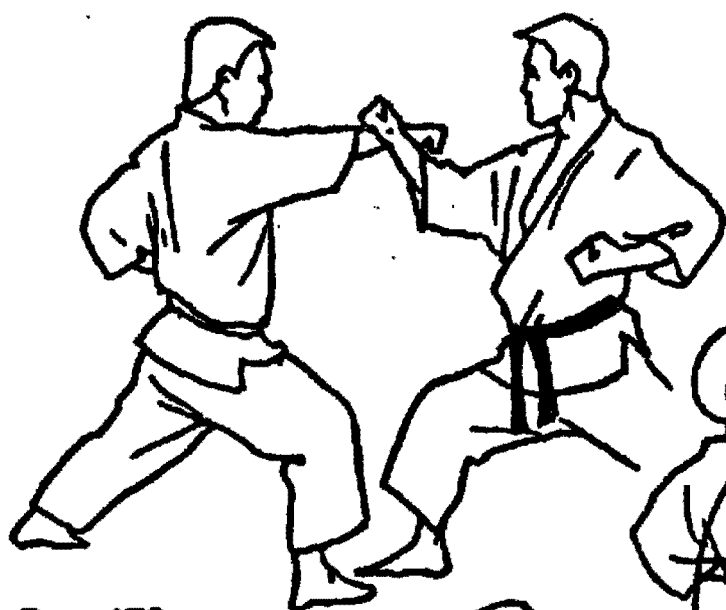


Рис. 476



Рис. 477



Рис. 478



Рис. 479

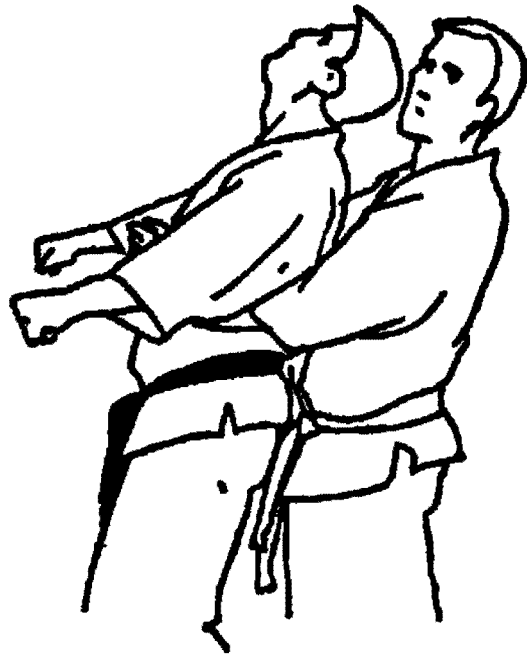


Рис. 480

щийся левой ногой делает шаг вперед и правым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся ребром ладони левой руки имитирует режущий удар в горло атакующего, захватывает его шею, тянет на себя и левым коленом имитирует удар в его позвоночник (рис. 476-478); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов коленом по боксерским лопам, надетым на руки партнера.

5. Для совершенствования ударов головой повторить разученные ранее упражнения.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов головой, рассмотренные на уроках 154, 156 и 160-м.

7. Разучить новые защитные действия с применением имитации ударов головой.

Атакующий, стоя за спиной защищающегося, проводит обеими руками рычаг на его шейные позвонки. Защищающийся резко опускает руки вниз, разрывает хват рук атакующего и имитирует затылком удар в его лицо (рис. 479, 480).

8. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 170-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить новые защитные действия с при-





Рис. 481



Рис. 482

менением ударов по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 155, 161 и 167-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий внутренней частью правой стопы наносит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся левым предплечьем проводит верхний боковой блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся правым кулаком имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 481, 482); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов по дуге внутренней частью стопы по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 164, 165 и 168-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением имитации ударов пальцами.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и правым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — атакующий правой рукой захватывает плечо защищающегося, тянет

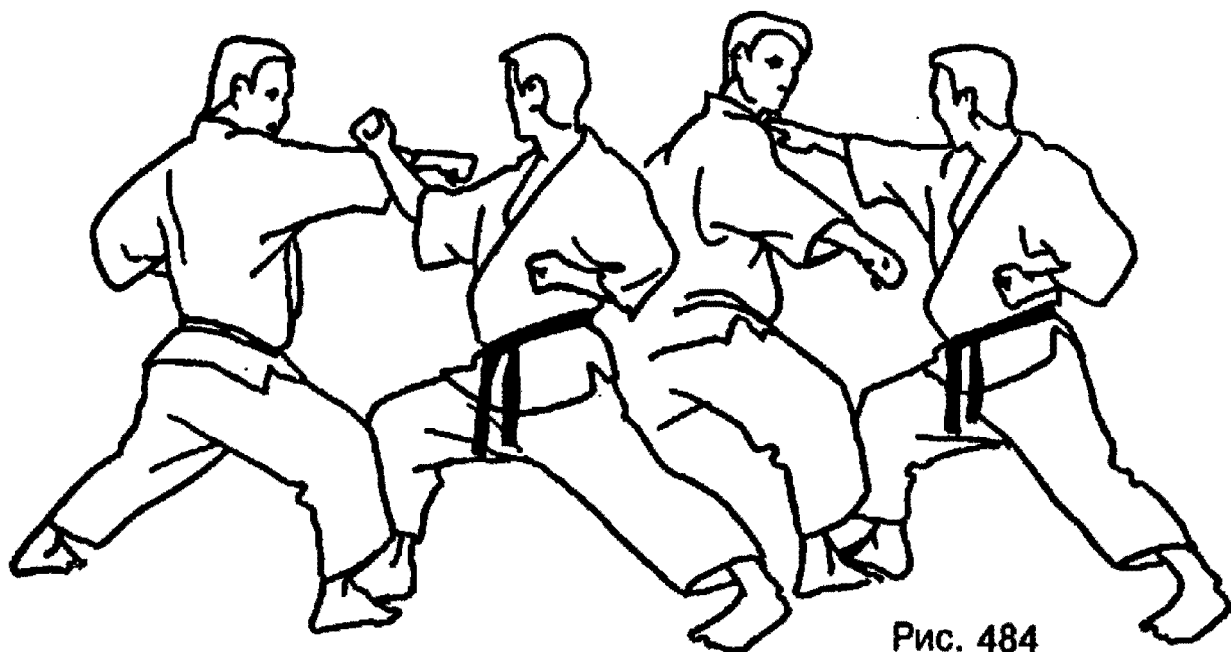


Рис. 483

Рис. 484

его руку на себя и имитирует пальцами удар в горло (рис. 483, 484). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

9. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

10. Повторить разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 171-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 162, 165 и 168-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает удар вперед и в промежность партнера. Защищающийся сгибает правую ногу в колене и отводит стопой этой ноги голень атакующей ноги партнера наружу; на «два» — защищающийся делает поворот на 360° на месте и проводит левой ногой круговой удар назад в голову атакующего (рис. 485, 486); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой 20 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. Разучить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов основанием разведенных в стороны боль-



Рис. 485

Рис. 486

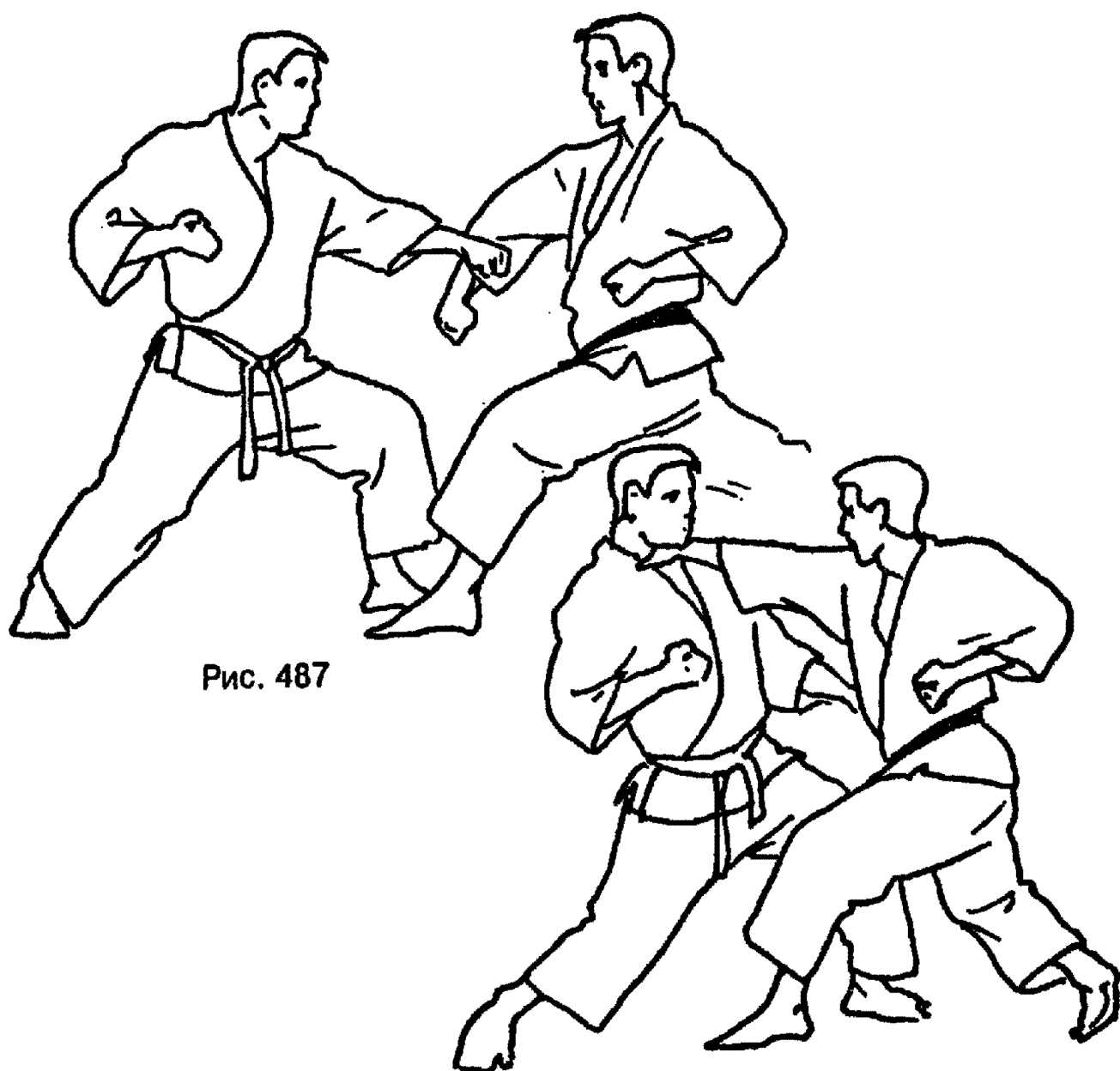


Рис. 487

Рис. 488

шого и указательного пальцев, рассмотренные на 138-м и 156-м уроках.

Атакующий в передней правосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед и левым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и опущенным вниз правым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся, разворачивая круговым движением правое предплечье, обводит левое предплечье атакующего и основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев имитирует удар в горло партнера (рис. 487, 488); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя.

7. Повторить разученные ранее технические комплексы.

### Общее задание на 61-64-ю недели обучения

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за 57-60-ю недели обучения три комбинации:

— в узкой фронтальной стойке левой ногой сделать короткий шаг вперед, сильно развернуть стопу наружу, имитировать правой ногой круговой удар вперед, повернуться на 180° и имитировать левой ногой круговой удар назад (повторить комбинацию 10 раз);

— из узкой фронтальной стойки внешней частью правой стопы имитировать удар по дуге и, не опуская ногу на землю, имитировать круговой удар вперед (выполнить по 10 раз с одной и другой ноги);

— в узкой фронтальной стойке правой ногой имитировать круговой удар вперед и, не опуская ногу на землю, имитировать ею удар в сторону в том же направлении (выполнить по 10 раз с одной и другой ноги).

2. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя: руками с обоюдным сопротивлением по рассмотренной схеме; руками и коленями с обоюдным сопротивлением по рассмотренной схеме; руками и ногами при имитации разученных защитных действий с обоюдным сопротивлением.

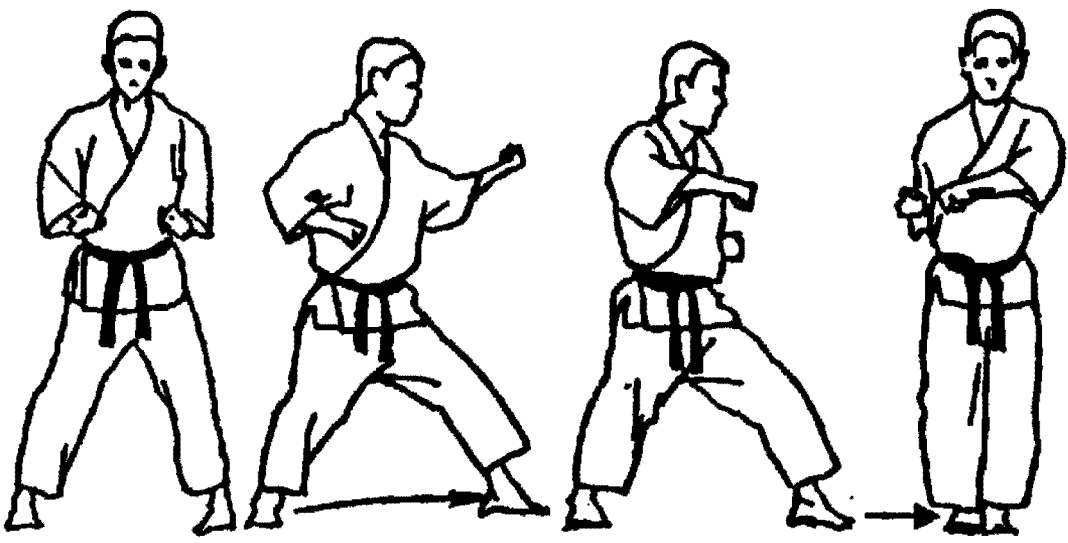
3. Разучить технический комплекс № 8 и повторить №№ 4-7.

### ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС № 8

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить поклон в качестве приветствия.

2. На счет «раз» — скрестить перед грудью сжатые в кулак руки, опустить их, одновременно правой ногой сделать шаг в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку (рис. 1).

3. На счет «два» — выполнить поворот на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку и левым предплечьем выполнить средний блок изнутри (рис. 2).

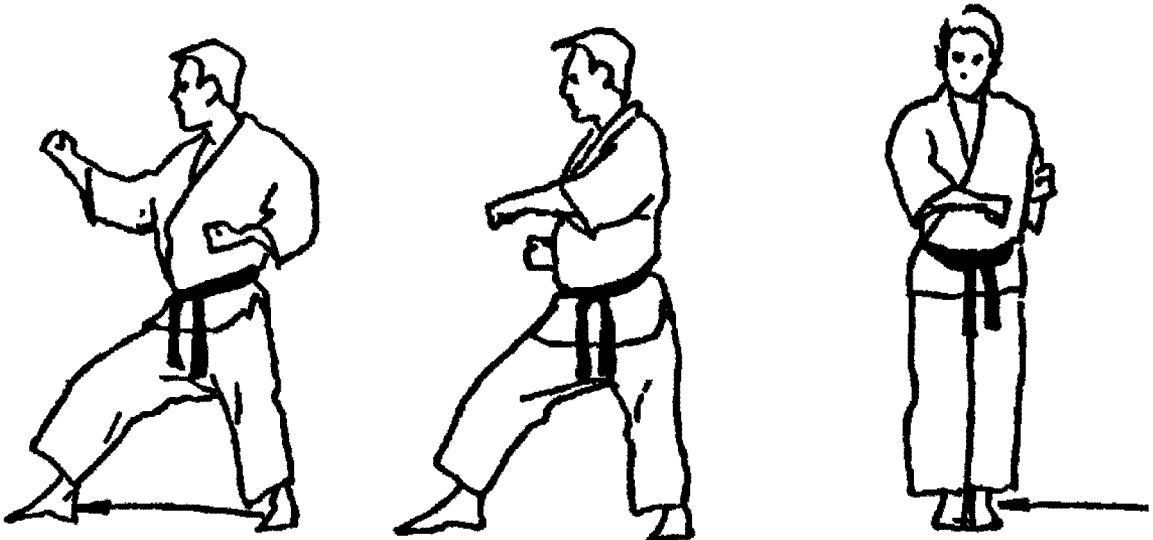


1

2

3

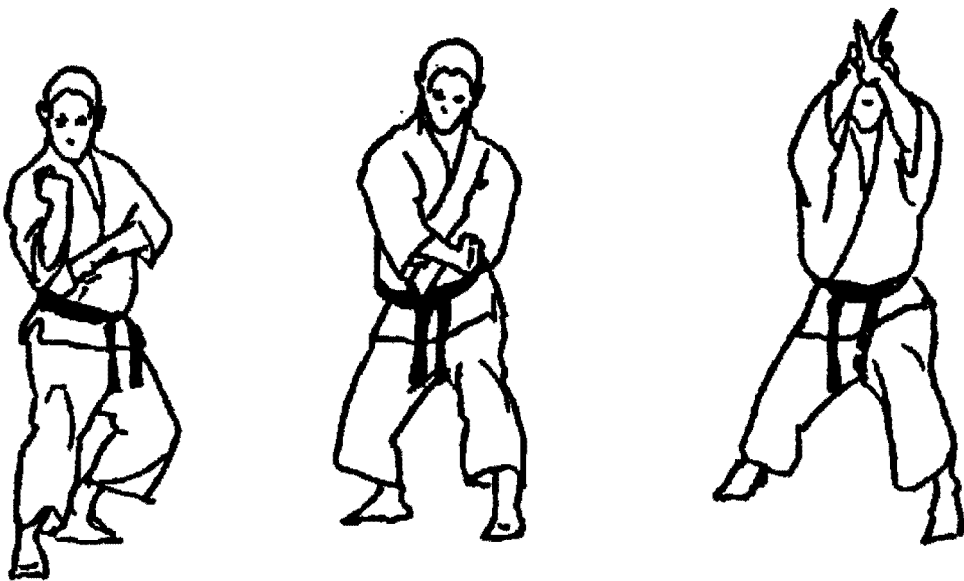
4



5

6

7



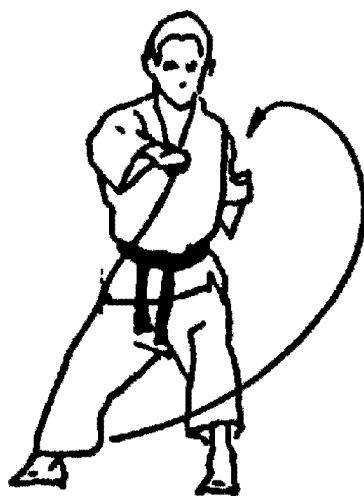
8

9

10



11



12



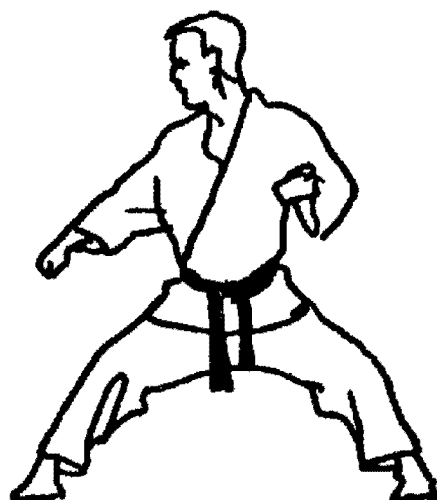
13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



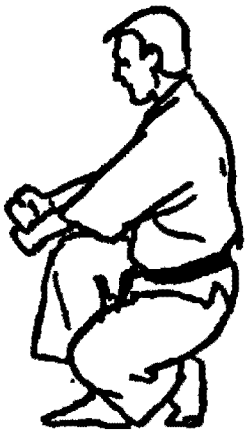
23



24



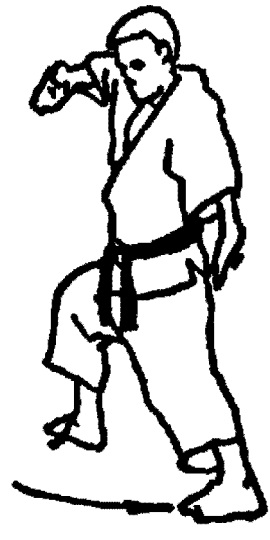
25



26



27



28



29



30



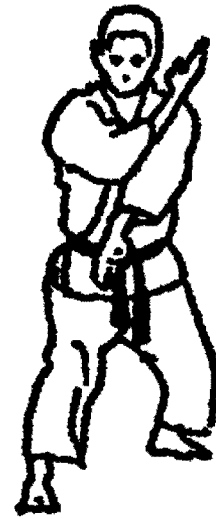
31



32



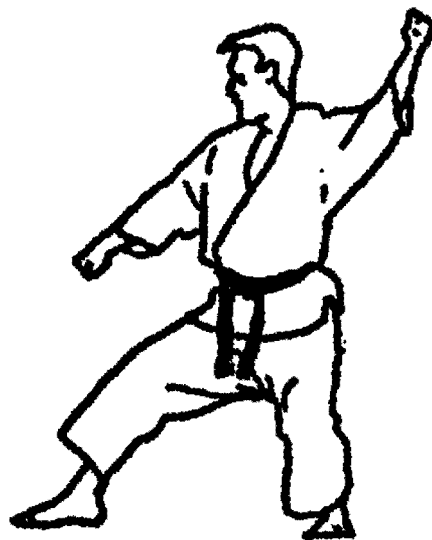
33



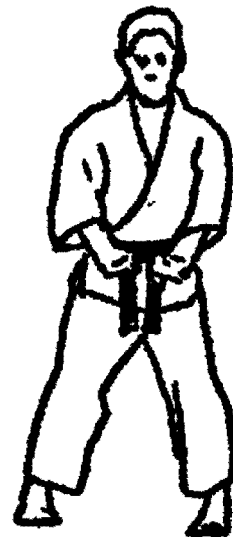
34



35



36



37



4. На счет «три» — имитировать удар правым кулаком согнутой в локте руки (рис. 3).

5. На счет «четыре» — приставить правую стопу к левой, имитировать левым кулаком согнутой в локте руки удар вправо (рис. 4).

6. На счет «пять» — выполнить поворот на 90° направо, перейти в заднюю правостороннюю стойку и правым предплечьем выполнить средний блок изнутри (рис. 5).

7. На счет «шесть» — имитировать удар левым кулаком согнутой в локте руки (рис. 6).

8. На счет «семь» — приставить левую стопу к правой, имитировать правым кулаком согнутой в локте руки удар вправо (рис. 7).

9. На счет «восемь» — правой ногой сделать шаг вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку и правым предплечьем выполнить средний блок изнутри, усиленный левым кулаком (рис. 8).

10. На счет «девять» — сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и скрещенными предплечьями выполнить нижний блок (рис. 9).

11. На счет «десять» — провести скрещенными предплечьями верхний блок, положить левую ладонь на правую, отвести руки на правый бок и основанием левого кулака имитировать удар в сторону (рис. 10-11).

12. На счет «одиннадцать» — сделать шаг правой ногой вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить кулаком правой руки имитацию удара вперед (рис. 12).

13. На счет «двенадцать» — выполнить поворот на 180°, имитировать удар внутренней стороной правой стопы, правым предплечьем выполнить нижний блок в момент перехода в широкую фронтальную стойку (рис. 13-16).

14. На счет «тринадцать» — внешней стороной раскрытой ладони имитировать удар в сторону, провести внутренней стороной правой стопы удар в левую ладонь, перейти в широкую фронтальную стойку, соединить предплечья на уровне груди (рис. 17-21).

15. На счет «четырнадцать» — поставить левую стопу перпендикулярно сзади правой и имитировать удар внешней стороной правого кулака (рис. 22).

16. На счет «пятнадцать» — поставить левую ногу перпендикулярно правой, поднять вверх сжатые в кулак руки (рис. 23).

17. На счет «шестнадцать» — сделать прыжок вверх, приземлиться, поставить правую стопу впереди, скрестно левой, и имитировать кулаками скрещенных рук удар вниз (рис. 24-26).

18. На счет «семнадцать» — правой ногой сделать шаг вперед с переходом в переднюю правостороннюю стойку и правым предплечьем выполнить средний блок, усиленный левым кулаком (рис. 27).

19. На счет «восемнадцать» — повернуться на 180°, перейти в заднюю левостороннюю стойку, правую руку согнуть на уровне плеча, левую — вытянуть вперед (рис. 28).

20. На счет «девятнадцать» — тяжесть тела переместить на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, имитировать правой ладонью удар вниз, левую руку согнуть в локте и поднять до уровня плеча (рис. 29).

21. На счет «двадцать» — переместить вес тела на правую ногу, перейти в заднюю левостороннюю стойку, на уровне плеча согнуть правую руку в локте, левую — вытянуть вперед (рис. 30).

22. На счет «двадцать один» — приставить левую стопу к правой, шагнуть правой ногой вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку, согнуть в локте левую руку и поднять до уровня плеча, правую — вытянуть вперед (рис. 31).

23. На счет «двадцать два» — переместить вес тела на правую ногу, перейти в переднюю правостороннюю стойку, основанием левой ладони имитировать удар вниз, правую руку согнуть в локте и поднять до уровня плеча (рис. 32-34).

24. На счет «двадцать три» — переместить тяжесть тела на левую ногу, на уровне плеча согнуть в локте левую руку, правую — вытянуть вперед (рис. 35-36).

25. На счет «двадцать четыре» — правой ногой сделать шаг назад, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью, поставить ноги вместе, опустить руки, выполнить поклон (рис. 37).

## УРОК 172-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением удара коленом, рассмотренные на 156, 160 и 169-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, уводя голову из-под атаки партнера; на «два» — атакующий правой рукой захватывает затылок партнера, тянет на себя и имитирует правым коленом удар в его лицо (рис. 489, 490); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов коленом по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. Повторить удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.



Рис. 489

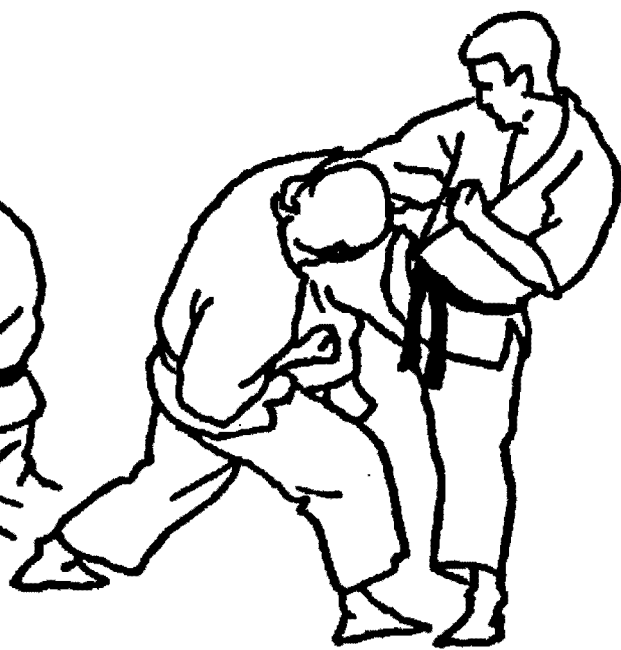


Рис. 490



Рис. 491



Рис. 492

6. Повторить в паре с партнером загиб руки за спину от удара кулаком в живот, рассмотренные на предыдущих уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на атаковую руку.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, отводит голову вправо, пропускает кулак партнера под левым плечом; на «два» — защищающийся захватывает правый локоть партнера, прижимает его предплечье к своему плечу и, разгибая ноги в коленях, проводит болевой прием на атакую-

шую руку партнера (рис. 491, 492); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

8. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя. Повторить все технические комплексы.

## УРОК 173-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением удара по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 152, 158, 164-м уроках.

3. Разучить имитацию ударов внешней частью стопы по дуге, делая шаг вперед с поворотом на 360°. Из положения узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой, развернуть левую стопу сильно внутрь и, делая поворот на 360° вправо, провести имитацию удара по дуге внешней частью стопы.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы.

Атакующий в передней правосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий внутренней частью стопы проводит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и ладонями проводит верхний блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся поворачивается на 180° через левое плечо и внешней частью левой стопы имитирует удар по дуге в левый бок или в спину атакующего (рис. 493, 494); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов по дуге внешней частью стопы по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

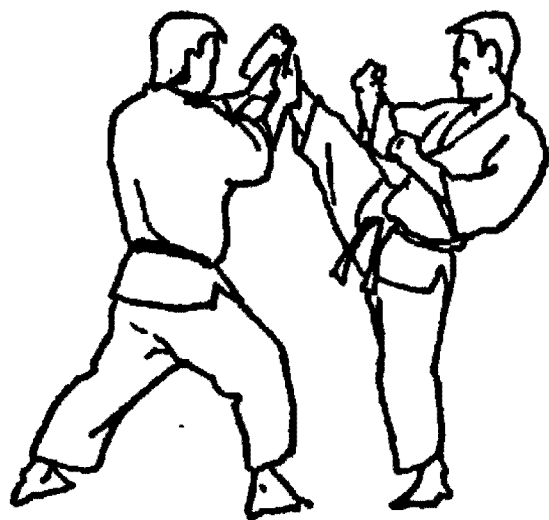


Рис. 493



Рис. 494



Рис. 495

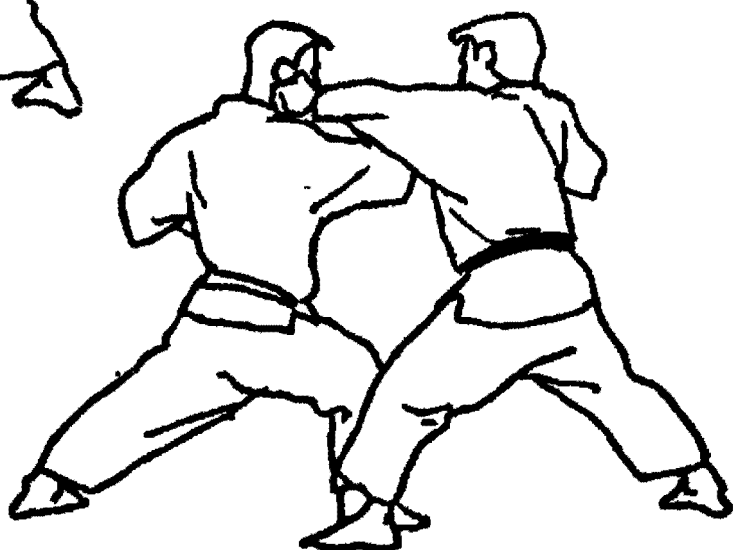


Рис. 496

5. Повторить удары средними фалангами пальцев из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением удара средними фалангами пальцев, рассмотренные на 156, 158 и 161-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов средними фалангами пальцев.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает нырок под атакующую руку партнера, захватывает ее правой ладонью и средней фалангой большого пальца левой руки имитирует удар в его висок (рис. 495, 496); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

8. В течение двух минут отрабатывать со средней силой удар средними фалангами пальцев по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

9. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя.

1. Для совершенствования ударов ногами выполнить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации круговых ударов ногами назад, рассмотренные на 165, 168 и 171-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногами.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и проводит левой ладонью средний блок снаружи в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся поворачивается на 180° через левое плечо и правой ногой имитирует круговой удар назад в голову атакующего (рис. 497, 498); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой по 30 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов пальцами, рассмотренные на 165, 168 и 170-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронт-

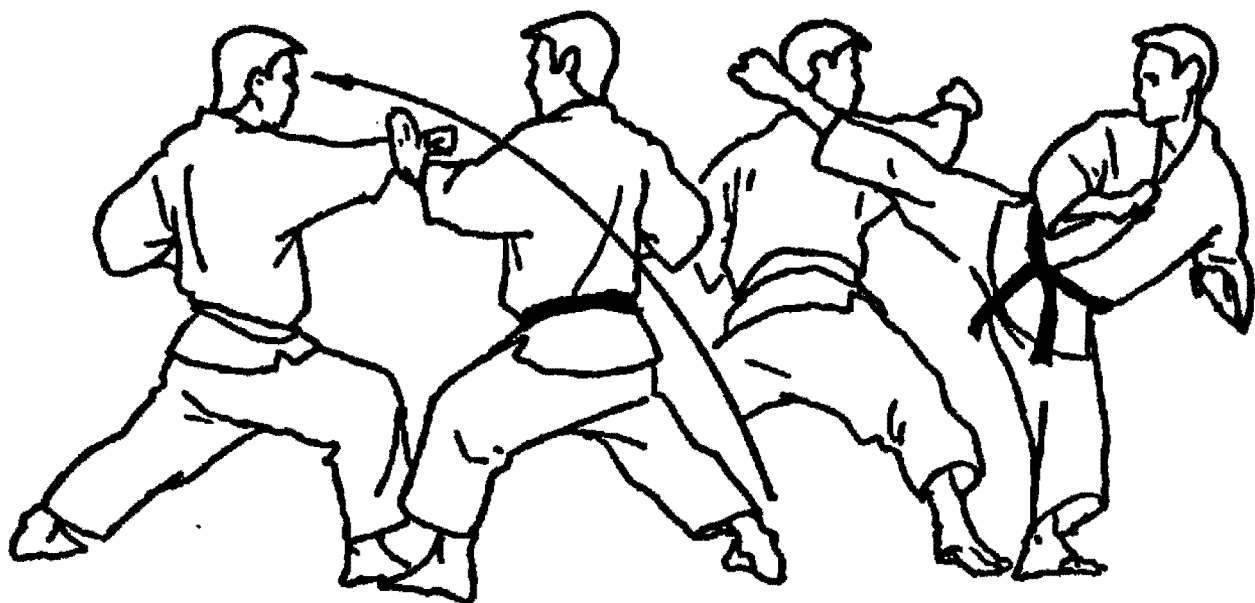


Рис. 497

Рис. 498

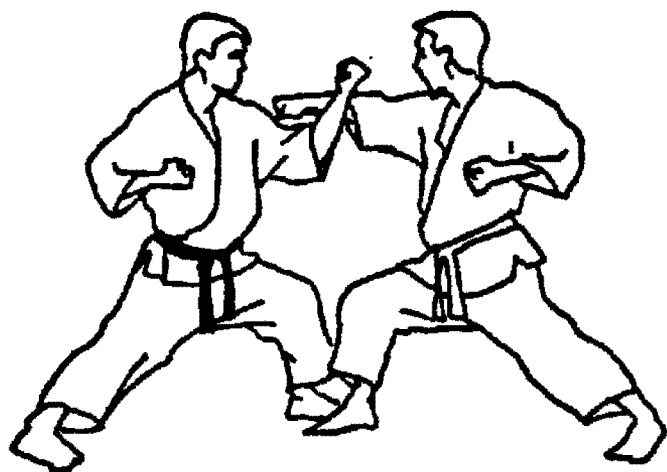


Рис. 499

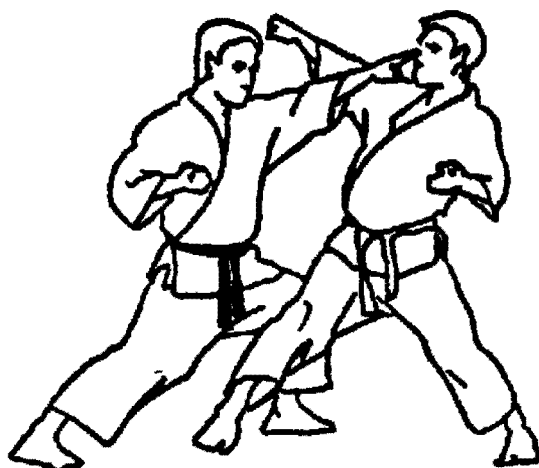


Рис. 500

тальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и указательным пальцем левой руки имитирует удар в правый глаз атакующего (рис. 499, 500); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

9. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя.

10. Повторить разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 175-й

1. Для совершенствования ударов ногами выполнить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 160, 169, 172-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся отклоняет голову вправо, пропуская атакующую руку партнера над своим левым плечом; на «два» — атакующий при движении руки назад правой ладонью захватывает голову партнера, тянет ее на себя и коленом имитирует удар в его лицо (рис. 501, 502); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу



Рис. 501



Рис. 502



Рис. 503



Рис. 504

ударов коленом по боксерским лапам, надетым на руки одного из них.

5. Повторить в паре с партнером выполнение болевых приемов, рассмотренных на 172-м уроке.

6. Разучить новые технические действия с применением болевых приемов против атакующей руки партнера.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся отклоняет голову вправо, пропуская атакующую руку партнера над своим левым плечом; на «два» — защищающийся захватывает правой рукой запястье партнера, прижимает ее к своей шее и левым предплечьем имитирует удар в локоть его атакующей руки (рис. 503, 504); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).



7. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 176-й

1. Для совершенствования ударов ногами выполнить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с проведением ударов по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 161, 167, 170-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением имитации ударов по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, правой ладонью проводит средний блок снаружи и захватывает руками запястье атакующего; на «два» — защищающийся внутренней частью стопы левой ноги имитирует удар по дуге в голову атакующего, поворачивается вправо на 90° и выполняет рычаг локтя атакующего через свои ягодицы (рис. 505, 506); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой по 30 ударов по дуге внутренней частью стопы по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. В паре с партнером повторить способы защиты от ударов кулаком, с применением болевых приемов на локоть, рассмотренные на 172, 175-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на локоть от ударов кулаком.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронт-

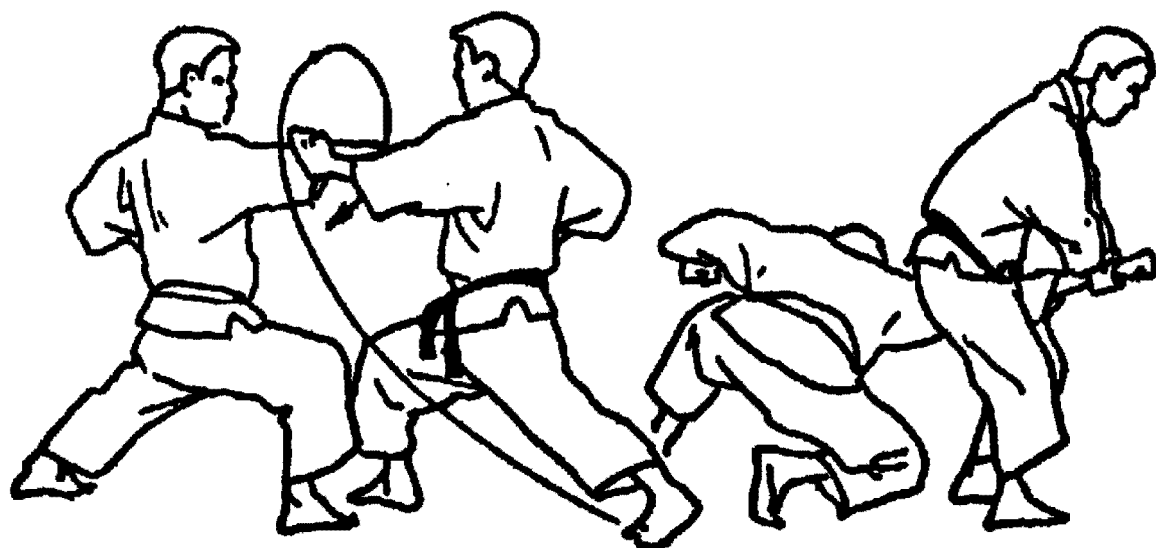


Рис. 505

Рис. 506



Рис. 507

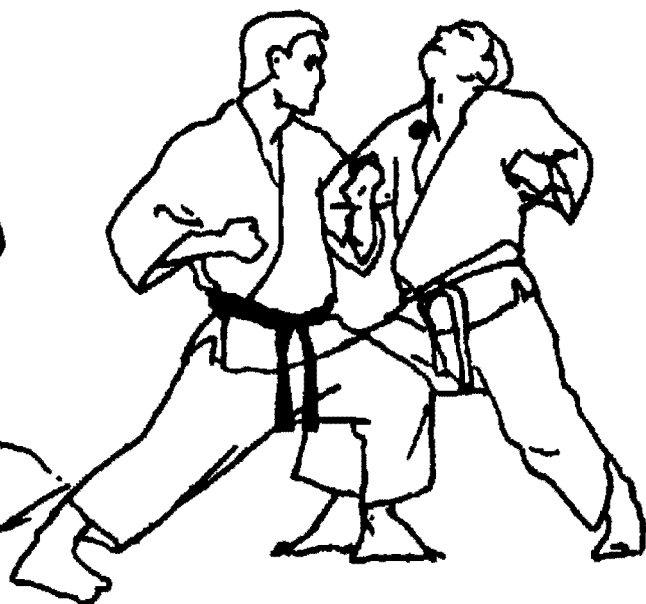


Рис. 508

тальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левым запястьем делает верхний блок в запястье атакующей руки партнера, круговым движением переводит ее вниз и правым кулаком имитирует удар в его правое плечо. Затем левой рукой делает второе круговое движение, поворачивая на 360° правую руку атакующего, зажимает ее между своим туловищем и плечом и, повернувшись направо, проводит болевой прием на его локоть (рис. 507, 508); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Обучение взаимодействию между партнерами по рассмотренной схеме.

7. Повторить разученные ранее технические комплексы.

### УРОК 177-й

1. Для совершенствования ударов ногами выполнить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с проведением круговых ударов ногами назад, рассмотренные на 168, 171 и 174-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой проводит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене левую ногу, отводит голенью атакующую ногу партнера внутрь; на «два» — защищающийся разворачивается через правое плечо на 360°



Рис. 509



Рис. 510

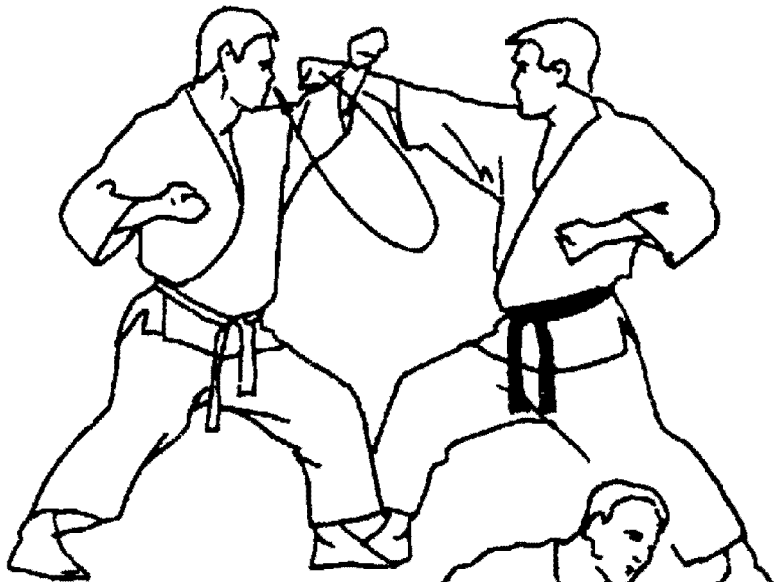


Рис. 511



Рис. 512

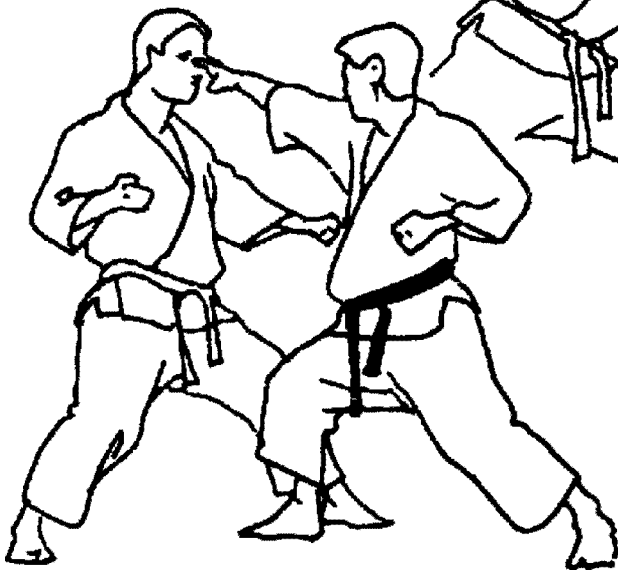


Рис. 513

и правой ногой имитирует круговой удар назад в голову атакующего (рис. 509, 510); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

4. Выполнить каждой ногой по 30 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. В паре с партнером повторить защитные действия с нанесением ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 168, 170 и 174-м уроках.

Разучить новые защитные действия с проведением ударов пальцами по уязвимым точкам тела. На счет «раз» — атакующий правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левым предплечьем проводит верхний блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий, отдергивая назад правую руку, захватывает и опускает вниз предплечье блокирующей руки соперника; на «два» — атакующий указательным и средним пальцами имитирует удар в лицо партнера (рис. 511-513); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

6. В течение двух минут выполнять удары пальцами в ящик с речным песком.

7. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 178-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов коленом, рассмотренные на 69, 172 и 175-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с проведением ударов коленом. Партнеры стоят друг от друга на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правым кулаком наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону с нырком под атакующую руку партнера. Оказавшись со стороны правого бока атакующего, защищающийся правым коленом имитирует удар в его живот (рис. 514, 515); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Если в ходе боя атакующий захватывает шею защищающегося руками и не может его туловище пригнуть вниз, то можно выполнить следующие атакующие действия:

а) повиснув на шее партнера, провести в прыжке удар левым коленом, а затем правым — в его живот (выполнить 10 раз и поменяться ролями);

б) держась руками за шею партнера, наступить правой стопой на его левое бедро, оттолкнуться и левым коленом имитировать удар в



Рис. 514

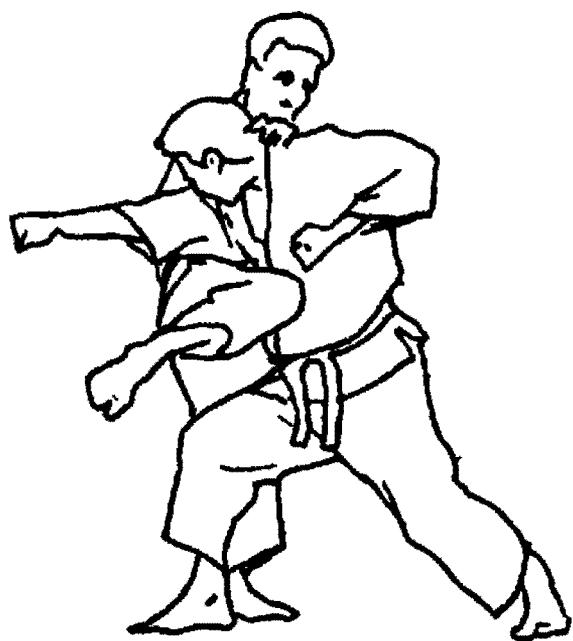


Рис. 515



Рис. 516

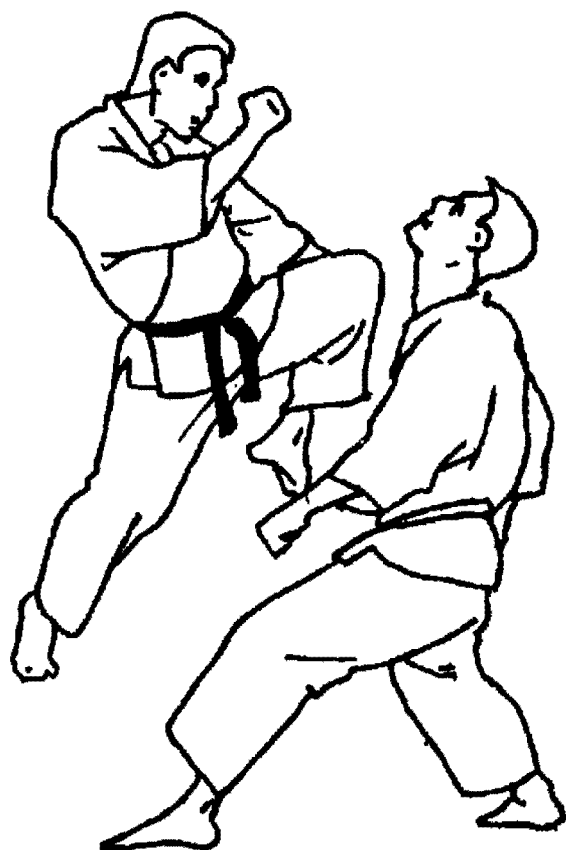


Рис. 517

его подбородок (рис. 516, 517). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Выполнить каждой ногой по 30 ударов коленом в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

6. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя.

7. Повторить разученные ранее технические комплексы.

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером защитные действия с проведением ударов по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 158, 164 и 173-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с проведением ударов по дуге внешней частью стопы. Если в момент боя партнер выставляет вперед согнутую в колене правую (левую) ногу, то нужно поставить на нее левую (правую) ногу, оттолкнуться и провести удар по дуге внешней частью стопы (рис. 518).



Рис. 518

Для выполнения приема необходимо освоить следующие подводящие упражнения:

а) один из партнеров встает в переднюю стойку, другой берет его руками за плечи, ставит свою стопу на бедро впереди стоящей ноги соперника, отталкивается и выпрямляется во весь рост;

б) проделать то же упражнение, не держась за плечи партнера;

в) одной ногой оттолкнуться от бедра партнера, другой перемахнуть через его голову, имитируя внешней частью стопы удар по дуге.

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внешней частью стопы по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением болевых приемов на локоть, рассмотренные на 172, 175 и 176-м уроках.

6. Разучить защитные действия с применением ударов предплечьем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и левым предплечьем проводит верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся тянет на себя правую руку атакующего, имитирует правым предплечьем удар в его подбородок; на «три» — защищающийся правой рукой захватывает шею атакующего, пригибает его, а правую руку поднимает вверх, скручивает вправо и опрокидывает партнера на землю (рис. 519, 520); на «четыре» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).



Рис. 519

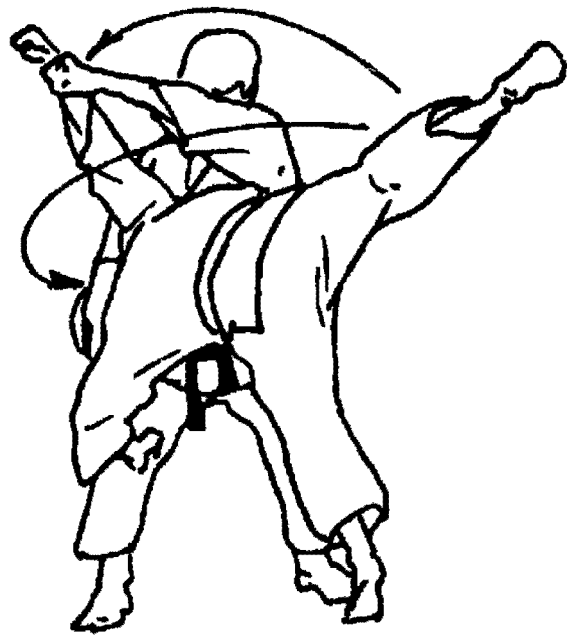


Рис. 520

7. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе боя по приведенной схеме.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы.

### УРОК 180-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногами назад, рассмотренные на 171, 174, 177-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногами назад.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и правой ладонью проводит средний блок изнутри в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левой ногой имитирует круговой удар назад с поворотом на  $180^\circ$  в голову атакующего (рис. 521, 522); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

3. Выполнить каждой ногой по 30 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

4. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов сложенными в щепоть пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 164-м и 165-м уроках. Разучить новые защитные действия ударами сложенными в щепоть пальцами по уязвимым точкам тела.

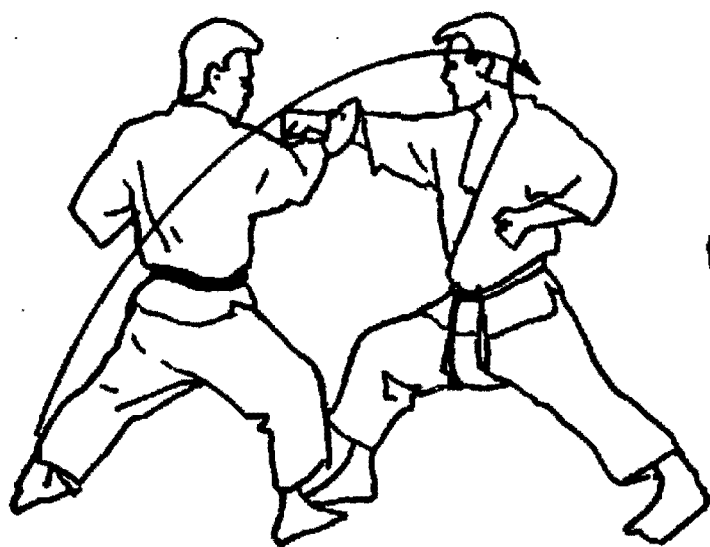


Рис. 521



Рис. 522

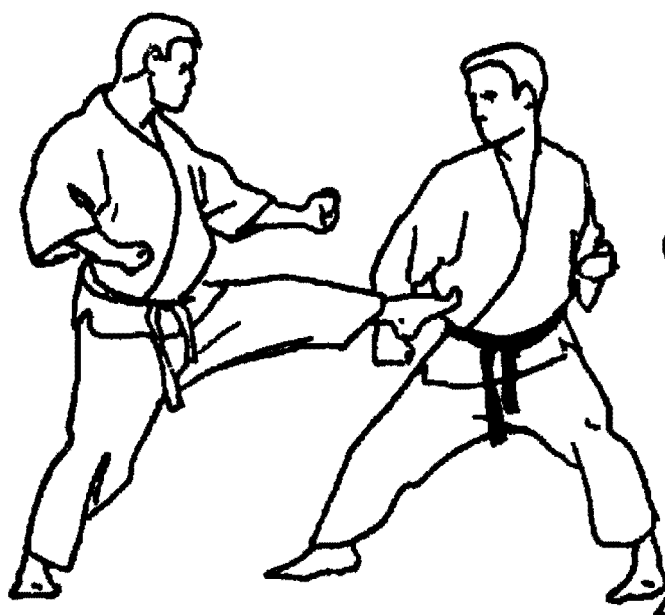


Рис. 523



Рис. 524

Атакующий в передней правосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой наносит удар в промежность партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и опущенным вниз правым предплечьем проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся сложенными в щепоть пальцами правой руки имитирует удар в правый глаз атакующего (рис. 523, 524); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. В течение двух минут совершенствовать силу ударов пальцами в ящик с речным песком.

6. Обучение взаимодействию партнеров в ходе учебного боя по приведенной схеме.

7. Повторить разученные ранее технические комплексы.





Рис. 525

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером разученные ранее защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 167, 170 и 176-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы. Если в момент учебного боя партнер выставляет вперед согнутую в колене ногу, то следует поставить на нее стопу разноименной ноги, оттолкнуться и провести удар по дуге внутренней частью стопы

(рис. 525). Для выполнения этого приема необходимо освоить подводящие упражнения:

а) один из партнеров занимает переднюю стойку, другой берет его за плечи, ставит стопу на бедро его впереди стоящей ноги, отталкивается и выпрямляется;

б) проделать то же упражнение, не держась за плечи партнера;

в) одной ногой оттолкнуться от бедра партнера, а другую перенести через его голову, имитируя удар по дуге внутренней частью стопы.

4. Выполнить каждой ногой по 30 ударов по дуге внутренней частью стопы по боксерским лапам, надетым на руки партнеров.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов предплечьем, рассмотренные на 179-м уроке. Разучить новые защитные действия с применением ударов предплечьем.

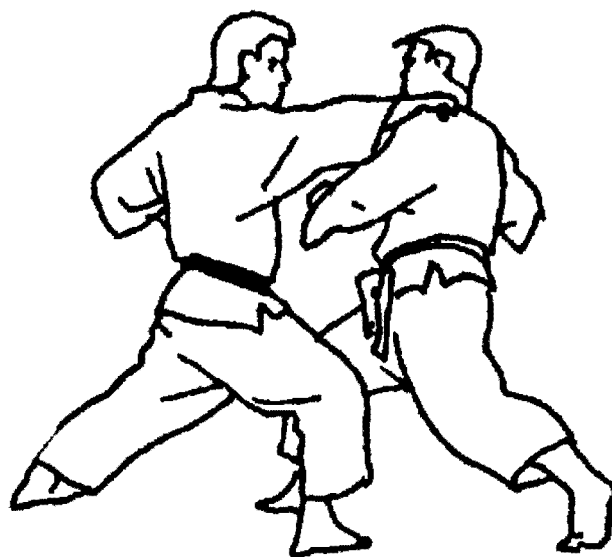


Рис. 526



Рис. 527

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в голову партнера. Защищающийся наклоняет голову вправо, пропуская над левым плечом атакующую руку партнера; на «два» — атакующий сгибает правую руку в локте и правым предплечьем имитирует удар в шею партнера (рис. 526, 527); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. В течение двух минут отрабатывать силу ударов предплечьями по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

7. Обучение взаимодействию партнеров в ходе учебного боя по приведенной схеме.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 182-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 174, 176, 180-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед в сторону, а правой ногой наносит круговой удар назад в живот партнера. Защищающийся ладонями проводит средний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на «два» — атакующий повторяет атаку, имитируя левой ногой круговой удар назад в



Рис. 528

Рис. 529



Рис. 530



Рис. 531

голову защищающегося (рис. 528, 529); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов предплечьем, рассмотренные на 179-м и 181-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов предплечьем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся наклоняет голову вправо, пропуская над своим левым плечом правое предплечье атакующего; на «два» — атакующий резко отводит атакующую руку влево и правым предплечьем имитирует удар под левое ухо защищающегося (рис. 530, 531); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

7. В течение двух минут отрабатывать силу ударов по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

8. Обучение взаимодействию партнеров в ходе учебного боя.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 183-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. В паре с партнером повторить разученные ранее технические действия с применением ударов по дуге внутренней и внешней частью стопы, отталкиваясь ногой от бедра стоящей впереди ноги партнера.



Рис. 532

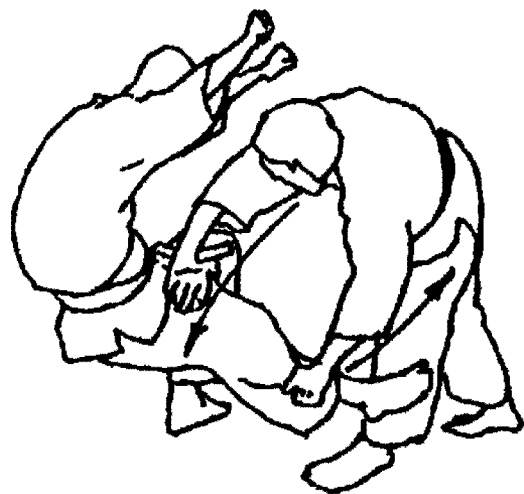


Рис. 533

3. Повторить разученные ранее защитные действия с применением удара коленом, отталкиваясь ногой от бедра стоящей вперед ноги партнера.

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внутренней и внешней части стопы по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. Повторить в паре с партнером разученные ранее защитные действия с применением ударов предплечьем, рассмотренные на 179, 181, и 182-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением ударов предплечьем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в голову партнера. Защищающийся делает нырок под правую руку атакующего, захватывает левой рукой его правую пятку; на «два» — защищающийся правым предплечьем давит (или ударяет) под колено правой ноги атакующего, тянет левой рукой его ногу на себя и опрокидывает партнера на спину (рис. 532, 533); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка.

7. Повторить разученные ранее технические комплексы.

### Общее задание на 65-70-ю недели обучения

1. Для совершенствования ударов ногами выполнить следующие действия:

а) повторить комбинации ударов ногами, рассмотренные на 61-64-й неделях обучения;

б) в узкой фронтальной стойке правой ногой имитировать удары вперед, назад, в сторону (выполнить 10 раз с правой и левой ноги);

в) в узкой фронтальной стойке правой ногой имитировать удар в сторону — в фронтальном направлении и, не опуская ноги на землю, имитировать внешней и внутренней частью стопы удары по дуге (выполнить 10 раз с правой и левой ноги).

2. Разучить удары ногой в прыжке по дуге внутренней и внешней частью стопы и круговые удары ногой назад.

3. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного боя:

а) руками и коленями с обоюдным сопротивлением по рассмотренной схеме;

б) руками и коленями с обоюдным сопротивлением всеми разученными ранее техническими действиями;

в) один из партнеров работает только руками, другой — руками и ногами.

4. Повторить разученные ранее технические комплексы.

## УРОК 184-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Выполнить подводящие упражнения для обучения ударам по дуге внутренней частью стопы:

а) имитировать внутренней частью стопы в прыжке удар по дуге, держась руками за канат или перекладину;

б) стоя спиной к партнеру, повернуть голову вправо, правой ногой оттолкнуться, левую согнуть в колене, в прыжке перемахнуть через вытянутую руку партнера правой ногой, имитируя внутренней частью стопы удар по дуге с поворотом на 180°;

в) выполнить то же упражнение, нанося внутренней частью стопы удар по дуге по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов предплечьем, рассмотренные на 179, 181 и 182-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов предплечьем.

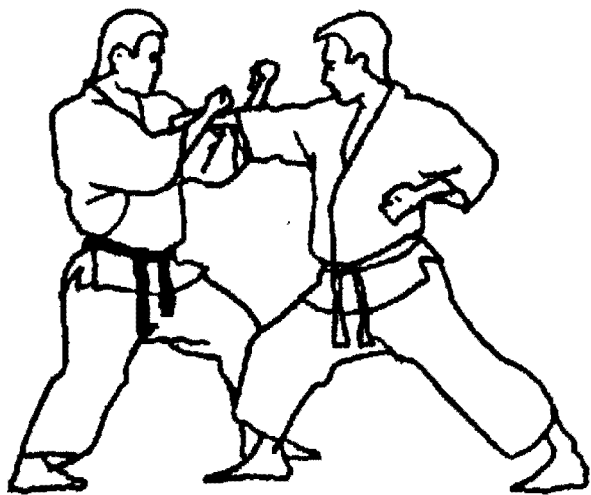


Рис. 534

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и левым предплечьем имитирует удар в плечо атакующей снаружи руки

партнера, а правым предплечьем — по его запястью изнутри (рис. 534); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Повторить разученные ранее технические комплексы.

5. Разучить взаимодействие партнеров в ходе поединка по приведенной схеме.

## УРОК 185-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Разучить подводящие упражнения для выполнения внешней частью стопы удара по дуге в прыжке:

а) внешней частью стопы имитировать удар по дуге в прыжке, держась руками за канат или перекладину;

б) встать спиной к партнеру, согнуть ноги в коленях, повернуть голову вправо, правой ногой в прыжке перемахнуть через вытянутую вперед руку партнера, имитируя внешней частью стопы удар по дуге с поворотом на 360°;

в) в узкой фронтальной стойке на счет «раз» — сделать левой ногой небольшой шаг вперед, сильно разворачивая внутрь стопу, повернуть голову вправо, ноги согнуть в коленях. В прыжке внешней частью стопы имитировать удар по дуге с поворотом на 360°; на «два» — занять исходное положение;

г) в узкой фронтальной стойке партнеры стоят лицом к лицу на расстоянии вытянутой ноги. На счет «раз» — сделать левой ногой небольшой шаг вперед, сильно разворачивая внутрь стопу, повернуть голову вправо, согнуть ноги в коленях, в прыжке правой ногой имитировать удар по дуге внешней частью стопы с поворотом на 360° по боксерским лапам, надетым на руки партнера; на «два» — партнеры занимают исходное положение.

3. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия с применением ударов предплечьем, рассмотренные на 182-184-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов предплечьем.

Партнеры стоят в передней левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит верхний блок с переходом на захват плеча атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся тянет правую руку атакующего на себя и правым предплечьем имитирует удар в живот партнера (рис. 535); на «три» — партнеры занимают исходное положение.



Рис. 535

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по рассмотренной схеме.

## УРОК 186-й

1. Для совершенствования ударов ногами выполнить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Выполнить подводящие упражнения для обучения круговым ударам ногой назад в прыжке, держась руками за канат или шведскую стенку (см. табл. 1):

а) встать спиной к партнеру, согнуть ноги в коленях, повернуть голову вправо, правую ногу в прыжке перенести через вытянутую вперед руку партнера, имитируя круговой удар ногой назад;

б) в узкой фронтальной стойке сделать левой ногой небольшой шаг вперед, сильно разворачивая стопу внутрь, согнуть ноги в коленях, повернуть голову вправо, в прыжке правой ногой имитировать круговой удар назад;

в) в узкой фронтальной стойке партнеры стоят на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. На счет «раз» — сделать небольшой шаг левой ногой вперед, повернуть голову вправо, согнуть ноги в коленях, правой ногой в прыжке имитировать круговой удар назад с поворотом на 360° по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

3. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия от захвата туловища и шеи сзади, рассмотренные на предыдущих уроках.

Атакующий захватывает сзади туловище и руки партнера. Защищающийся резко приседает вниз, захватывает руками бедра атакую-

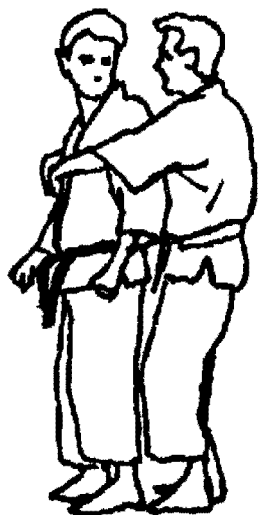


Рис. 536

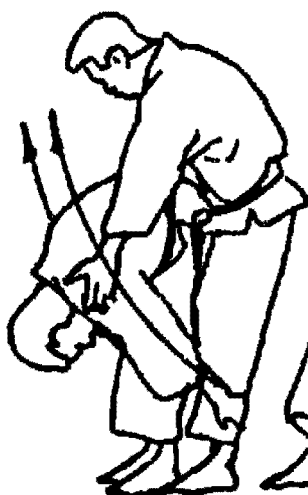


Рис. 537

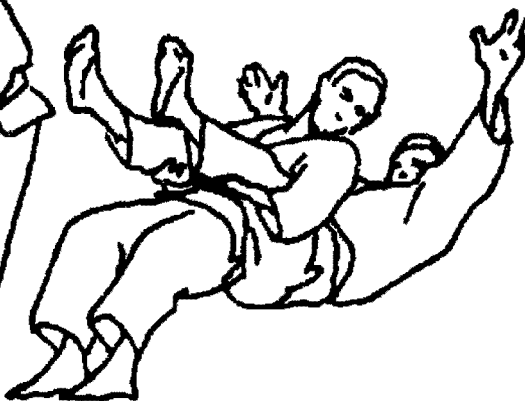


Рис. 538

шего, выпрямляется, отрывает его ноги от земли и падает назад, обрушивая на него тяжесть своего тела (рис. 536-538).

4. Повторить разученные ранее технические комплексы.

5. Разучить партнерам взаимодействие в ходе поединка по рассмотренной схеме.

## УРОК 187-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить подводящие упражнения для обучения ударам по дуге внутренней частью стопы в прыжке, рассмотренные на 184-м уроке.

3. Повторить удар по дуге внешней частью стопы в прыжке и круговой удар ногой назад в прыжке (выполнить две серии по 10 ударов каждой ногой).

4. В паре с партнером повторить болевые приемы на локоть атакующего, рассмотренные на 175, 176 и 184-м уроках.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг

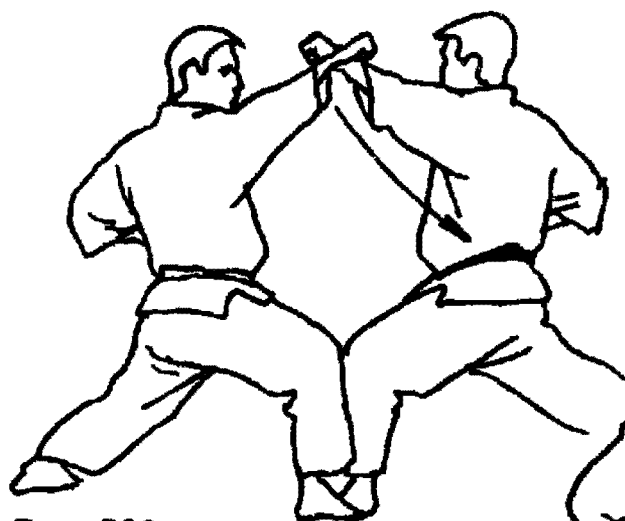


Рис. 539

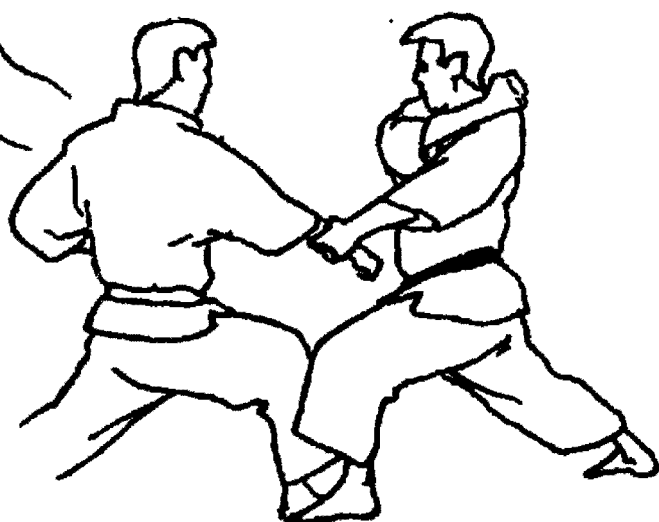


Рис. 540



Рис. 541



вперед и правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся круговым движением руки отводит правую руку атакующего вниз и основанием правого кулака имитирует удар в его локтевой сгиб (рис. 539-541); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить взаимодействие партнеров в ходе учебного поединка по приведенной схеме.

## УРОК 188-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить подводящие упражнения для обучения ударам по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 185-м уроке.

3. Повторить удары ногой по дуге внутренней частью стопы в прыжке и круговые удары ногой назад. Выполнить две серии по 10 ударов каждой ногой.

4. Повторить болевые приемы на локоть атакующей руки партнера, рассмотренные на 176, 184 и 187-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на атакующую руку партнера.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком проводит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и правым предплечьем выполняет верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся переводит вниз правую руку атакующего и основанием левой ладони имитирует удар в его локтевой сгиб (рис.

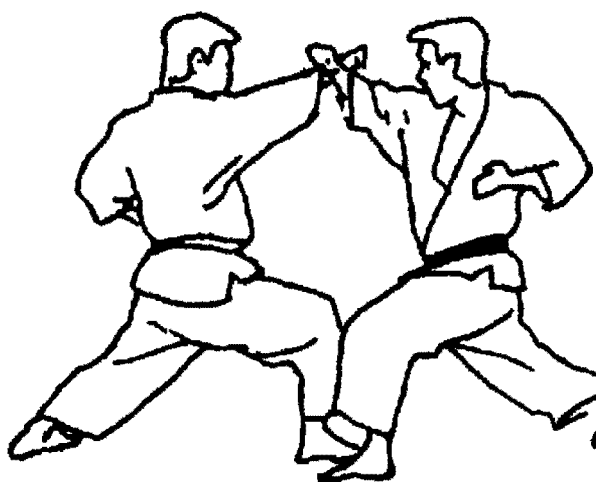


Рис. 542

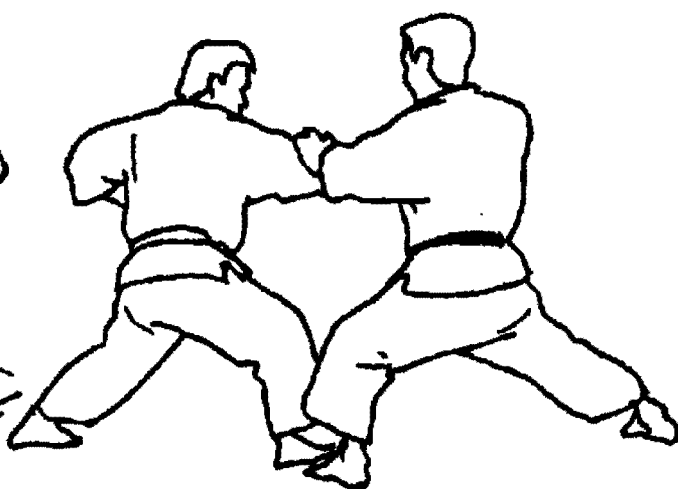


Рис. 543

542, 543); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Повторить разученные ранее технические комплексы.

7. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по рассмотренной схеме.

## УРОК 189-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить подводящие упражнения для обучения круговым ударам ногой назад, рассмотренные на 186-м уроке.

3. Повторить в прыжке удары ногой по дуге внутренней и внешней частью стопы.

4. Повторить болевые приемы на локоть атакующей руки партнера, рассмотренные на 184, 187 и 188-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на атакующую руку.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левой ладонью проводит блок снаружи в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся руками захватывает запястье атакующего, делает поворот вокруг левой ноги вправо и, перегибая правый локоть партнера через свое туловище, проводит болевой прием (рис. 544, 545); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Повторить разученные ранее технические комплексы.

7. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

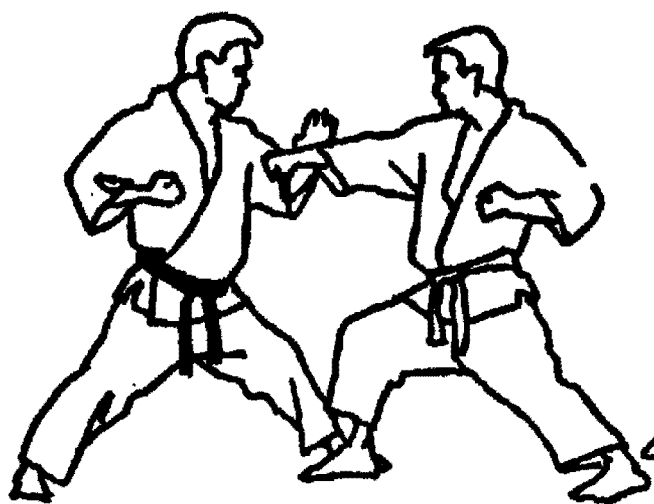


Рис. 544



Рис. 545

## УРОК 190-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары внутренней и внешней частью стопы по дуге и круговой удар ногой назад (выполнить три серии по 10 ударов каждой ногой).

3. Повторить болевые приемы на локоть атакующей руки партнера, рассмотренные на 187-189-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на атакующую руку партнера.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит верхний блок; на «два» — защищающийся круговым дви-



Рис. 546

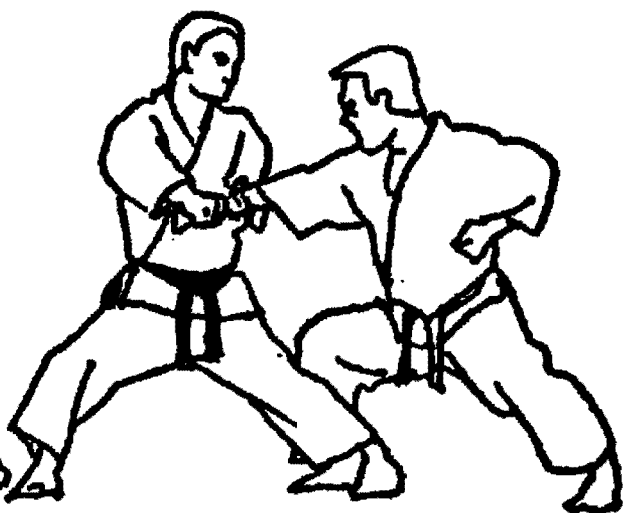


Рис. 547



Рис. 548

жением левой руки переводит вниз атакующую руку партнера, захватывает ее руками за запястье. Затем поворачивается на 180°, поднимает захваченную руку вверх, опускает на свое левое плечо и проводит болевой прием (рис. 546-548); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить взаимодействие партнеров в ходе учебного поединка по схеме.

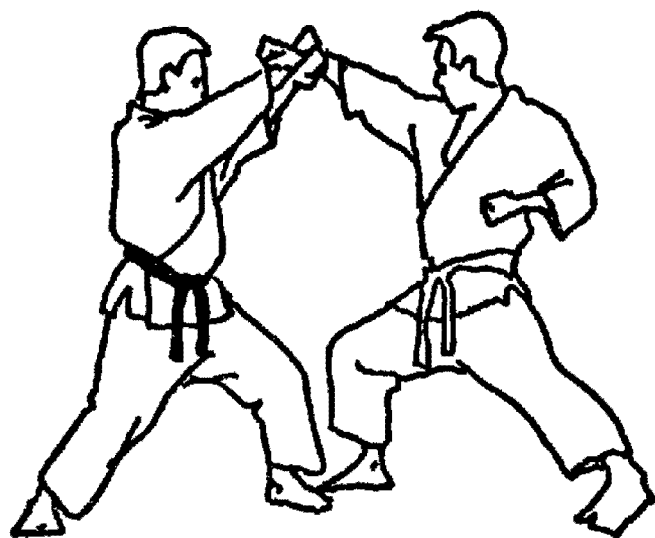


Рис. 549



Рис. 550

### УРОК 191-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить разученные ранее удары ногой в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. Повторить болевые приемы на локоть атакующей руки партнера, рассмотренные на 188-190-м уроках.

4. Разучить новые действия с применением болевых приемов на локоть атакующей руки.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и скрещенными предплечьями выполняет верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся поворачивается на 180° вправо и проводит рычаг правого локтя партнера через свою шею (рис. 549, 550).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить взаимодействие партнеров в ходе учебного поединка по приведенной схеме.

### УРОК 192-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить разученные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить болевые приемы на локоть ата-



Рис. 551

кующей руки, рассмотренные на 189-191-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на локоть атакующей руки партнера.

Атакующий в передней правосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и предплечьем проводит верхний блок с переходом на захват атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся правым предплечьем имитирует удар в правый локоть атакующего (рис. 551); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить взаимодействие партнеров в ходе учебного поединка по приведенной схеме.

## УРОК 193-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить разученные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить разученные ранее технические действия с применением болевых приемов на локоть атакующей руки, рассмотренные на 190-192-м уроках.

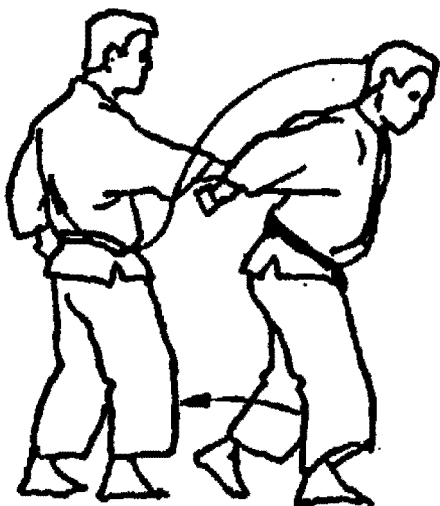


Рис. 552



Рис. 553

4. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на локоть атакующей руки партнера.

Защищающийся стоит со связанными за спиной руками спиной к атакующему, который держит его правой рукой за левое предплечье. На счет «раз» — защищающийся сгибает ноги в коленях, ставит правую ступню между ног атакующего, поворачивается на 180°, подводит спину под атакующую руку партнера; на «два» — плотно прижав руками правую руку партнера к своей спине, защищающийся разгибает ноги в коленях и проводит болевой прием на атакующую руку (рис. 552, 553); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 30 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить взаимодействие партнеров в ходе учебного поединка по приведенной схеме.

### УРОК 194-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить разученные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить болевые приемы на локоть атакующей руки, рассмотренные на 192-м и 193-м уроках, и болевой прием загибом руки за спину.

4. Разучить новые защитные действия от загиба руки за спину.

Атакующий прижимает грудью к земле защищающегося, выполнив болевой прием — загиб руки за спину; на «раз» — защищающийся сначала поворачивается влево, в сторону давления рук партнера, затем на правый бок, на спину и уходит от болевого приема (рис. 554-556); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить взаимодействие партнеров в ходе учебного поединка.



Рис. 554

Рис. 555

Рис. 556

## УРОК 195-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить рассмотренные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить технические действия с применением болевых приемов в спину, рассмотренные на 193-м уроке.

4. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов в спину.

Партнеры встают в узкую фронтальную стойку на расстоянии вытянутой руки, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, стараясь зайти за спину защищающегося и одновременно правой ладонью захватывает нижнюю часть лица партнера — под его носом; на «два» — движением правой руки по часовой стрелке атакующий старается прогнуть в спине партнера и опрокинуть его на землю (рис. 557, 558); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 30 раз и поменяться ролями).

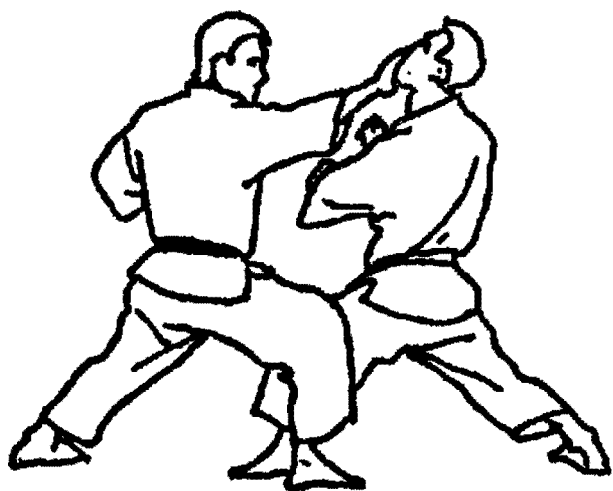


Рис. 557

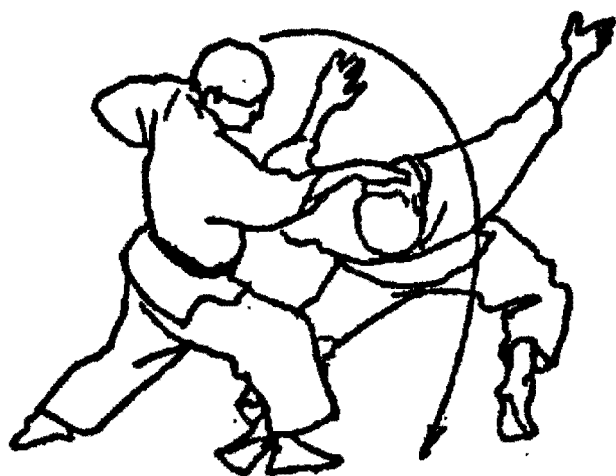


Рис. 558

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить взаимодействие партнеров в ходе учебного поединка по приведенной схеме.

## УРОК 196-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить рассмотренные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить приемы защиты от круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 176, 180 и 182-м уроках.



Рис. 559

Рис. 560

Рис. 561

4. Разучить новые защитные действия от круговых ударов ногой назад.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, сильно разворачивает стопу внутрь, поворачивается на 180° вправо и проводит правой ногой назад круговой удар в его голову. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, левой ладонью проводит верхний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера и переводит ее на свое правое плечо; на «два» — защищающийся левой рукой захватывает ворот атакующего, поднимает его на уровень груди и опускает позвоночником на свое левое колено (рис. 559-561); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить взаимодействие партнеров в ходе учебного поединка по приведенной схеме.

## УРОК 197-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить рассмотренные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить броски, рассмотренные на 195, 196-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия от ударов кулаком с применением бросков атакующего на пол.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой





Рис. 562



Рис. 563

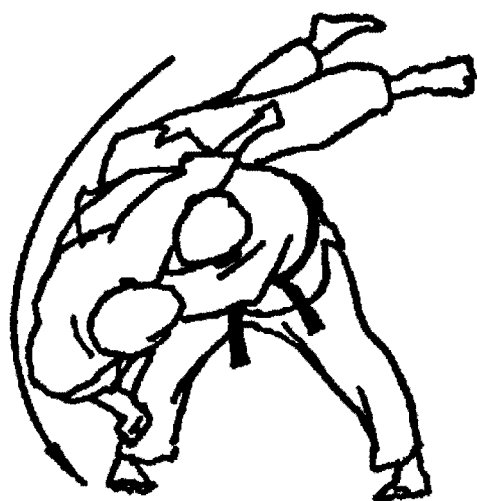


Рис. 564

фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону с нырком под атакующую руку партнера; на «два» — защищающийся ставит правую ногу между ног атакующего, захватывает его правой рукой за пояс и проводит бросок через бедро (рис. 562, 563, 564); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить разученные ранее технические комплексы.
6. Разучить взаимодействие партнеров в ходе учебного поединка по приведенной схеме.

### УРОК 198-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.
2. Повторить рассмотренные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).
3. В паре с партнером повторить приемы с бросками, рассмотренные на 195, 196, 197-м уроках.
4. Разучить в паре с партнером новые защитные действия от ударов кулаком с помощью бросков атакующего.  
Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг

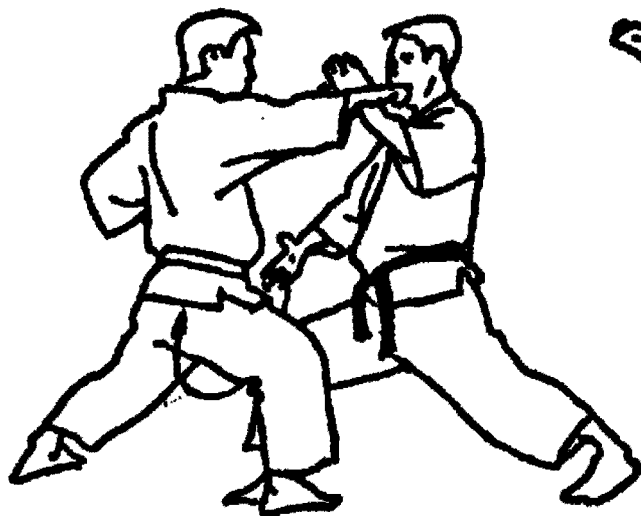


Рис. 565



Рис. 566

вперед и кулаком проводит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, ставит ее между ног атакующего, левым предплечьем проводит верхний блок с переходом на захват плеча атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся захватывает рукой правое бедро атакующего, взваливает его на плечи и бросает на спину (рис. 565, 566); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить взаимодействие партнеров в ходе поединка по приведенной схеме.

### УРОК 199-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить рассмотренные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. Повторить в паре с партнером приемы с бросками, рассмотренные на 196-198-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия от ударов кулаком с применением бросков атакующего на пол.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, предплечьем проводит средний блок и переходит на захват плеча атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся захватывает правой рукой пояс на спине атакующего, поворачивается к нему спиной, проводит бросок через бедро и опрокидывает его на спину (рис. 567, 568, 569); на «три» — парт-

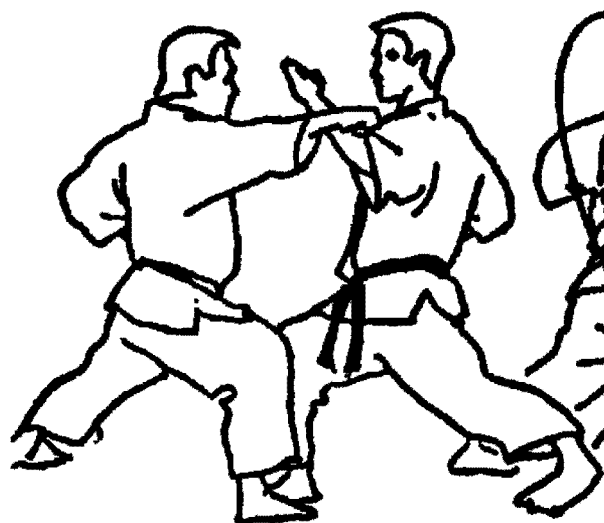


Рис. 567



Рис. 568



Рис. 569

неры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить взаимодействие партнеров в ходе поединка по приведенной схеме.

### УРОК 200-й

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить рассмотренные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить приемы с бросками, рассмотренные на 196-198-м уроках.

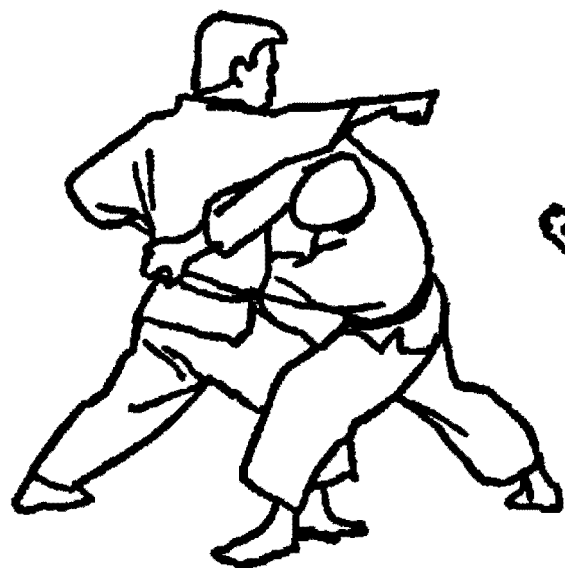


Рис. 570



Рис. 571

**4. Разучить новые защитные действия от ударов кулаком с применением бросков.**

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком выполняет удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и левой ладонью проводит средний блок снаружи в локоть атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся правую ступню ставит между ног атакующего, обхватывает его туловище руками обратным захватом и бросает на спину (рис. 570, 571); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

**5. Повторить разученные ранее технические комплексы.**

**6. Разучить взаимодействие партнеров в ходе учебного поединка по приведенной схеме.**

# **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

## **Р А З Д Е Л 1**

### **Введение**

#### **Глава 1**

##### **Предназначение правил**

1.1. Всероссийская Федерация рукопашного боя и традиционного каратэ (ВФРБ и ТК) устанавливает эти правила для проведения соревнований в соответствии со своим Уставом. Эти правила должны применяться на всех соревнованиях, санкционированных ВФРБ и ТК и проводимых под ее техническим контролем.

1.2. Процесс отбора участников для соревнований под эгидой ВФРБ и ТК должен основываться на Правилах ВФРБ и ТК.

#### **Глава 2**

##### **Рукопашный бой и соревнования по рукопашному бою**

Рукопашный бой дает возможность совершенствования физических и умственных способностей человека благодаря освоению техники самозащиты.

Технические приемы рукопашного боя основываются на сосредоточении умственных и физических способностей человека и концентрации всей энергии тела. Техника рукопашного боя включает в себя удары и блокирование руками и ногами, а также броски, болевые и удушающие приемы.

Соревнования по рукопашному бою дают возможность испытать себя с целью дальнейшего совершенствования, выработать необходимый опыт и определить пути самосовершенствования. Участники соревнований по рукопашному бою должны уважать друг друга, а также судей, испытывать взаимное уважение и непредубежденность, давая каждому возможность для самосовершенствования.

#### **Глава 3**

##### **Утверждение объективности**

Соревнование по рукопашному бою должно проводиться на объективной основе без дискриминации и создания для участников искусственных выгодных или невыгодных условий. Не разрешается создавать препятствий какого-либо рода для любого участника.

## **Глава 4**

### **Технические решения**

4.1. Судьи на площадке обладают правом выносить решения в соответствии с Правилами соревнований. Решения судей на площадке — окончательны.

4.2. В ситуации, когда судьи не могут вынести решение или в случае разногласий на технической основе, окончательное решение выносит жюри. В жюри должны входить: главный судья, заместители главного судьи и арбитры.

## **Глава 5**

### **Медицинские решения**

5.1. Во время соревнований медицинский комитет принимает все окончательные решения по медицинским вопросам. Медицинский комитет должен соответствовать уровню данных соревнований.

5.2. Медицинский комитет назначает на каждую площадку одного из своих членов, который должен выполнять обязанности медицинского судьи.

5.3. Решения медицинского судьи должны основываться на соответствующих правилах. Медицинский судья не ставит диагноз и не лечит спортсмена. Однако, медицинский судья, назначенный на соответствующую площадку, является свидетелем установления диагноза и проводимого врачом соревнования лечения. Врач соревнования, отобранный оргкомитетом соревнований, не имеет права принимать решение в вопросах судейства во время соревнований.

5.4. Если встреча остановлена медицинскими судьями (остановка соревнования врачом), участник не может возобновить поединок до получения разрешения медицинского комитета (медицинское разрешение).

## **Глава 6**

### **Судьи спортивного соревнования**

6.1. Квалификация и размещение судей соревнования.

Судьи соревнований должны быть отобраны и назначены соответствующим руководящим органом из числа квалифицированных судей ВФРБ и ТК.

6.2. Нахождение судей.

Главный судья определяет размещение всех судей на площадке. Судьи на площадке служат только в том качестве, которое определяется их соответствующей судейской квалификацией.

Судьи соревнований должны судить поединки в соответствии с Правилами проведения соревнований.

6.3. Права и обязанности главного судьи и его заместителей.

6.3.1. В обязанности главного судьи входит обследование и оценка места проведения соревнований, оборудования и безопасности спортооружения.

6.3.2. Определение места каждого судьи на площадке.

6.3.3. Обеспечение надзора за действиями и распределением ответственности судей на площадке, а также осуществление с помощью арбитра надзора за работой секретарей соревнований.

6.3.4. Главный судья является председателем жюри. Председатель жюри голосует только в случае равного числа голосов.

6.3.5. Главный судья несет ответственность за протоколы и отчеты по результатам соревнований перед организацией, проводящей соревнования непосредственно после окончания турнира.

6.3.6. Права и обязанности заместителей главного судьи.

Заместитель главного судьи помогает и поддерживает в работе главного судью. В случае, если главный судья не в состоянии выполнять свои обязанности, тогда заместитель главного судьи должен взять на себя права и обязанности главного судьи. В случае, если есть несколько заместителей главного судьи, то преемником главного судьи назначается первый заместитель. Назначение осуществляется главным судьей.

## **Глава 7**

### **Категории соревнований**

7.1. Кумитэ

7.1.1. Индивидуальные для мужчин

7.1.2. Индивидуальные для женщин

7.1.3. Командные мужские (5 чел.)

7.1.4. Командные женские (5 чел.)

7.2. Ката

7.2.1. Мужские личные

7.2.2. Женские личные

7.2.3. Мужские командные (3 чел.)

7.2.4. Женские командные (3 чел.)

7.3. Возрастные группы

7.3.1. Юноши, девушки от 14 до 17 лет (включительно)

7.3.2. Юниоры (мужчины, женщины) от 18 до 21 года (включительно)

7.3.3. Мужчины, женщины от 21 и старше

## **7.4. Весовые категории**

### **7.4.1. Мужчины**

<b>Взрослые и юниоры</b>	<b>Юноши</b>
легчайший вес до 60 кг	до 45 кг
полулегкий вес до 65 кг	до 50 кг
легкий вес до 70 кг	до 55 кг
полусредний вес до 75 кг	до 60 кг
средний вес до 80 кг	до 65 кг
полутяжелый вес до 85 кг	до 70 кг
тяжелый вес свыше 85 кг	до 75 кг
абсолютная весовая категория	св. 75 кг

### **7.4.2. Женщины**

<b>Взрослые и юниорки</b>	<b>Девушки</b>
до 60 кг и свыше 60 кг	до 45 кг, св. 45 кг

## **Глава 8**

### **Участие в соревнованиях**

8.1. Участие в соревнованиях определяется Правилами соревнований ВФРБ и ТК. Организация, проводящая данное соревнование, обязана официально провести регистрацию участников.

К соревнованиям допускаются только те спортсмены, которые прошли официальную регистрацию.

8.2. После объявления их имени спортсменам предоставляется одна минута для появления в зоне проведения соревнований. При неявке на представление за указанное время спортсмену засчитывается поражение.

8.3. Участникам не разрешается опротестовывать техническое и медицинское решения.

## **Глава 9**

### **Дисквалификация участников**

По решению судей на площадке участник соревнования может быть дисквалифицирован на весь турнир в следующих случаях:

9.1. Преднамеренное (умышленное) нарушение правил соответствующей категории соревнований.

9.2. Чрезмерно возбужденное и сверхэмоциональное состояние, не позволяющее продолжать участие в состязании с точки зрения безопасности.

9.3. Получение Хансоку дважды.



Дисквалификация участника не влечет за собой потерю этим участником предыдущего результата, зафиксированного в данном соревновании.

## **Глава 10**

### **Тренер**

10.1. Тренер должен иметь квалификацию судьи с сертификатом ВФРБ и ТК и быть официально зарегистрирован контрольным органом соревнований в соответствии с регламентом, установленным этим органом.

10.2. Тренер и его спортсмены должны находиться в месте, отведенном вне зоны соревнований.

10.3. Тренеру запрещается инструктировать спортсмена, как устно, так и с помощью сигналов, если тот вошел в зону соревнований.

10.4. Тренеру запрещается пытаться оказывать влияние на судей, как словесно, так и любым другим способом, во время проведения поединка.

10.5. Тренер, который нарушил вышеупомянутые правила, должен быть дисквалифицирован на данный турнир и немедленно покинуть соревнования.

## **Глава 11**

### **Нарушение правил после проведения поединка**

11.1. Если нарушение правила (или правил) будет обнаружено и подтверждено жюри после завершения поединка, то его результат должен быть признан недействительным и все протоколы о нем ликвидированы. Если нарушение произошло во время поединка, то время проведения поединка не изменяется и не продлевается.

11.2. В случае, если возникает спорная ситуация, решение которой не предусмотрено Правилами проведения соревнований ВФРБ и ТК, то окончательным является решение жюри.

## **Глава 12**

### **Организация соревнований**

12.1. Соревнования по рукопашному бою проводятся в соответствии с настоящими Правилами и Положением о соревнованиях, разрабатываемым в каждом конкретном случае.

12.2. Организация, проводящая соревнования, обязана:

12.2.1. Разработать и утвердить Положение о соревнованиях.

12.2.2. Создать организационный Комитет по подготовке и проведению соревнований.

12.2.3. Скомплектовать и утвердить состав судейской коллегии.

12.2.4. Решить вопросы материально-технического и медицинского обеспечения соревнований.

12.2.5. Подготовить место проведения соревнований.

12.2.6. Обеспечить размещение и питание участников, представителей команд и судей, а также организовать работу транспорта и обслуживающего персонала.

## **Глава 13**

### **Положение о соревновании**

13.1. Положение о соревновании является основным документом, которым руководствуется судейская коллегия и участники соревнований.

13.2. Положение о соревновании разрабатывается с учетом требований Правил соревнований. При наличии в Положении установок, противоречащих Правилам, судейская Коллегия руководствуется требованиями Правил соревнований.

13.3. Положение о соревнованиях рассылается в соответствующие спорткомитеты и региональные отделения ВФРБ и ТК не позднее, чем за один месяц до начала соревнований.

13.4. Положение о соревнованиях по рукопашному бою должно содержать следующие разделы:

13.4.1. Цели и задачи соревнований и их характер.

13.4.2. Время и место проведения соревнований.

13.4.3. Наименование и адреса организаций, осуществляющих руководство и проведение соревнований.

13.4.4. Перечень участвующих организаций, состав участников с необходимыми данными (спортивная квалификация, возраст, составы команд и др.).

13.4.5. Программу соревнований.

13.4.6. Требования к проведению 1-го тура соревнований: размеры и материал досок, перечень приемов для демонстрации техники рукопашного боя, Ката и т.д..

13.4.7. Порядок и условия проведения личного и командного первенства: система зачета.

13.4.8. Порядок и условия награждения победителей.

13.4.9. Порядок и сроки подачи заявок на участие в соревнованиях.

13.4.10. Условия приема иногородних участников и судей.

13.5. Требования Положения о соревнованиях должны быть точными и исключать различное их толкование.

13.6. Изменения и дополнения в Положении о соревнованиях вносятся только организацией, утвердившей соревнования и не позднее момента начала жеребьевки участников (команд) на данных соревнованиях.

13.7. Правила проведения соревнований по рукопашному бою изменяются и дополняются один раз в 2 года.

13.8. Любые изменения и дополнения к Правилам проведения соревнований ВФРБ и ТК должны быть приняты 2/3 голосов Технического комитета и одобрены Советом ВФРБ и ТК.

## **РАЗДЕЛ II**

### **ПРАВИЛА КУМИТЭ**

#### **Глава 1**

#### **Введение**

##### **1. Зона соревнований**

1.1. Зона соревнований должна представлять из себя ровную поверхность с необходимыми размерами, которые определяются из соображений безопасности проведения встреч и предотвращения любого риска.

1.2. Размер зоны соревнования должен составлять 8 x 8 м, измеренный по внешним границам. Дополнительно должна быть зона безопасности шириной 2 м, окружающая зону соревнований. Зона безопасности должна также представлять собой ровную поверхность и отвечать требованиям безопасности, как и зона соревнований.

1.3. Две параллельные линии, каждая длиной один метр, должны быть нанесены по обе стороны от центра зоны соревнований. Эти линии должны быть расположены на расстоянии 1,5 м от центра. Эти линии должны быть перпендикулярны к линии, на которой стоит рефери в начале поединка. Две параллельные линии являются линиями, на которых стоят участники.

1.4. Место расположения судей на площадке, арбитров и секретарей соревнований должно быть в соответствии с приложением 4.

1.5. Зона соревнований должна хорошо вентилироваться и иметь температуру в пределах 15-24°C.

1.6. В зоне соревнований не должно быть ничего мешающего или ограничивающего проведение соревнований, включая и то, что может отвлекать внимание, в том числе освещение, кино- или видеоаппаратура и так далее.

Примечание. План зоны соревнований дан в приложении 4.

##### **2. Определение чистой победы, Иппон или Ваза-ари.**

Чистая победа определяется как победа, одержанная до окончания эффективного времени поединка.

2.1. Чистая победа присуждается одному из участников поединка в следующих случаях:

2.1.1. Если один из спортсменов набирает 3 очка (3 оценки Иппон или 6 оценок Ваза-ари или любая другая комбинация этих оценок).

2.1.2. При разнице в счете у соперников в два очка (2 оценки Иппон или 4 оценки Ваза-ари или любая другая комбинация этих оценок).

2.1.3. При нанесении удара в жизненно важную точку (солнечное сплетение), приведшего к перерыву дыхания у соперника до 5 секунд.

2.1.4. При выполнении бросков с последующим нанесением попадающему или лежащему противнику ударов из устойчивого положения (добивание).

2.1.5. Если при проведении болевого приема атакуемый признал себя побежденным (похлопывая рукой по площадке или по какой-либо части тела атакующего или подавая сигнал о сдаче голосом).

2.1.6. Если при проведении удушения атакуемый признал себя побежденным (похлопывая рукой по площадке или по какой-либо части тела атакующего или подавая сигнал о сдаче голосом).

2.1.7. За правильное выполнение технического приема с правильным выбором времени и расстояния в установленную точку тела, вследствие чего контратака противника будет полностью нейтрализована, т.е. «завершающий удар».

2.1.8. При неявке или дисквалификации одного из участников.

2.2. Иппон оценивается в одно очко и присуждается в следующих случаях:

2.2.1. При обозначении удара с полной силой и концентрацией в одну из зон для нанесения ударов (зона нанесения удара в верхнюю секцию — около 5 см, зона нанесения удара в среднюю секцию — около 3 см). Удар должен быть контролируемым (ударная рука или нога после обозначения удара должна вернуться в исходную точку атаки), взгляд спортсмена, наносящего удар, должен быть направлен в область нанесения удара.

2.2.2. Технические действия, даже если они проведены на Ваза-ари засчитываются как Иппон при выполнении хотя бы одного из следующих условий:

— атака проведена в момент, когда соперник потерял равновесие в результате действия атакующего (подсечка);

— атака проведена в момент, когда соперник начал встречное движение на атакующего;

— атака проведена в момент, когда соперник в результате действий атакующего повернулся к нему спиной.

2.2.3. При выполнении броска, в результате которого атакуемый упал на спину, а атакующий остался в положении стоя.

2.3. Ваза-ари оценивается в половину очка и присуждается в следующих случаях:

2.3.1. За обозначение удара по эффективности приближающегося к оценке Иппон, но не отвечающего всем требованиям, предъявляемым к такому удару.

### 2.3.2. За бросок, в результате которого:

- атакуемый упал на спину, а атакующий коснулся площадки еще чем-либо, кроме ступней ног,
- атакуемый упал на бок.

### 2.4. Не засчитывающиеся технические приемы.

Прием не засчитывается, даже если он эффективен, в следующих случаях:

- если он выполнен после эффективной атаки противника,
- если выполнение технического приема идет в одном направлении, в то время как корпус отходит или отклоняется в противоположном направлении,
- любые перевороты или броски, выполняемые атакующим, находящимся в положении лежа.

### 2.5. Технические приемы и очки:

- если удар выполнен из боевой позиции дальней ногой или дальней рукой, то он может быть оценен на Иппон или Ваза-ари,
- если удар выполнен из боевой позиции передней ногой или передней рукой, то он может быть оценен только на Вази-ари. В случае боевой позиции, где обе ноги параллельны (параллельное расстояние равняется длине человеческой стопы), применяется правило передней ноги.

2.6. Увеличение очков происходит, если прием выполнен на Ваза-ари, но не вызывает у атакуемого реакции, защитных или атакующих действий, в таком случае присуждается Иппон.

2.7. Наступательная техника, положения бойцов и используемые части тела.

#### 1) Технические приемы:

##### а) Тзуки (удар кулаком)

Прямое движение вперед с импульсной силой, приобретаемой от вращательного движения плечевого сустава и выпрямления локтевого сустава.

Сила удара (Кимэ) должна достигаться за счет полного использования общей силы тела, включая стойку, весь корпус и руку как единое целое в один момент резкого сокращения.

##### б) Учи (удар рукой)

Вращение плечевого сустава и движение предплечья быстро в сторону с одновременным движением локтя. Сила удара (Кимэ) должна быть достигнута за счет полного использования всей энергии тела, включая стойку, весь корпус и руку как единое целое в момент резкого сокращения.

Уракен-Учи (удар тыльной частью кулака) засчитывается только на уровне Дзе-Дан, когда он выполнен с сильной вибрирующей силой и резким моментальным движением назад предплечья.

##### в) Атэ (сокрушительный тяжелый удар)

Вращение плеча в суставе с одновременным сгибанием руки в локте,

вызывающее силу удара на уровне локтя. Вращение бедра при согнутом колене, вызывающее силу удара на уровне колена.

Сила удара (Кимэ) должна достигаться за счет полного использования совокупной энергии тела, включая стойку, весь корпус, руку и ногу как единой целое в единый момент.

г) Гэри (удар ногой)

— Кеагэ (мгновенный удар ногой)

Вращение бедра с резким хлопающим выпрямлением ноги.

— Кикоми (проникающий удар ногой)

Движение нижней части ноги с ударной силой, вызванной вращением бедра и выпрямлением колена. Ударная сила (Кимэ) должна быть достигнута за счет полного использования общей мощи корпуса, включая стойку, весь корпус и ногу как единое целое в один момент резкого сокращения.

д) Бросок (Наге ваза)

Бросок — активное действие бойца, в результате которого атакуемый падает на спину или на бок. Контрбросок — бросок, при котором атакуемый в ответ на действия атакующего перехватывает инициативу проведения атаки и производит бросок. Время захвата для выполнения броска — 5 секунд. Разрешенные броски: через бедро, через спину, с колена и другие (утвержденные Федерацией борьбы России). Разрешенные подсечки и подножки: передние, боковые, задние (на уровне 1/3 нижней части голени).

е) Болевой прием (Кангетцу ваза)

Болевой прием — захват ноги (ног), руки (рук) соперника с помощью которого можно провести рычаг (перегибание), вращение сустава, ущемление мышц, сухожилий, который вынуждает атакуемого признать себя побежденным. Болевой прием проводится из положения стоя и лежа. На выполнение болевого приема предоставляется 20 секунд.

ж) Шими-ваза (удушение)

Удушение — захват, при котором при помощи предплечий или отворота кимоно производятся пережимания сонной артерии, что приводит атакуемого к признанию себя побежденным. Удушение проводится из положения лежа и стоя. На выполнение удушения предоставляется 20 секунд.

2) Положения бойцов.

а) Стоя — положение бойца, при котором он касается площадки боя только ступнями ног (стоит на ногах).

б) Лежа — положение бойца, при котором он кроме ступней ног касается площадки любой другой части тела. Положение лежа на спине — боец касается площадки обеими лопатками или без остановки перекачивается через обе лопатки по площадке (положение «мост» приравнивается к положению «спина»).

3) Используемые части тела:

Сей-кен (передняя часть кулака)

Ура-кен (задняя часть кулака)  
Ши-то (рука-нож)  
Хай-то (рука-ребро)  
Эмпи (локоть)  
Коши (подушечки под пальцами ног)  
Соку-то (ребро стопы)  
Эн-шо (пятка ноги)  
Хай-соку (подъем ноги)  
Хиттсуй (колени)  
2.8. Присуждение очков.

Все судьи соответствующего соревнования должны собраться вместе, по крайней мере, за 24 часа до дня начала турнира для того, чтобы выработать единую тактику присуждения очков, основанную на одних и тех же стандартах.

### 3. Поражаемые поверхности.

#### 3.1. Верхняя секция — Дзе-Дан

Область головы и шеи.

#### 3.2. Средняя секция — Чу-Дан

Выше пояса до уровня шеи, включая спину, передние и боковые части тела.

### 4. Продолжительность поединка.

Продолжительность поединка должна основываться на «эффективном времени», а не на общем времени. Т.е. в это время включается только то время поединка, когда происходит непосредственное действие, которое равно 3 мин.

Эффективное время должно начинаться с объявления рефери «Хаджимэ» (начинайте) или «Тсузукитэ хаджимэ» (продолжайте). Эффективное время продолжается до объявления рефери «Ямэ» (стоп) или «Дзе-Гай» (за пределами площадки).

Когда спортсмены сами, а не рефери останавливают поединок, эффективное время продолжает идти до того момента, когда один из спортсменов вернется в исходное положение.

Технический прием, выполненный одновременно с сигналом окончания времени, засчитывается как проведенный в эффективное время. В это включается получение очков, штрафные очки или другие нарушения правил.

Технические приемы, выполненные после сигнала «Время кончилось» не считаются выполненными в эффективное время и, следовательно, не засчитываются для получения очков или наказания. Так происходит даже в тех случаях, когда рефери не объявил «Ямэ» (стоп), хотя был дан сигнал об окончании времени.

Сигнал об окончании времени дается таймером и состоит из 2-х коротких звуков колокола, звонка или гонга.

За 30 секунд до подачи сигнала об окончании времени, таймером должен быть подан предупреждающий сигнал, состоящий из одиночного, короткого звука колокола, звонка или гонга.

#### 5. Дзе-Гай (за пределами площадки).

Дзе-Гай рассматривается как пересечение границ площадки и касание пола любой частью тела участника вне зоны площадки.

Технические приемы, выполненные за пределами площадки, не действительны. Исключением является бросок, выполнение которого началось в пределах площадки, а закончилось за ее пределами.

#### 6. Штрафные очки.

##### 6.1. Штрафные очки за Дзе-Гай.

Участник, который дважды получил Дзе-Гай в течение встречи, наказывается путем присуждения его противнику Ваза-ари (половина очка). Участник, который трижды получил Дзе-Гай в течение встречи, наказывается путем присуждения его противнику Иппон (очка). Участник, который четырежды получил Дзе-Гай в течение встречи, наказывается дисквалификацией — Сикаку.

##### Примечание:

1) Если оба участника получили Дзе-Гай, то первый из получивших Дзе-Гай штрафуются, а второй — нет. Если оба получили Дзе-Гай одновременно, штрафные очки не даются.

2) В случае выполнения технического приема и затем получения одним или обоими Дзе-Гай до того момента, когда рефери укажет «Ямэ» (стоп), ни один из участников не получает Дзе-Гай, если технический прием соответственно засчитывается. Однако, если технический прием не засчитывается, тогда первый из участников, получивший Дзе-Гай, штрафуются.

3) В случае, когда участник совершает действие, которое может или не может привести к нарушению (такое, как удар тела), и затем один или оба участника имеют Дзе-Гай до того, как рефери объявит «Ямэ» (стоп) или укажет на нарушение, ни один из участников не штрафуются соответственно за этот специфический Дзе-Гай, если действие последовательно заявлено как нарушение. Однако, если не обнаружено, что действие является нарушением, тогда первый участник, получивший Дзе-Гай, будет оштрафован.

##### 6.2. Тен-то (падение).

В случае, если участник падает (происходит контакт с полом чем-либо, кроме ступней ног и голени, а также рук (от плеча до кисти), то технический прием не засчитывается, и применяется наказание Тен-то. Падение может быть само по себе или быть вызванным действиями противника. Наказание Тен-то может состоять из движения назад провинившегося участника от первоначальной позиции в середине площадки на место у внутренней линии границы площадки (где пятка едва касается линии), и от этой точки встреча возобновится. Противник должен переместиться таким образом, чтобы занять первоначальную позицию оштрафованного участника, в которой он находился до применения наказания.



## **7. Запрещенные технические действия и приемы.**

**Следующие технические приемы и действия запрещены:**

1) Прямые атаки в верхние и нижние конечности, для которых допускается техника блоков и подсечек. Технические приемы подсечек коленных суставов запрещены безоговорочно.

2) Атаки в лицо — техника Нукитэ (рука-копье), Тэйшо (Атэ).

3) Атаки в пах.

4) Броски противника:

— на голову,

— падая на него всем телом,

— обвивом.

5) Неспортивное поведение участников, такое, как словесное оскорбление, подстрекательство или другая подобная провокация.

6) Самовосхваление, прославление или другое неподобающее поведение в зоне площадки.

7) Симуляция.

8) Игнорирование, сопротивление или неподчинение указаниям рефери.

9) Любые другие нарушения Правил соревнований или другие действия, не отраженные здесь, но мешающие проведению соревнований.

## **8. Хансоку, Чуй и Кейкоку.**

8.1. Когда участник совершает запрещенное действие, дается Хансоку (нарушение). При получении Хансоку участнику объявляют поражение.

8.2. За минимальные нарушения и ситуации, при которых очевидно намерение совершить нарушение, но нарушение выполнено не полностью, выносится замечание Чуй (предупреждение) нарушителю.

Участник, который дважды получил Чуй в течение встречи, наказывается путем присуждения его противнику Ваза-ари (половина очка).

Участник, который трижды получил Чуй в течение встречи, наказывается путем присуждения его противнику Иппон (очка).

Участник, который четырежды получил Чуй в течение встречи, наказывается путем присуждения ему Хансоку.

8.3. Легкие нарушения, при которых намерение нарушения определяется невнимательностью или случайностью, ведут к Кейкоку.

Автоматически получается Чуй, если тот же нарушитель совершает другое нарушение типа Кейкоку во время того же матча.

8.4. Классификация санкций, вызванных контактом.

Определение мер наказания, вызванных контактом во время поединка, должно основываться на следующем:

## 1) Контакты и обстоятельства

Типы контактов	Обстоятельства
1. Легкий На уровне эпидермы без удара по плоти	А. Противник движется в направлении действия технического приема (Дэ-ай)
2. Средний На уровне дермы с легким ударом по плоти	Б. Противник сохраняет устойчивую позицию
3. Тяжелый За пределы дермы с умеренным ударом в плоть	В. Противник движется в сторону от направления технического приема

## 2) Меры наказания

Типы и обстоятельства	Меры наказания
1 — А	Никакого, кроме возможности получения очков
1 — Б	Никакого, кроме возможности получения очков
1 — В	Кейкоку
2 — А	Чуй
2 — Б	Чуй + Ваза-ари сопернику
2 — В	Чуй + Иппон сопернику
3 — А	Хансоку
3 — Б	Хансоку
3 — В	Хансоку

Примечания: Если контакт произошел после объявления рефери Ямэ (стоп) — тогда Хансоку.

Если контакт имел место по ошибке бойца, или произошел чисто случайно, тогда нарушения нет.

### 8.6. Симуляция.

Если в течение соревнования участник производит впечатление, что он болен или травмирован, например, в результате контакта, тогда Медицинская комиссия должна исследовать состояние участника, и если будет установлено, что он симулирует, назначается Хансоку.

### 9. Остановка врачом.

9.1. Если участник из-за травмы или болезни во время поединка пользуется услугами врача более 5 минут, то поединок прерывается медицинским судьей.

**9.2. Участник, который уже был объявлен победителем в двух поединках, в результате которых он получил травмы (контакт) по вине противника, автоматически подвергается снятию медицинским судьей как неподходящий по медицинским показаниям и, следовательно, не могущий продолжать участие в соревнованиях по Кумитэ в этом турнире.**

**Примечание.** Вышеупомянутые ограничения не применяются в случае, когда замечание Хансоку объявлено противнику на основе двух предупреждений (Чуй), где только одно является результатом контакта, а другое — нвт.

## **10. Отказ от поединка в течение поединка.**

Любой участник, который покидает площадку во время поединка, считается проигравшим за отказ от поединка. В случае, если это командное первенство, а один из участников команды уходит, тогда вся команда теряет право на участие в соревнованиях.

## **11. Протест тренера.**

**11.1. Тренер участника имеет право заявить протест через арбитра только в том случае, если в ходе поединка произошло нарушение Правил соревнований.**

**11.2. Тренер не может опротестовать решение судей на площадке, если оно основано на Правилах соревнований.**

**11.3. Протест тренера должен быть заявлен до того, как участник покидает площадку.**

**11.4. В случае, если тренер хочет опротестовать ход поединка, он должен подать протест через арбитра, а не прямо судье (судьям) на площадке.**

**11.5. Протест должен быть передан арбитру тренером в письменной форме с указанием пункта Правил, который был нарушен, до того, как участники уйдут с площадки, с тем, чтобы арбитр мог затем прямо указать рефери, чтобы он задержал участников в зоне площадки. Затем арбитр имеет возможность разрешить протест тренера.**

**11.6. Объяснение протеста тренером не должно занимать более пяти минут. Как только будет принято решение по соответствующему протесту, это решение должно считаться окончательным. Никакой другой протест не принимается. В случае, когда тренер продолжает оспаривать принятое решение по протесту, арбитр может своей властью удалить тренера из зоны соревнований.**

## **12. Соревнование.**

### **12.1. Жеребьевка.**

Жеребьевка проводится закрытым способом без контроля со стороны кого бы то ни было.

### **12.2. Соревнования (Кумитэ) могут проводиться:**

**1) по способу с выбыванием, т.е. спортсмен выбывает из соревнований после первого поражения;**

2) по круговому способу с выбыванием, т.е. участник заканчивает выступления при получении 6-ти и более штрафных очков. Спортсмен, одержавший чистую победу, получает 0 (ноль) штрафных очков, побежденный — 4 (четыре) штрафных очка. Спортсмен, одержавший победу по очкам — 1 (одно) штрафное очко, а побежденный — 3 (три) штрафных очка.

Способ проведения соревнований по Кумитэ определяется Положением о соревнованиях.

### **13. Секретари соревнования.**

#### **13.1. Выбор секретарей соревнования.**

Организационный комитет соревнования выбирает и назначает следующий состав секретарей соревнований для каждой площадки:

- 1) по регламенту — один человек
- 2) для объявлений — один человек
- 3) по протоколам — два человека
- 4) секундометрист — два человека
- 5) работающий на площадке — один человек
- 6) посыльный — один человек.

#### **13.2. Распределение секретарей соревнований.**

Арбитр каждой относящейся к нему площадки распределяет обязанности прикрепленных к ней секретарей.

## **Глава 2 Соревнование**

### **1. Одежда участников.**

Все участники должны быть одеты в белое кимоно в соответствии со стандартом, установленным ВФРБ и ТК и отвечающим следующим требованиям:

1) Верх костюма должен быть достаточно длинным, чтобы достигать паховой области. Рукава должны закрывать локти, но не закрывать запястья. Брюки костюма должны закрывать колени, но не закрывать лодыжек. Как рукава, так и брюки не должны закатываться.

2) Пояс костюма должен завязываться на талии между нижней частью грудной клетки и выше бедренной кости. Завязанные концы пояса не должны быть ниже коленей.

3) Женщины должны носить нижние футболки под курткой кимоно.

### **2. Защитные устройства.**

2.1. Накулачники, защитные приспособления для рук и ног, а также защитная раковина на пах (металлическая или пластмассовая) запрещены.

2.2. Из защитных устройств разрешена только капа.

2.3. Обмотки не разрешены. В соответствии с медицинским разрешением возможно применение дважды обернутой ленты.

**2.4. Очки и контактные линзы не разрешены. За исключением «мягких» контактных линз в соответствии с медицинским разрешением.**

### **3. Соревнования.**

#### **3.1. Личные встречи.**

##### **1) Вид поединка**

**Сан-бон Шо-бу (матч трех очков).**

По окончании эффективного времени победителем матча объявляется участник, набравший наибольшее количество очков. Хансоку в поединке ведет к проигрышу матча. В случае одинакового счета объявляется ничья (Хики-вакэ).

##### **2) Сай-шиай (повторный матч) и Кеттей-сен (заключительный матч).**

В случае Хики-ваке (ничья), когда необходимо определить победителя, должен назначаться Сай-шиай (повторный матч) немедленно без перерыва для отдыха. Сай-шиай должен быть Сан-бон Шо-бу. Не должно быть переноса очков или штрафных предыдущего матча в Сай-шиай. Сай-шиай должен быть совершенно новым матчем, не связанным с первым матчем. Если Сай-шиай заканчивается Хики-Вакэ, тогда Кеттей-сен (заключительный матч) происходит немедленно без какого-либо перерыва на отдых. Кеттей-сен продолжается до момента, пока первый из участников, получивший либо Ваза-ари, либо Иппон, объявляется победителем.

Если в конце Кеттей-сен, победитель матча все еще не определен, тогда судейская коллегия должна определить победителя, т.к. другого Хики-Вакэ быть не может.

##### **3) Счет (количество набранных очков)**

Следующий подсчет очков применяется в случае, когда ни одного очка не было присуждено никому из участников в конце времени поединка:

<b>№№ п/п</b>	<b>Штрафные очки</b>	<b>Счет (количество набранных очков)</b>
1.	Иппон (очко)	8
2.	Ваза-ари (пол-очка)	4
3.	Противник получает Чуй	4
4.	Противник совершает Дзе-Гай*	2
5.	Противник получает Кейкоку**	2
6.	Противник получает Тен-то, не примененным из-за окончания времени	1
7.	Эффективная техника (за технику)	1
8.	Бойцовский дух	1
9.	Профессиональная этика	1

**Замечания:**

а) \*Очки не засчитываются, если Ваза-ари или Иппон уже были засчитаны.

б) \*\*Очки не засчитываются, если уже дали Чуй.

в) Очко за «Эффективную технику», «Бойцовский дух» и «Профессиональную этику» должно даваться только во время Кеттей-сен в личном матче или во время матча вышедших в финал соревнований команд.

### 3.2. Командные соревнования.

#### 1) Состав команды

В каждой команде пять человек.

#### 2) Процедура соревнований

а) Во время соревнований члены каждой команды должны состязаться в 3-х минутных раундах против членов другой команды в точном соответствии с порядком их регистрации. Команда, набравшая большее количество очков, объявляется победительницей. Матч закончится, когда один член команды получит 3 очка или Чистую победу.

б) В случае штрафного Тен-то, которое дается, но не засчитывается во время раунда из-за окончания времени, наказание должно быть применено в следующем раунде против получившего штрафное очко участника команды.

в) Если член команды получит Хансоку, тогда вся команда должна получить Хансоку. Однако, если член команды получает Чуй или Кейкоку, это штрафное очко не должно переноситься из раунда в раунд на другого члена команды.

г) Если любой член команды покидает матч, тогда вся команда считается покинувшей соревнования и теряет право на дальнейшее участие.

#### 3) Количество очков будет следующим

№№ п/п	Очки и штрафные	Счет
1.	Чистая победа, Иппон	10
2.	Ваза-ари	4
3.	Противник совершает Дзе-Гай (каждое нарушение)	2
4.	Противник получает Чуй	4
5.	Противник получает Кейкоку (каждое нарушение)	2
6.	Противник получает штрафной Тен-то, но время истекает и нет следующего раунда (включая матчи представителей и финал представителей)	1
7.	Противник получает остановку врачом	8

#### Замечания:

а) Во время командных соревнований, за каждый полученный Дзе-Гай противнику присуждается два очка. Ваза-ари, Иппон и Хансоку не дается, если получено несколько Дзе-Гай.

б) Все протоколы матча остаются действительными, даже если участник снят врачом.

#### 4) Матч представителей и финальные матчи

а) В случае равного счета между командами, результат должен определяться матчем представителей. Каждая команда должна выбрать своего представителя для состязания с представителем, выбранным противоположной командой. Представители должны выбираться из действительных участников соревнований каждой соответствующей

команды. Запасные члены команды не имеют права участвовать в матче представителей.

б) Матч представителей продолжается три минуты. Наибольший счет между представителями определяет победителя. В случае матча представителей все предыдущие протоколы аннулируются.

в) Если после матча представителей счет все же равный, тогда проводится финальный матч представителей. Процедуры те же, что и для матча представителей, т.е. имеющий большее число очков представитель объявляется победителем. Важным отличием финального матча представителей является то, что участвовавшие в матче представителей не могут состязаться в финальном, а выбираются другие участники.

г) В случае ничейного счета в финальном матче представителей, судьи соревнований должны определить победителя, основываясь только на действиях, происходивших во время финального матча представителей. Таким образом, команда, выигравшая финальный матч представителей, объявляется победительницей.

#### 4. Процедура соревнований.

Соревнования должны проходить в следующей последовательности.

##### 4.1. Личные матчи.

1) Церемония открытия

2) Соревнования

а) Рефери указывает спортсменам их места на площадке. Затем по команде рефери, который говорит «Рей» (поклон), участники должны поклониться друг другу. Затем спортсмены должны перейти в положение Шизен-тай (ожидание).

б) Начало соревнований называется «Сан-бон Шобу Хаджимз».

в) Для временной остановки соревнований рефери произносит слово «Ямэ» или «Дзе-Гай» и делает соответствующий жест. В этих случаях участники должны вернуться на свои первоначальные позиции и занять положение «Шизен-тай». Соревнование должно возобновиться по команде рефери, которая звучит «Тсузукитз-Хаджимз».

г) Все что объявляет рефери, включая объявление победителя турнира, присуждение очков, замечания о нарушениях и штрафных, должны быть им сделаны с определенного места на площадке. Каждый спортсмен должен признать сказанное легким поклоном в сторону рефери, независимо от того, о каком спортсмене идет речь.

д) Когда завершается матч, каждый спортсмен кланяется другому по команде рефери — «Рей».

е) Во время матча, когда таймер дает сигнал, что до конца матча осталось 30 секунд, рефери дает предупреждение «Шибараку» обоим участникам. Однако матч не останавливается при предупреждении Шибараку.

ж) В конце матча таймер подает сигнал «время окончено». В этот момент рефери останавливает матч, произнося «Ямз». Спортсмены должны вернуться в первоначальные позиции. Окончание матча, называемое «Соремадэ», должно быть объявлено рефери с одновременным показом «Соремадэ» вытянутой вперед правой рукой, ладонью вверх (параллельно полу).

Затем рефери спрашивает у арбитра счет. Как только это известно, рефери объявляет счет и победителя матча. В случае равного счета рефери объявляет «Хики-Вакз» (ничья).

Как только результаты объявлены рефери, участники кланяются друг другу по команде рефери «Рей». Затем они покидают зону соревнований. В случае «Хики-Вакз» (ничья), спортсмены остаются в зоне соревнований в позиции Шизен-тай.

з) В случае «Сай-Шиай» (повторный матч) последовательность соревнований должна быть той же самой, которая дана в пунктах б и ж (обычный матч).

и) В случае, когда Сай-Шиай опять заканчивается ничьей, тогда «Кеттей-сен Хаджимэ». В Кеттей-сен применяется та же последовательность проведения соревнований, данная в пунктах в и ж (обычные матчи), за исключением, когда участник получает либо Ваза-ари, либо Иппон, тогда этого участника объявляют победителем соревнования.

к) Если в конце Кеттей-сен счет ничейный и очки не даны, тогда рефери созывает совещание судейской коллегии. Совещание судей соревнований решает, кто победитель матча. После совещания угловые судьи возвращаются на свои места. Рефери становится за 1 метр от внешней линии соревнований (противоположной главным трибунам) и объявляет «Хан-тей» (решение). Угловые судьи одновременно поднимают флаги победителя.

Затем рефери вступает в зону площадки и объявляет победителя матча.

л) Во время совещания судей на площадке во время матча участники должны находиться лицом друг к другу в «Положении участников» и принять позицию Шизентай до конца совещания.

3) Церемония закрытия.

4.2. Командные соревнования.

1) Церемония открытия.

2) Соревнования.

Последовательность проведения командных соревнований та же, что и личных.

а) Перед каждым командным матчем члены команды выстраиваются на противоположных линиях (справа и слева от главной трибуны). По команде рефери «Рей» все кланяются друг другу. После поклонов участники возвращаются на свои места и ждут.

б) Каждый матч начинается с объявления рефери «Хаджимэ». Каждый матч длится две минуты независимо от засчитанных приемов.



в) В конце каждого матча рефери объявляет Соремадз и сразу же начинается следующий матч.

г) Когда финальный матч команд закончен, тогда выполняется та же процедура, что и в личном матче. Затем рефери дает команду участникам, чтобы они выстроились по линиям, как в пункте а. Рефери объявляет команду-победителя. После этого объявления по команде рефери «Рэй» участники кланяются друг другу и покидают зону соревнований. В случае ничьей рефери объявляет Хики-Вакэ. Команды не выстраиваются. Вместо этого рефери просит каждую команду выбрать представителя.

д) Процедура матча представителей та же, что и в личных соревнованиях. Получение любого очка определяет победителя. Победителем объявляется команда, представитель которой выиграл матч представителей.

Процедура провозглашения команды-победителя та же, что дана в пункте г.

В случае результата Хики-вакэ немедленно назначается финальный матч представителей. Процедура проведения финального матча та же, что и матча представителей, за исключением того, что если будет еще одна ничья, победителя определит совещание судей соревнования. Процедура проведения этого совещания та же, что и в личном соревновании.

3) Церемония закрытия.

## **Глава 3**

### **Судейство**

#### **1. Одежда судей.**

Все судьи должны быть одеты в соответствии с требованиями Всероссийской Федерации рукопашного боя и традиционного каратэ.

#### **2. Судьи на площадке.**

Судьями на площадке являются:

— один рефери

— четыре угловых судьи.

Главный судья делает все назначения по судейству и угловые размещения. Только главный судья может изменить назначения и размещения. Однако, арбитр на каждой площадке может обратиться к главному судье для рассмотрения изменений назначений и размещений.

Главный судья имеет право делегировать власть заместителю главного судьи на отдельную площадку.

#### **3. Оснащение судей соревнований.**

3.1. У каждого углового судьи должен быть набор красных и белых флажков.

#### **4. Арбитр**

**4.1. Арбитр, назначенный главным судьей, должен присутствовать на каждой площадке.**

**4.2. Права и обязанности арбитра на соответствующей площадке следующие:**

**1) Быть арбитром ведения матчей и немедленно пытаться исправить любое замеченное нарушение Правил соревнований через рефери.**

**2) Отвечать на любые вопросы рефери, если они относятся к процедуре проведения соревнований.**

**3) Обеспечивать запись в протоколах соревнований таким образом, чтобы дать ответ на любой вопрос рефери и подкрепить работу секретаря по протоколам.**

**4) Контролировать время соревнований и немедленно исправлять любые расхождения по времени, уведомляя об этом рефери. В случае, когда время истекает, а соревнование продолжается по невнимательности, арбитр должен немедленно уведомить рефери и секретаря по протоколам об остановке поединка. Секретарь по протоколам должен затем аннулировать все записи, сделанные после приказа об остановке встречи.**

**5) Главный судья может переназначить и перемещать судью (судей) на площадке.**

**6) В ходе контроля за соревнованиями, если арбитр посчитает, что со стороны судьи кому-то было отдано предпочтение или проявлена необъективность, то он обращается к рефери с просьбой о предупреждении этого судьи. Если после предупреждения рефери необъективное судейство продолжается, тогда арбитр может обратиться к главному судье с просьбой о снятии этого судьи.**

**7) Арбитр должен оценить существо вопроса в соответствии с Правилами соревнований и решить, вносить ли изменения через рефери, данное по протесту тренера по процедуре проведения соревнований.**

**В случае, если судья на площадке уже вынес решение, которое, как впоследствии обнаружилось, противоречило правилам соревнований, то арбитр через рефери может потребовать пересмотра решения судьи.**

#### **5. Работа судей на площадке.**

**Решения по поединку принимаются большинством голосов судей на площадке. Рефери имеет два голоса, а угловые судьи по одному. В случае равного голосования — большинство голосов угловых судей определяет решение. Исключения относятся к штрафным, нарушениям Правил и получению очков, когда угловой судья не видел процесс выполнения. Такой угловой судья не принимает участия в принятии решения.**

**Арбитр, как не имеющий права голоса, не принимает участие в принятии решений по судейству.**

## **6. Решение жюри.**

Решения, в которых есть значительные расхождения или разногласия, передаются арбитром главному судье, который, в свою очередь, просит решения жюри. Решение жюри является окончательным и бесповоротным.

# **Глава 4**

## **Проведение судейства**

### **1. Рефери.**

Рефери контролирует процедуру соревнований в соответствии с Правилами соревнований, используя соответствующие термины и сигналы.

Рефери также несет ответственность и контролирует состояние зоны соревнований.

### **2. Угловые судьи.**

Угловые судьи находятся постоянно на отведенных им местах на площадке. Передача мнения углового судьи, так же, как и его ответы рефери, осуществляются с помощью флажков в соответствии с официально существующими сигналами.

### **3. Совещание судей соревнований.**

В следующих случаях рефери должен созвать совещание судей на площадке, чтобы вынести решения:

3.1. Решения по Чуй и Хансоку;

3.2. Решения по остановке встречи врачом, включающие травму или болезнь участника;

3.3. Признание рефери своей ошибки в процедуре проведения соревнований, приведшей к нарушению Правил соревнований, или когда один или более угловых судей апеллируют к рефери;

3.4. Когда рефери уведомляется арбитром о необходимости созыва совещания судей соревнований;

3.5. В случае другой крайней необходимости.

Совещание судей соревнований проводится около места нахождения арбитра. Арбитр должен быть проинформирован о причинах проведения совещания.

Совещание судей на площадке не проводится по решению о присуждении очков или штрафных, за исключением тех случаев, когда вопрос идет о расхождении с Правилами соревнований.

### **4. Остановка поединка рефери.**

Рефери имеет право останавливать (прерывать) встречу только в следующих случаях:

1) Когда рефери решает присудить Иппон или Ваза-ари, или когда два или более угловых судей сигнализируют о присуждении очка.

2) Когда один или оба участника получают Дзе-Гай.

3) Когда при выполнении технических приемов одним или обоими участниками очки не засчитываются и один или оба участника прекращают выполнение технических приемов или когда возникает драка.

4) Когда технический прием выполнен одним участником и затем следуют встречные атаки каждого, но ни один из 3-х технических приемов не засчитывается.

5) Когда арбитр делает предупреждение об остановке встречи.

6) Когда происходит контакт у одного или обоих участников, чем-либо кроме контакта руками и ногами, вызывающий продолжение движения тела.

7) Когда один или оба участника падают и не может происходить дальнейшее выполнение технического приема (приемов), или выполнение приема (приемов) продолжается, но не засчитывается.

8) Когда одного или обоих спортсменов сильно толкают или они сталкиваются.

9) Когда во время встречи произошла пауза около 20 секунд.

10) Когда одежда участника становится растрепанной, что мешает или затрудняет свободу движения.

11) Когда участник (участники) признаны рефери как нарушители Правил соревнований или когда один или более угловых судей сигнализируют о нарушении Правил соревнований.

12) Когда участник (участники) становится перевозбужденным, эмоционально неуравновешенным или атмосфера меняется, что может привести к нарушению Правил соревнований.

13) Когда участник (участники) получает травму или заболевает.

14) Когда процедура проведения соревнований подвергается любому внешнему воздействию, срыву, нарушению или вмешательству, что делает дальнейшее проведение соревнований затруднительным или невозможным.

15) Когда нарушение Правил соревнований касается процедуры проведения соревнований.

16) Когда возникает ситуация с непредвиденными обстоятельствами.

5. Процедуры вынесения решений по засчитыванию очков:

5.1. Если в течение времени матча рефери признает прием как Чистую победу Иппон или Ваза-ари, матч должен быть остановлен, а участники и рефери должны вернуться в первоначальную позицию.

Затем открытой рукой рефери указывает на участника, которому присуждается Чистая победа, Иппон или Ваза-ари. Если это Чистая победа или Иппон, то рефери указывает на лицо участника, получающего очко. Если это Ваза-ари, то рефери указывает на талию участника. Рефери делает это, чтобы получить подтверждение угловых судей о засчитывании очков. Угловые судьи должны выразить свои собствен-

ные намерения. Если рефери голосует «за» и большинство угловых судей поддерживает — тогда объявляется оценка технических действий. Если, с другой стороны, большинство против или результаты голосования равны, то оценка либо отменяется, либо изменяется в соответствии с желанием большинства.

5.2. Во время матча, если рефери не увидел выполнения технического приема и, следовательно, не показывает оценки, а два или более угловых судей указывают, тогда рефери должен остановить матч и получить подтверждение выполнения приема у каждого судьи. Это делается рефери путем показа указательным пальцем в сторону каждого углового судьи. Если оценка подтверждается большинством, тогда рефери объявляет оценку технических действий. Если подтверждение неполное, то рефери аннулирует решение, объявляя Фуджибун (нет очка).

5.3. В случае затруднительного судейства рефери может попросить высказать свое мнение каждого углового судью и затем объявить решение. Рефери во время этой процедуры должен стоять на своем первоначальном месте, указательным пальцем рефери указывает на углового судью (судей), мнение которого он спрашивает для подтверждения решения.

Угловой судья (судьи), на которого указано, дает рефери свое объяснение и решение по судейству.

5.4. Если рефери не согласен с большинством решений угловых судей, тогда рефери может попросить «Сай-шинпан» (пересмотр решения) у угловых судей.

По процедуре этого — рефери стоит в начальном положении и просит «Сай-шинпан» и дает объяснение решения. Все угловые судьи должны одновременно указать свое соответствующее повторное решение. Решение Сай-шинпан является окончательным.

## 6. Процедура для вынесения решения о наказании Дзе-Гай.

6.1. Рефери назначает Дзе-Гай, указывая указательным пальцем на участника, а затем на линию границы площадки, где участник получил Дзе-Гай. Эти сигналы служат как обращение рефери к угловым судьям за подтверждением наказания Дзе-Гай. Угловые судьи должны соответственно указать свое решение. Если большинство подтверждает наказание Дзе-Гай, рефери, используя тот же самый указательный палец, поднимает его вверх и держит на уровне груди, сообщая участнику решение о первом нарушении Дзе-Гай.

В случае личного матча, если тот же участник получит второе нарушение Дзе-Гай, процедура будет такой же, за исключением последнего жеста, когда вместе с указательным будет поднят и средний палец на уровне груди, показывая участнику, что ему присуждается второе Дзе-Гай. Во время личного матча рефери затем присуждает Ваза-ари противнику.

В случае личного матча, если тот же участник получит третье нарушение Дзе-Гай, процедура будет такой же, за исключением последнего жеста, когда будет поднят только указательный палец на уровне груди, показывая участнику, что ему присуждается третье нарушение Дзе-Гай. Во время личного матча рефери затем присуждает Иппон противнику.

В случае личного матча, если тот же участник получит четвертое нарушение Дзе-Гай, процедура будет такой же, за исключением последнего жеста, когда вместе с указательным будет поднят средний палец на уровне груди, показывая участнику, что ему присуждается четвертое нарушение Дзе-Гай. Во время личного матча рефери затем присуждает Сикаку противнику.

6.2. Подтверждение и процедуры Сай-шинпан должны быть теми же, что и «Процедуры, выполняемые для принятия решения по присуждению очков».

## 7. Процедуры для вынесения решения по Тен-то.

7.1. Рефери показывает Тен-то, когда участник падает. Рефери сначала указательным пальцем показывает на участника, которому дается Тен-то, затем делает одно большое движение, описывающее полный круг тем же пальцем, и третье — указывает вниз на центр площадки этим же пальцем. Эти сигналы служат как бы предложением рефери угловым судьям подтвердить согласие о получении Тен-то. Угловые судьи должны соответственно выразить свое суждение. Если большинство согласно с наказанием Тен-то, рефери выражает решение тем же указательным пальцем, и делая движение им участнику, получившему Тен-то, отступить к внутренней линии границы площадки. Противник занимает позицию участника, получившего наказание Тен-то. Матч возобновляется с этих позиций.

7.2. Подтверждение и процедуры Сай-шинпан будут теми же, что и «Процедуры для принятия решений».

## 8. Процедуры для вынесения решений по Кейкоку.

8.1. Если рефери определяет, что произошло очень легкое или минимальное решение, тогда рефери имеет право сделать неофициальное предупреждение. Если тот же самый участник совершит другое очень легкое или минимальное нарушение в течение того же поединка, тогда рефери имеет право дать предупреждение Кейкоку. Однако, если двое или более угловых судей возражают против решения рефери, тогда предупреждение Кейкоку не дается. Заслуживший два Кейкоку в течение одного матча участник автоматически получает предупреждение Чуй. В этом случае совещание судей соревнования не требуется.

Сигналом рефери для Кейкоку должна быть открытая рука, вытянутая прямо перед собой. Причина должна даваться рефери путем соответствующих «Сигналов».

Рефери должен продемонстрировать намерение о Кейкоку боковому судье, показывая поднятый указательный палец на руке, вытянутой на руку. Если два или более угловых судей не возражают, тогда дается замечание Кейкоку.

8.2. Если рефери определяет нарушение или если один или более угловых судей сигнализируют о нарушении, рефери должен немедленно остановить встречу, и, находясь на первоначальной позиции, созвать совещание судей на площадке для принятия решения по нарушению.

8.3. В случае нарушения с контактом, рефери, во-первых, должен позвать врача соревнований, который основываясь на медицинском осмотре, определяет вид контакта. Затем проводится совещание судей на площадке для принятия решения по нарушению.

8.4. Если судьи на площадке решают, что нарушение произошло, тогда рефери, находясь в первоначальном положении, уведомляет о типе нарушения. В случае нарушения с контактом, рефери дает знак нарушения с контактом, а затем сообщает о типе нарушения.

## 9. Действия в случае травмы или болезни.

Если рефери определяет, что участник травмирован или болен, или, если один или более угловых судей сигнализируют, что это возможно произошло, тогда рефери должен немедленно остановить встречу и позвать врача соревнований. Рефери ждет медицинского решения, затем проводится совещание судей соревнования. Если медицинское решение — остановка врачом, тогда рефери сообщает об этом на совещании судей соревнования. После того, как соответствующие вопросы обсуждены, тогда решение судей объявляется диктором и участник, получивший остановку врачом, удаляется из зоны соревнований.

При травме или болезни, когда рефери останавливает матч, участникам не обязательно возвращаться в первоначальное положение, т.к. должно быть отдано предпочтение удобству и облегчению состояния заболевшего или травмированного участника. Если этого требует медицинское решение, то заболевший или травмированный участник должен быть немедленно направлен на медицинское лечение, даже до совещания и принятия решения судьями соревнований.

## 10. Действия арбитра.

10.1. В случае, если арбитр хочет вмешаться во время встречи, он дает уведомление поднятием красного флага над головой. Это действие арбитра выражает приказ остановить матч, а рефери подойти к арбитру.

10.2. Если арбитр считает, что во время проведения поединка допускается отклонение от норм или возникает спорный вопрос, то через рефери собирается совещание судей соревнования. Услышав

объяснения судей соревнования, арбитр дает соответствующее указание по этому вопросу судье (судьям) на площадке. Если вопрос не может быть решен немедленно, тогда арбитр просит через главного судью жюри о принятии решения. Услышав решение жюри, арбитр дает инструкции соответствующим судьям соревнований, согласуясь с этим решением жюри.

#### **11. Процедуры по замене судьи (судей) на площадке.**

Арбитр уведомляет рефери о замене судьи (судей) соревнования. Замены могут производиться в следующих случаях:

- 1) Когда распорядок определяет замену;
- 2) Когда главный судья приказывает произвести замену;
- 3) Когда арбитр просит произвести замену с одобрения главного судьи.

#### **12. Процедуры, когда Хики-вакэ (ничья) не допускается.**

Когда Хики-вакэ не допускается во время Кеттей-сен или финального матча представителей, тогда рефери созывает совещание судей на площадке для того, чтобы принять решение. На этом совещании судьи должны принять решение в пользу какой-либо стороны, т.к. Хики-вакэ не допускается.

После совещания каждый судья должен вернуться на свое первоначальное место. По решению рефери (Хантей) все судьи соревнования дают сигнал в соответствии с решением большинства судей на совещании судей соревнования.

## **Глава 5**

### **Дополнения к правилам судейства**

1. Когда угловой судья сигнализирует флажками, что технический прием был выполнен эффективно одним из участников, рефери может проигнорировать сигнал и продолжать матч. Однако, если двое или более угловых судей просигнализировали таким образом, рефери должен прервать матч. Затем рефери выслушивает мнения и принимает решение по поединку.

Однако, в случае крайней необходимости, нарушения или сигнала Дзе-Гай, поданного даже одним угловым судьей, рефери должен остановить матч.

2. Только рефери имеет право прервать или закончить встречу. Никому, кроме рефери, не дано право произвольно останавливать матч. Атака, даже проведенная эффективно, после приказа о прекращении встречи, не засчитывается и не является основанием для принятия решения.

3. Власть арбитра матча включает надзор, контроль и управление таймером и протокольными записями.



Записи, сделанные на матче, становятся официальными документами после одобрения арбитра.

4. Когда матч заходит в тупик без эффективного обмена соревнующихся техническими приемами, рефери временно может остановить матч. Затем рефери приказывает участникам занять первоначальные позиции, а затем матч продолжается.

5. Термины и сигналы, используемые рефери во время матча, приведены в Приложении 1.

6. В Приложении 2 приведены сигналы с помощью флажков, применяемые судьями в течение матча.

7. Во время проведения матча рефери и судьи должны иметь в виду следующее:

7.1. Рефери и судьи должны вести себя беспристрастно и справедливо.

7.2. Они должны вести себя с достоинством и самообладанием.

7.3. Они должны полностью сконцентрировать свое внимание на матче так, чтобы судить верно о каждом действии участника.

7.4. Они не должны ни с кем разговаривать во время матча. Арбитр и угловые судьи могут разговаривать только через рефери. Угловые судьи не могут разговаривать друг с другом.

## **РАЗДЕЛ III**

### **ПРАВИЛА КАТА**

#### **Глава 1**

#### **Введение**

##### **1. Зона соревнований.**

Зона соревнований представляет квадрат 8 x 8 метров. Участники проделывают Ката, встав лицом к главной трибуне в одной из двух позиций, которые определены на расстоянии 1,5 метра вперед и назад от точного центра зоны соревнований. Поверхность пола должна быть ровной, и не слишком гладкой, чтобы не быть скользкой, не слишком грубой, чтобы не помешать надлежащему выполнению Ката. Условия должны быть такими же, как в Правилах Кумитэ. Расположение судей, арбитра и секретарей соревнования те же, что в Приложении 5.

##### **2. Виды Ката.**

Требуется, чтобы участники выбрали тип Ката из следующего перечня, хотя могут быть допущены исключения в случае различных стилей Ката, имеющих то же происхождение, но различное произношение названий.

**2.1. Хейан 1, 2, 3, 4, 5**

**2.2. Тэки 1, 2, 3**

**2.3. Хэчим**

**2.4. Хэдоди**

**2.5. Яндзы**

**2.6. Пангэ**

**2.7. Тэн-сё**

**2.8. Сил-Лим-Тао**

**2.9. Эм-Пи**

**3. Подсчет очков.**

**3.1. Во время отборочных соревнований счет должен определяться на основе решения судей в соответствии с формулой — основные очки минус штрафные.**

**Во время финальных матчей формула подсчета должна быть: основные очки плюс очки за профессионализм минус штрафные очки.**

**3.2. Основные очки набираются по двум факторам:**

— техника

— использование техники.

**Критерий подсчетов будет следующим:**

**1) Техника:**

**а) количество энергии, выработанной динамикой тела и действием мышц;**

**б) сила и направленность энергии по отношению к цели выполнения техники;**

**в) избыточная энергия и управление скоростью в соответствии с целью выполнения техники;**

**г) степень равновесия (стойки, положения и их согласованность);**

**д) степень эмоциональной уравновешенности и умственной концентрации;**

**е) степень силы воли.**

**2) Применение:**

**а) качественная оценка профессионализма при перемещении тела;**

**б) качество перехода от технического приема к приему с учетом соответствующего темпа по согласованности с технической целью.**

**3.3. Профессионализм оценивается по трём факторам:**

— мастерство

— сложность

— впечатление

**Критерии оценки следующие:**

**3.3.1. Мастерство.**

**Это относится к степени показываемого мастерства выполнения и применения технических приемов.**

**3.3.2. Сложность.**

**Это относится к степени сложности как в выполнении движений, так и в сложности выполнения приемов.**

### 3.3.3. Впечатление.

Это относится к впечатлению о грациозности движений, складывающемуся у наблюдающего; на эффективности и экономичности применения техники движений, в соответствии с целью демонстрации серьезности, моральной силы и т.д.

### 3.4. Штрафные очки вычитаются в следующих случаях:

3.4.1. неуверенность;

3.4.2. потеря равновесия;

3.4.3. отклонения от стойки;

3.4.4. потеря синхронности (относится только к синхронизированным Ката).

### 3.5. Стандарты для подсчета очков.

#### 3.5.1. Основные очки (отборочные соревнования)

	слабо	ниже среднего	средне	выше среднего	хорошо	отлично
Техника	4,0	4,6	5,0	5,3	6,0	7,0
Применение	1,5	1,9	2,0	2,2	2,5	3,0
Общая сумма очков	5,5	6,5	7,0	7,5	8,5	10,0

#### 3.5.2. Основные очки (финалы)

	слабо	ниже среднего	средне	выше среднего	хорошо	отлично
Техника	3,0	3,3	3,5	3,7	4,3	5,0
Применение	1,0	1,3	1,5	1,6	1,7	2,0
Общая сумма очков	4,0	4,5	5,0	5,3	6,0	7,0

#### 3.5.3. Штрафные очки

Тип	Шкала	Вычитание
1. Неуверенность	1) Замешательство (смущение)	-0,1 в каждом случае
	2) Остановка около 1 секунды	-0,1 за каждую секунду
2. Потери равновесия	1) Отсутствие равновесия на месте а) единичная, очень короткая пауза	-0,1 в каждом случае
	б) несколько продолжительных пауз	-0,2 в каждом случае
	2) Движение а) пол-шага или меньше	-0,3 в каждом случае
	б) между одной половиной шага и шагом	-0,4 в каждом случае
	в) более одного шага	-0,5 в каждом случае

Тип	Шкала	Вычитание
	3) Падение а) падение на одну руку б) на одно колено, с касанием пола в) падение на обе руки или на одно колено и одну руку г) на оба колена или на одно колено и одну руку или на оба колена и обе руки с касанием пола д) касание пола более, чем двумя руками и коленями (полное падение)	-0,6 в каждом случае -0,7 в каждом случае -0,8 в каждом случае -0,9 в каждом случае -0,1 в каждом случае
3. Отклонение от положения	Положение (начало и окончание отклонений)	-0,2 за полшага
4. Потери синхронности (только синхронные Ката)	1) Синхронность чуть нарушена (меньше, чем на полдвижения) а) один раз б) несколько раз (от 2 до 5) в) много раз (более 5) 2) Синхронность нарушена более чем на полдвижения, но менее чем на полное движение а) один раз б) несколько раз (от 2 до 5) в) много раз (более 5) 3) Синхронность сильно нарушена	-0,1 -0,3 -0,5 -0,3 -0,5 -0,7 -1,0

**Замечания:**

- а) Полшага определяется как расстояние, эквивалентное ширине талии данного спортсмена.
- б) Все ссылки на продолжительность времени или действия приблизительны.
- в) Штрафные очки по всем видам категорий совокупны.

**3.6. Унифицирование подсчета очков.**

Судьи должны встретиться, по крайней мере, за 24 часа до начала соревнований для того, чтобы обеспечить единообразие и унифицированность подсчета очков на примере, по крайней мере, трех моделей Ката.

#### **4. Хансоку (нарушение).**

Рефери показывает на нарушение, поднимая над головой карточку с изображением нуля.

Хансоку объявляется участнику в следующих случаях:

1) Когда исполнение Ката отличается от Ката, объявленного участником.

2) Когда есть задержка или ошибка в выполнении движения во время исполнения Ката в 5 секунд или более.

3) Когда участник разговаривает во время исполнения Ката.

4) Когда участник получает подсказку или инструктаж от кого-либо, находящегося в зоне соревнований, во время исполнения Ката.

5) Когда во время исполнения синхронных Ката участники считают или используют звуки для сохранения такта (за исключением начала, окончания или «киай»).

6) Когда во время исполнения Ката одежда участника сдвигается или становится растрепанной так, что затрудняет свободное движение или отвлекает внимание.

7) Когда участник намеренно игнорирует указания рефери.

8) Когда поведение участника или его манера поведения невежливы, непокорны или в целом отличаются от норм поведения, принятых в зоне соревнований.

9) Когда участник нарушает Правила соревнований.

Замечание: термин «участник» относится также и к членам команды, исполняющей синхронные Ката.

#### **5. Наказание и Хансоку (командные).**

Нарушение, совершенное одним членом команды, ведет к наказанию или штрафу всей команды. Если один из членов команды снят врачом, это также по правилам будет относиться ко всей команде.

#### **6. Остановка встречи врачом.**

Показ должен быть немедленно остановлен (остановка врачом) всякий раз, когда есть медицинское решение об опасности травмы или болезни участника. В случае остановки встречи врачом подсчет очков не производится.

#### **7. Протест тренера.**

7.1. Тренер имеет право опротестовывать любой случай, относящийся к действию Правил соревнований. Однако, тренер не может опротестовать решение судей соревнований о счете.

7.2. Протест тренера должен быть сделан до того, как судьи соревнования покинут зону соревнований.

7.3. Протест тренера может быть подан только главному судье, а не судьям на площадке.

7.4. Когда главный судья получает протест тренера и после под-

тверждения того, что протест касается якобы нарушения Правил соревнований, главный судья созывает совещание судей на площадке. Если судьи на площадке определяют, что нарушение имело место, тогда результаты считаются недействительными.

## **8. Отборочные соревнования.**

### **8.1. Жеребьевка.**

Жеребьевка происходит наугад способом лотереи без контроля со стороны кого бы то ни было.

### **8.2. Система:**

— команды выступают в первом круге отборочных соревнований согласно номеру жребия;

— в каждый последующий круг отборочных соревнований выходят 50% спортсменов (команд), получивших наибольшее количество очков;

— в финальные соревнования выходят четыре (4) спортсмена (команды), получивших наибольшее количество очков;

— спортсмены (команды), имеющие самое низкое количество очков в каждом конкретном круге соревнований, выступают первыми в следующем круге соревнований. В случае, когда у спортсменов (команд) счет равный — спортсмены (команды) — выступают в соответствии с номером жребия.

## **9. Секретари соревнований.**

9.1. Организационный комитет соревнований должен избирать следующих секретарей:

- а) распорядитель — один человек;
- б) диктор — один человек;
- в) секретарь по протоколам — два человека;
- г) рабочий на площадке — один человек;
- д) посыльный — один человек.

### **9.2. Секретари соревнований.**

Секретари соревнований исполняют свои обязанности под руководством соответствующего рефери площадки.

## **Глава 2 Соревнования**

### **1. Одежда участников.**

1.1. Все участники должны быть одеты в соответствии со стандартом, установленным ВФРБ и ТК. Очки допускаются. Бинтование допускается, но только минимальное.

1.2. Участникам не разрешается носить или использовать следующее:

1.2.1. Туфли, носки или что-нибудь подобное для ног.

**1.2.2. Оружие или соответствующее снаряжение.**

**1.2.3. Украшения или знаки отличия.**

**1.2.4. Значительное бинтование, превышающее минимальные требования.**

**2. Выбор Ката.**

**2.1. Участник выбирает Ката среди видов Ката, приведенных в главе 1, п.2.**

**2.2. Участник может оставить или изменить вид Ката в каждом отборочном круге, за исключением финальных соревнований, во время которого выполняется совершенно другой вид Ката.**

**3. Отборочные и финальные соревнования.**

**3.1. Счет в отборочных кругах не суммируется.**

**3.2. Финальные соревнования проводятся, когда остаются четыре лучших спортсмена (команды), имеющие наибольшее количество очков, которые должны состязаться в той же зоне соревнований.**

**3.3. Финальный счет — это средняя оценка, полученная спортсменом (команды) в финальных соревнованиях. В случае равного счета победитель определяется путем сложения полученных им (команды) очков на протяжении всех соревнований.**

**4. Личные матчи.**

**4.1. Демонстрационная Позиция.**

**4.1.1. Участник выбирает позицию, обозначенную, как упоминалось выше, перед главной трибуной. Затем объявляется название Ката и начинается демонстрация.**

**4.1.2. Участник несет полную ответственность за любые последствия, вызванные неосторожным (случайным) выходом из зоны соревнований и создающие препятствия движению.**

**5. Синхронные выступления**

**5.1. Позиции для демонстрации.**

**Участники выбирают любую позицию внутри зоны соревнования. Участники несут полную ответственность за любые последствия, вызванные их неосторожным выходом из зоны соревнований и создающие препятствия движению. Виноватой будет признана вся команда.**

**5.2. Изменения в составе команды.**

**В течение всех отборочных соревнований членами синхронизированной команды должны быть одни и те же люди. Нельзя брать дополнительных членов или убирать кого-то из команды. Однако, допускается изменение позиции для демонстрации.**

## **6. Ход соревнований.**

Процедура проведения соревнований происходит в соответствии со следующим порядком.

### **6.1. Церемония открытия.**

#### **6.2. Соревнование.**

6.2.1. Стоя в позиции, участники кланяются рефери и объявляют название Ката, которую будут показывать. Рефери подтверждает это, повторяя название объявленной демонстрируемой Ката. Если объявление рефери ошибочно, участник поправляет его.

В случае показа синхронной Ката команда занимает позицию в любой части зоны соревнований. Затем команда кланяется и капитан команды объявляет название Ката, которая будет демонстрироваться.

6.2.2. После окончания демонстрации Ката и поклона рефери участник (команда) ждет решения, оставаясь в заключительной позиции.

6.2.3. После окончания демонстрации Ката судьи на площадке заполняют формуляры подсчета очков (см. Приложение 3). Затем рефери просит их представить счет. Каждый судья, держа дощечки со счетом над головой, показывает таким образом свое количество очков.

6.2.4. Диктор читает каждый счет громко, начиная с рефери и далее по часовой стрелке. Если счет прочитан неверно, рефери просит диктора внести уточнение.

6.2.5. Затем диктор объявляет общий счет. Рефери повторяет этот счет участнику (команде). Участник (команда) затем кланяется рефери и уходит из зоны соревнования.

6.2.6. Секретарь по протоколам собирает счетные формуляры у всех судей на площадке.

### **6.3. Церемония закрытия.**

## **Глава 3 Судейство**

### **1. Одежда судей.**

Судьи должны носить костюм, установленный Всероссийской Федерацией рукопашного боя и традиционного каратэ.

### **2. Оснащение судей.**

Каждый судья соревнований сидит на предназначенном месте в зоне соревнований. В зоне соревнований должно быть следующее оснащение судей:

— дощечка счета.

Нумеруется от 0 до 10, в первой десятке и соответствующие десятичные дроби.



### **3. Судьи соревнований.**

#### **3.1. Состав и размещение судей соревнования.**

**3.1.1. Бригада судей на площадке состоит из одного рефери и 4-х боковых судей.**

**3.1.2. Главный судья проводит все назначения и определяет размещение судей на каждом соответствующем соревновании.**

#### **3.2. Перерыв в соревновании.**

Главный судья следит за судейством судей соревнований. Если главный судья находит очевидные нарушения при судействе, то через рефери дается судье (судьям) соревнований предупреждение.

Если после предупреждения нарушения судейства продолжаются, главный судья через рефери приказывает остановить соревнование до получения одобрения жюри. Когда это происходит, то все предыдущие записи соревнования с количеством очков считаются недействительными, и соревнование должно возобновиться как бы вновь с определенным главным судьей другим составом судей на площадке.

#### **3.3. Подсчет очков.**

**3.3.1. Требуется, чтобы секретарь производил подсчет очков в каждом соревновании. Наибольшее и наименьшее числа отбрасываются. Счет участника (команды) — это общая сумма оставшихся трех счетов, поделенная на три.**

**3.3.2. Судьи соревнований по сигналу рефери показывают количество очков на цифровых карточках.**

### **4. Делегирование власти главным судьей.**

Главный судья имеет право передать свою власть заместителю главного судьи, назначенному на отдельную площадку.

## **Глава 4 Проведение судейства**

### **1. Права и обязанности рефери.**

Рефери управляет процедурой проведения соревнований в соответствии с Правилами соревнований. Рефери несет ответственность за обеспечение наилучших условий для зоны соревнований, проведения соревнования и судейства.

Если это будет необходимым для достижения этих целей, рефери может руководить секретарями соревнований, участником (участниками), судьей (судьями) для достижения этих оптимальных условий.

Кроме того, рефери должны старательно и точно следить за количеством очков (счетом), объявленным диктором по счетным карточкам, показываемым каждым угловым судьей. Если допущена ошибка, рефери дает указание внести исправление и вновь объявить исправленный счет. Если рефери обнаруживает ошибку в объявлении, то он указывает красным флажком на ошибочно объявленную счетную карточку.

## **2. Решение по Хансоку.**

**2.1.** Если рефери обнаруживает нарушение или если один или более судей на площадке сигнализируют о нарушении, рефери должен немедленно остановить матч и созвать совещание судей соревнования перед местом рефери для того, чтобы вынести решение.

**2.2.** На совещании судей на площадке каждый судья, включая рефери, при голосовании имеет равные права. В случае равного счета при голосовании, рефери выносит окончательное решение.

**2.3.** Для определения Хансоку должно быть решение совещания судей на площадке. Если судьи соревнований решают, что Хансоку имело место, тогда рефери дает сигнал поднятием красного флага над головой. Затем рефери приказывает участнику (участникам) покинуть зону соревнований.

## **3. Травма или болезнь.**

В случае травмы или болезни во время соревнований рефери должен сделать следующее:

**3.1.** По уведомлению медицинским судьей об остановке врачом, рефери немедленно останавливает соревнование и просит провести медицинское лечение.

**3.2.** Когда рефери обнаруживает симптомы травмы или болезни, рефери немедленно подает сигнал медицинскому судье, перекрещивая оба флага над головой. Рефери не останавливает соревнование. Если медицинский судья утверждает остановку врачом, тогда рефери немедленно останавливает соревнование и просит провести медицинское лечение.

**3.3.** В случае, если один или более судей обнаруживают симптомы травмы или болезни, судья (судьи) должен обратиться к рефери, размахивая над головой красным флажком из стороны в сторону. Рефери сигнализирует медицинскому судье, тоже размахивая флажком над головой из стороны в сторону. Если медицинский судья утверждает остановку врачом, тогда рефери немедленно останавливает соревнования и просит оказать медицинскую помощь.

## **Глава 5**

### **Дополнительные правила**

#### **1. Объявление счета.**

Диктор громко зачитывает количество очков по дощечкам счета, начиная с рефери, и затем по часовой стрелке по дощечкам всех судей. Затем объявляется соответствующее судейское решение (средняя оценка).

#### **2. Требование к показу количества очков.**

Количество очков, данное каждому участнику, должно быть четко представлено так, чтобы каждый человек в зоне соревнования мог его видеть.

### 3. Запись.

3.1. Главный судья проверяет все протоколы соревнований. Если найдена ошибка, главный судья отдает распоряжение об исправлении ее.

3.2. Все протоколы соревнований должны иметь подпись главного судьи, иначе они признаются недействительными.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ТЕРМИНЫ И СИГНАЛЫ РЕФЕРИ ПО КУМИТЭ

№№	Значение	Термин	Метод сигнализации
1.	Начало матча	Сёбу иппон Хаджимэ	Устно (нет сигнала рукой)
2.	Временная остановка	Ямэ	Открытая кисть руки держится над головой, ладонь повернута в сторону, затем опущена на талию одним движением
3.	Продолжение и начало	Тсузукитэ Хаджимэ	Руки полностью вытянуты в стороны, локти слегка согнуты, ладони открыты, затем руки сводятся, но ладони не касаются
4.	Продолжение (когда матч остановлен не рефери)	Тсузукитэ	Руки частично вытянуты в стороны, локти слегка согнуты, ладони открыты, затем руки сводятся, но ладони не касаются
5.	Уведомление о том, что участники находятся за пределами зоны соревнований	Дзе-Гай-	Используется тот же сигнал, что и при Ямэ (см. 2), за ним следует скользящее движение руки, приказывающее участникам вернуться назад в зону соревнований
6.	Приказ участникам занять свои зафиксированные позиции	Мотоноичи	Руки вниз, немного спереди, указательные пальцы, указывающие вниз каждому участнику занять начальную позицию
7.	Объявление Ваза-ари	Ваза-ари	Кисть руки ладонью открыта в сторону, сверху противоположного плеча, затем опускается вниз размашистым движением с открытой ладонью, смотрящей вперед
8.	Объявление Иппон	Иппон	Рука вытянута выше уровня плеч

№№	Значение	Термин	Метод сигнализации
9.	Два Ваза-ари объявляются как Иппон	Авасетэ Иппон	Тот же сигнал, что в № 8
10.	Замечание о Кейкоку	Ака (широ) Кейкоку икай	Указательный палец вытянут на уровне лица
11.	Замечание о втором Кейкоку	Ака (широ) Кейкоку найкай	Указательный и средний пальцы вытянуты на уровне лица
12.	Сигнал о Дзе-Гай	Ака (широ) Дзе-Гай	Указательный палец указывает на участника и затем тем же самым пальцем указывается на линию границы
13.	Указание на Дзе-Гай	Икай	То же, что и выше, но в конце указательный палец вытянут на уровне лица
14.	Замечание о втором Дзе-Гай	Найкай	То же, что и сигнал о Дзе-Гай, но в конце указательный и средний пальцы вытянуты на уровне лица
15.	Указание на Тен-то (падение)	Ака (широ)	Указательный палец направлен на участника, после этого большое полное круговое движение и затем палец указывает вниз на пол
16.	Замечание о Тен-то	Сагару	Указательный палец показывает участнику прямо назад на зону внутри линии границы
17.	Уведомление о Сай-шинпан (пересмотр решения)	Сай-шинпан	Правая ладонь над зоной левой груди, затем объяснение
18.	Замечание о Чуй	Чуй	Рука слегка согнута, указательный палец направлен на уровень живота
19.	Замечание о Хансоку	Хансоку	Рука прямая, указательный палец на уровне лица
20.	Замечание о Сикаку	Широ (ака) Сикаку ака (широ) Но-качи	А. Прямая рука с указательным пальцем, направлена на лицо, затем скользящее внешнее движение пальца, показывающее за пределы площадки соревнований. Б. Продолжается сигналом № 28.

№№	Значение	Термин	Метод сигнализации
21.	Объявление Хансоку	Широ (ака) Хансоку ака (широ) Но-качи	А. Используется тот же сигнал, что в № 19, сигнал Хансоку. Б. Продолжается сигналом № 28, сигнал Но-качи
22.	Созыв всех угловых судей	Фукушин-шуго	Обе руки вытянуты, открытые ладони вверх, затем полное сгибание локтей с одновременным движением ладоней назад
23.	Подзывание какого-то углового судьи	Фукушин	А. Указательный палец направлен на конкретного судью Б. Одна рука вперед, ладонь открыта вверх, затем полное сгибание локтя с движением ладони назад
24.	Просьба о враче	Доктор	Обе кисти рук держатся над головой в крестообразном движении
25.	Информирование участников о том, что матч закончится через 30 секунд	Шибаракү	Устно (нет сигнала рукой)
26.	Окончание матча	Соремадэ	Рука вытянута вперед, ладонь открыта вперед
27.	Решение	Хантей	Устно (нет сигнала рукой)
28.	Объявление победы красного (белого)	Ака (широ) Но-качи	Рука вытянута выше уровня плеч с открытой ладонью, смотрящей вверх
29.	Ничья	Хикиваки	Обе руки располагают с открытыми ладонями над плечами перекрещенными, затем опускают их вниз в перекрещивающемся скользющем движении
30.	Удаление	Кикен	А. Указательный палец на уровне лица Б. Ладонь открыта, локоть согнут, рука на уровне головы
31.	Начало Кеттей-сен	Кеттей-сен Хаджимэ	Устно (нет сигнала рукой)
32.	Начало Сайшусен	Сайшусен Хаджимэ	Устно (нет сигнала рукой)

№№	Значение	Термин	Метод сигнализации
33.	Быстрее технически	Ака (широ) Хайай	Одна рука полностью согнута в локте, ладонь вверх, под прямым углом к телу, другая рука, означая более быстрое движение, идет поперек (на пересечение), ладонь с вытянутыми пальцами касается края локтя
34.	Нет очка	Фуджибун	Руки вытянуты впереди тела, указывают на уровень талии, ладони открыты, затем одно перекрестное движение
35.	Постфактум (техника выполнения после Ямэ или Дзе-Гай)	Ато	Обе руки согнуты в локтях, с ладонями, параллельными друг другу, на уровне головы
36.	Где техника игнорируется (техника исполнения без учета техники противника, который достиг успеха)	Муши	Одна рука закрывает глаза
37.	Для технического приема при инерционном движении корпуса в противоположном направлении (технический прием направлен в одном направлении, а тело движется в противоположном)	Ниге	Один взмах рукой от бока тела вперед и затем обратно
38.	Одновременная атака	Айучи	Руки впереди тела, локти согнуты, кулаки почти касаются друг друга
39.	Слабая техника	Яовай	Руки вытянуты, открытые ладони вниз, затем одна рука идет вниз и останавливается на уровне талии
40.	Технический прием блокирован или закрыт	Укэ	Одна рука полностью согнута у груди, ладонь другой руки один раз легко ударяет по руке, расположенной ниже
41.	Мимо цели	Нукэ	Рука согнута под прямым углом, кулак устремляется поперек, слегка касаясь живота
42.	Неверная дистанция (далеко до достижения цели)	Маай	Руки вытянуты вперед, ладони открыты на расстоянии 6 дюймов друг от друга, затем руки вытягиваются на ширину плеч

№№	Значение	Термин	Метод сигнализации
43.	Контакт	Атэ	Кулак, касающийся боковой части лица
44.	Игнорирование предупреждения судьи	Чуй-муши	Открытые ладони покрывают оба уха
45.	Дурные манеры (плохое отношение)	Фукей	Открытая рука, ладонь вперед, движение из стороны в сторону
46.	Захват (Клинч)	Тцукаму	Открытая рука вытянута, затем закрывается, показывая жестом захват

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## СИГНАЛЫ БОКОВЫХ СУДЕЙ КУМИТЭ

№№	Значение	Метод сигнализации
1.	Ваза-ари	Рука вытянута прямо от бока тела параллельно полу
2.	Иппон	Рука вытянута прямо сбоку под углом 45°
3.	Фуджибун (Технический прием не дает очков)	Взмах флажками крест-накрест перед собой выше коленей
4.	Дзе-Гай (За пределами площадки)	Соответствующий флажок опускается прямо вниз. (При одновременном Дзе-Гай оба флажка опускаются прямо вниз)
5.	Тен-то (Падение)	Соответствующий флажок указывает на участника, вслед за этим производится большое полное круговое движение и затем показывают на пол
6.	Сигнал о чрезвычайных обстоятельствах (нарушения, травмы, болезнь и любые другие чрезвычайные обстоятельства)	Соответствующий флажок держат над головой
7.	Доктор (вызов врача)	Флажки крест-накрест держат над головой
8.	Ака (широ) Но-качи (Победитель)	Тот же сигнал, что и в Иппон (см. п. 2)
9.	Хикиваки (Ничья)	Оба флажка пересекаются над головой

№№	Значение	Метод сигнализации
10.	Хайай (Техника быстрее)	Одна рука полностью согнута ладонью вверх, под прямым углом к туловищу, в то время как другая рука с флажком идет на пересечение и конец флажка касается края локтя
11.	Ато (После факта) (технический прием выполнен после Ямэ, Дзе-Гай и т.д.)	Держать соответствующий флажок в каждой руке, затем согнуть обе руки в локтях, ладони параллельно уровню головы
12.	Муши (Когда технический прием проигнорирован)	Соответствующий флажок держат в одной руке, рука вытянута вперед и затем маховым движением идет назад через плечо
13.	Ниге (Технический прием при движении тела в противоположную сторону)	Соответствующий флажок держат в одной руке, рука вытянута вперед и затем маховым движением идет назад через плечо
14.	Айучи (Одновременная атака)	Оба флажка впереди на уровне пояса, затем опускаются вниз к коленям
15.	Яйовой (Слабая техника)	Рука вытянута прямо вперед параллельно полу на уровне пояса, затем идет вниз к коленям
16.	Укэ (Технический прием заблокирован или закрыт)	Один флажок вытянут вверх, а другой держат сбоку, параллельно полу, касаясь первого флажка
17.	Нукэ (Мимо цели)	Рука согнута под прямым углом, в то время, как флажок движется поперек маховым движением слегка касаясь живота
18.	Маай (Вне дистанции) (недостаточное достижение цели)	Руки, держащие флажки, вытянуты прямо перед собой на расстоянии 5 дюймов, затем руки протягиваются один раз на ширину плеч
19.	Атэ (Контакт)	Кончиком соответствующего флажка дотрагиваются до боковой поверхности лица
20.	Игнорирование предупреждения рефери	Одновременно оба флажка закрывают уши
21.	Дурные манеры (Плохое отношение)	Один флажок держат под прямым углом перед собой, флажком размахивают из стороны в сторону
22.	Захват (Клинч)	Оба флажка держат вместе в одной руке, в то время как другая рука захватывает оба флажка



# ПРОТОКОЛЫ СОРЕВНОВАНИЙ

## ПРОТОКОЛ РЕГИСТРАЦИИ (ВЗВЕШИВАНИЯ)

Вес \_\_\_\_\_ кг

№№ п/п	Фамилия, имя	Отделение ФРБ, город	Ф.И.О. тренера	Год рожд.	Спорт. зва- ние	№ жреб.

Арбитр \_\_\_\_\_ Секретарь \_\_\_\_\_ Врач \_\_\_\_\_

# ПРОТОКОЛ КВАЛИФИКАЦИОННОГО ТУРА

Вес \_\_\_\_\_ кг

199 г.

№ по жреб.	Фамилия, имя	1 круг	2 круг	Результат

Арбитр \_\_\_\_\_

Секретарь \_\_\_\_\_

# ПРОТОКОЛ ХОДА СОРЕВНОВАНИЙ

Вес \_\_\_\_\_ кг

199 г.

№№	Фамилия, имя	Проведенные поединки										Место	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Арбитр \_\_\_\_\_

Секретарь \_\_\_\_\_

# ПРОТОКОЛ ХОДА ПОЕДИНКА

Вес \_\_\_\_\_ кг

199 г.

№№	Фамилия, имя	Технические действия								Колич. штраф. очков

Арбитр \_\_\_\_\_

Секретарь \_\_\_\_\_

# ПРОТОКОЛ ХОДА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАТА

199 г.

№	Фамилия, имя	1 круг		2 круг		3 круг		4 круг		Финал		Место
		А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	

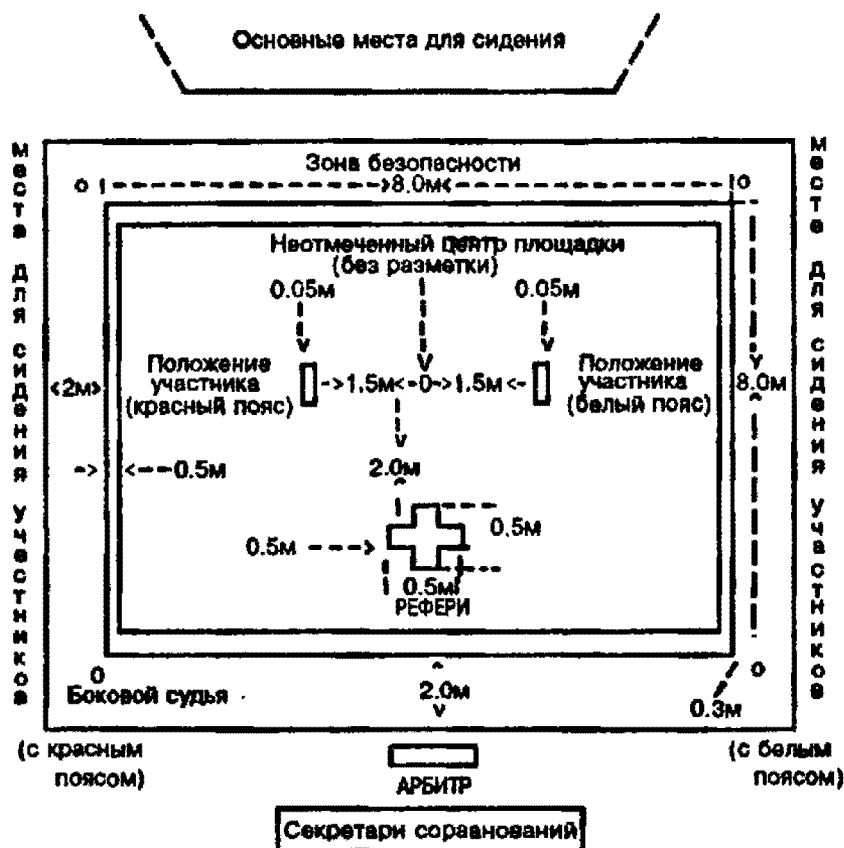
Примечание: В графе № указывается номер спортсмена по жребию  
 А — указывается название ката  
 Б — указывается средняя оценка спортсмена

Арбитр \_\_\_\_\_ Секретарь \_\_\_\_\_

№№	Фамилия, имя	Оценка судьи					Средняя оценка
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	

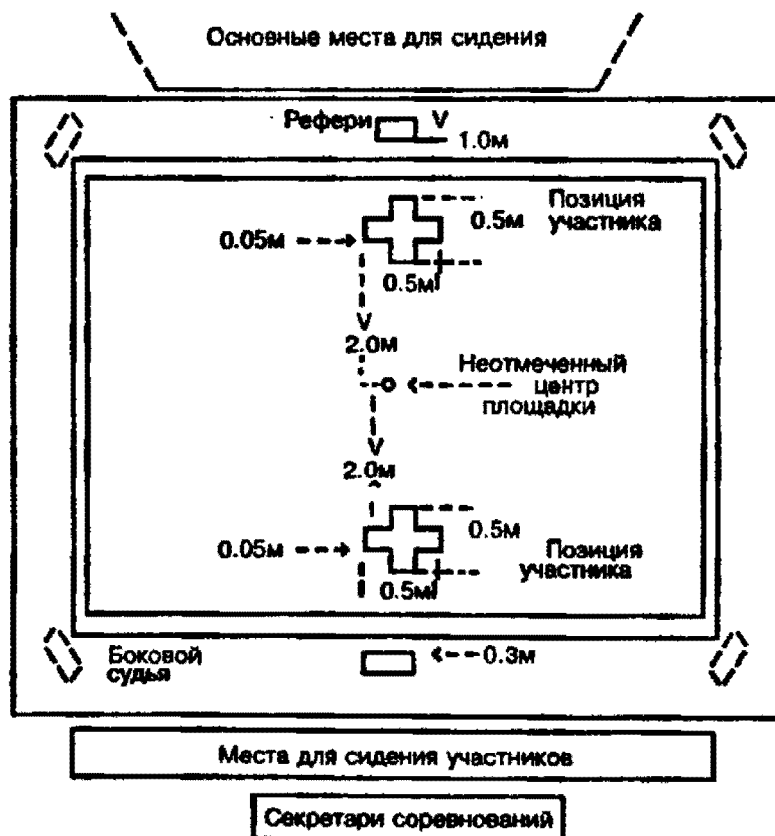
Арбитр \_\_\_\_\_ Секретарь \_\_\_\_\_

## ЗОНА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КУМИТЭ



## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

## ЗОНА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАТА



Замечания:

Наружная разграничительная зона определена как зона безопасности как в соревнованиях по Кумитэ.

## СХЕМА ОТЧЕТА ГЛАВНОГО СУДЬИ СОРЕВНОВАНИЙ

### 1. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Наименование соревнований.
2. Дата соревнований.
3. Город и место проведения соревнований.
4. Спортивная организация, которая подготовила и провела соревнования.
5. Оценка соревнований (прием участников, оборудование места соревнований, организация питания и т.д.).
6. Замечания и предложения по организации соревнований.

### 2. ПРОПАГАНДА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Содержание и оценка рекламной компании, проведенной в связи с соревнованиями (афиша, освещение хода соревнований в газетах, на радио и на телевидении, работа судьи информатора на соревнованиях и пр.).
2. Количество зрителей, присутствовавших на соревнованиях.

### 3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Сколько участников прибыло на соревнования.
2. Сколько участников было допущено.
3. Сколько фактически участвовало:
  - а) по весовым категориям,
  - б) по городам и республикам.
4. Выбыли из-за превышения веса (персонально).
5. Выбыли из-за неявки на взвешивание (персонально).
6. Сняты тренером (персонально).
7. Сняты Судейской коллегией (персонально).
8. Сняты врачом (персонально).
9. Количество участников (до 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, от 26 до 30 лет, от 31 до 35 лет и старше 35 лет).
10. Разрядная квалификация участников.
11. Характеристика документов, представленных в Мандатную комиссию.

### 4. СПОРТИВНАЯ ОЦЕНКА

1. Заключение о подготовленности участников к соревнованиям. Дать характеристику физической, технической подготовленности участников (команд), назвать тренеров и хорошо подготовленных участников (указать город).



## **5. СУДЕЙСТВО**

**1. Персональный состав Судейской коллегии с указанием города, судейской категории каждого судьи и его обязанностей, оценки.**

**2. Указать лучших судей.**

**3. Количество и оценка поданных протестов, заявлений и т.д., сколько их удовлетворено, сколько отклонено.**

## **6. ПРИЛОЖЕНИЯ**

**К отчету должны быть приложены:**

**1. Положение о соревнованиях.**

**2. Протоколы регистрации (взвешивания).**

**3. Протоколы квалификационного тура.**

**4. Протоколы хода соревнований.**

**5. Протесты и решения по ним.**

**6. Отчет главного врача соревнований.**



**Сергей Иванов**



**Тадеуш Касьянов**

Тадеуш Рафаилович Касьянов родился 14 ноября 1938 года в Москве. С 15 лет стал профессионально заниматься спортом — бегом, фехтованием, борьбой. Служил в армии, закончил институт физкультуры. Основоположник рукопашного боя, Президент Всероссийской федерации рукопашного боя и традиционного каратэ (фудокан), Президент Международной федерации рукопашного боя, заслуженный тренер России по рукопашному бою, мастер спорта СССР по боксу и каратэ, каскадер, участник и режиссер-постановщик трюков в фильмах: «Зона особого внимания», «Пираты XX века», «Взлет», «Набат» и др.

Сергей Анатольевич Иванов родился 6 июня 1955 года в Подмосковья. В 1980 году закончил институт физкультуры. Рукопашным боем начал заниматься с 1970 года. Имеет 4-й дан каратэ. С 1980 года преподает на кафедре физвоспитания МВТУ им. Баумана. Кандидат педагогических наук, доцент. Автор 15 книг по теории и методике различных видов единоборств.



Т Е Р Р А  С П О Р Т