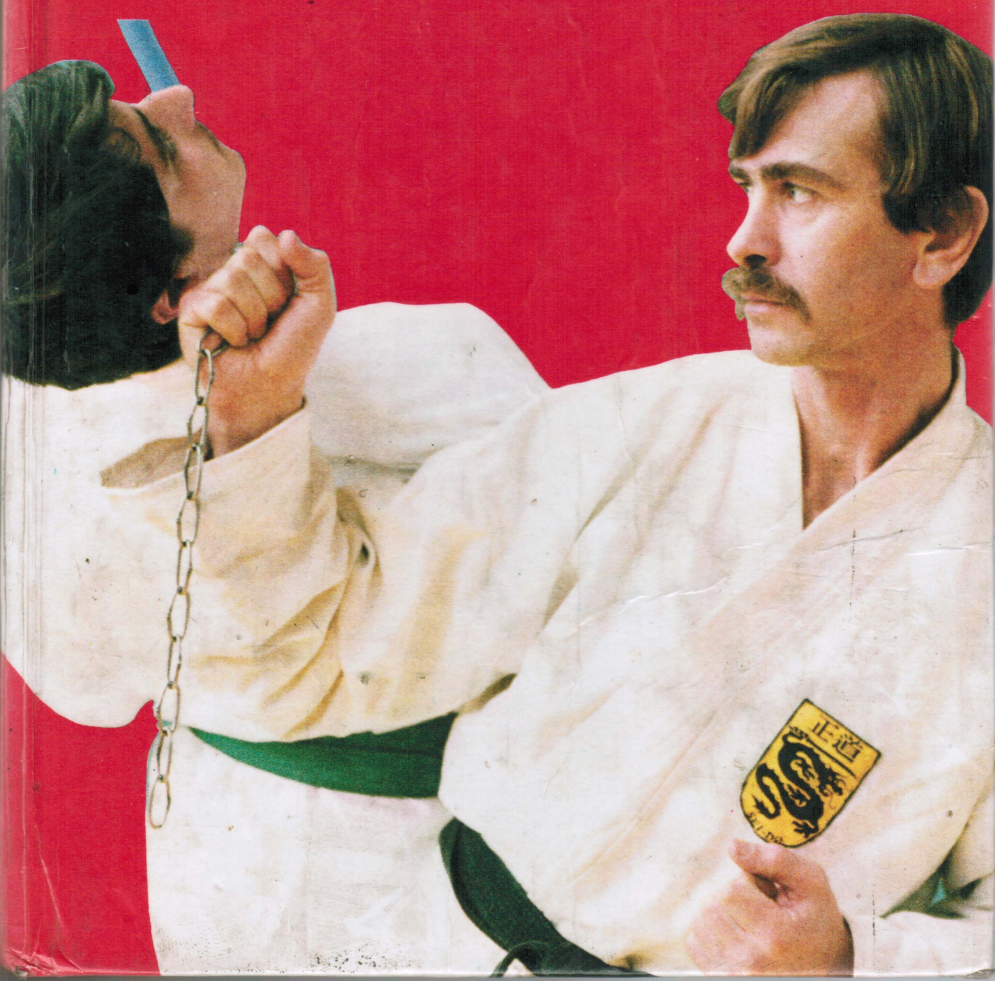


# ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ

СЕРГЕЙ  
ИВАНОВ-КАТИНСКИЙ





Художник  
А. ХИСИМИДДИНОВ



И 4204000000-041 Без объявл.

A30(03)-96

ISBN 5-82255-712-9

© Издательский центр «ТЕРРА», 1996

## ВСТУПЛЕНИЕ

Боевые единоборства в любые времена интересовали человека. И это в общем-то понятно. Ведь и в войну, и в мирные дни высоко ценилось искусство защиты и нападения без оружия. А потом какой из мужчин не хотел бы чувствовать себя уверенным, способным постоять за себя, дать должный отпор даже более сильному противнику.

Еще в далеком прошлом начали формироваться определенные школы и виды единоборств. Так, в Древнем Риме гладиаторы использовали копьё и мечи. В Испании дрались на ножах. В ряде европейских стран сходились в поединках на рыцарских турнирах. А на Руси был особо популярен кулачный бой. Кстати, в русской армии рукопашная схватка неизменно входила в боевую подготовку. В сочетании различных приемов, позаимствованных из всего многообразия национальных видов борьбы, сложилась отечественная «самбо», ставшая ныне известной и за пределами России.

Говоря о единоборствах, нельзя не сказать о восточных боевых искусствах. Именно там, на Востоке, зародились самые древние виды борьбы, с течением времени включающие в себя не только боевую технику, но и философские, психологические аспекты. Наиболее известны сегодня джиуджицу, дзюдо, каратэ, айкидо и некоторые другие. Регулярно занимаясь каким-либо видом борьбы, человек развивается физически и духовно, крепнет и закаляется его организм, все совершеннее становится техника нападения и обороны.



# Книга I

# БАЗОВАЯ ТЕХНИКА УДАРОВ

## УДАРОВ



## ВНЕШНЕЕ РАБОТА ПОЧЕРК

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Анализ всевозможных литературных источников, посвященных различным школам и направлениям спортивных и боевых единоборств, показывает, что изучение или, скорее, постижение секретов мастерства, как и в любом деле, начинается с простейших координационных движений с постепенным переходом к более сложным. В принципе это верно. Но в подавляющем большинстве своем предлагаемые методики обучения далеко не всегда учитывают взаимосвязь одного технического действия с другим, отдельных приемов и соответствующих групп приемов.

Мы же предлагаем так называемую линейно-круговую систему обучения. Ее смысл в том, что весь огромный арсенал боевой техники разбивается на отдельные группы приемов, несущих в себе общие только для них двигательные элементы. Таким образом складываются длинные цепочки постепенно усложняющихся элементов, в которых каждое ранее разученное действие несет в себе позитивный отпечаток предыдущего и в то же время является как бы ориентиром для последующего. Кроме того, относительно быстрому и качественному освоению техники рукопашного боя служит и целый комплекс подготовительных упражнений. Несмотря на свою видимую трудность, его, при надлежащем старании, может вполне усвоить человек практически любого возраста. Ведь здесь к тому же предложены и специальные приемы приобретения гибкости и подвижности суставов. Главное — это упорство, настойчивость и терпение.

Просматривая фотографии и кинограммы исполнения таких приемов, как удар ногой вперед, в сторону, назад, круговой удар ногой вперед, можно заметить, что их ключевое движение — 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 формируются восемь родственных групп приемов (см. таблицу).

Таблица 1

| Удар коленом | Удар ногой вперед | Удар ногой назад       | Удар ногой в сторону | Круговой удар ногой вперед | Круговой удар ногой назад | Удар ногой по дуге                            | Удар ногами в прыжке                                                              |
|--------------|-------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| прямой       | пяткой, стопой    | пяткой, подошвой стопы | ребром пятки         | носком, подъемом           | пяткой, подошвой стопы    | внешней частью стопы, внутренней частью стопы | коленом, ногой вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге |
| круговой     | носком, подъемом  |                        | ребром стопы         |                            |                           |                                               |                                                                                   |

Новичку, разумеется, 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 навыки для дальнейшего усложнения.

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: опираясь о 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 удара 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 о 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: из положения «стойка» проводить удары внешней и внутренней стороной стопы, переноса ногу через барьер. Круговой удар ногой назад рекомендуется осваивать, опираясь руками о стену и стоя на четвереньках.

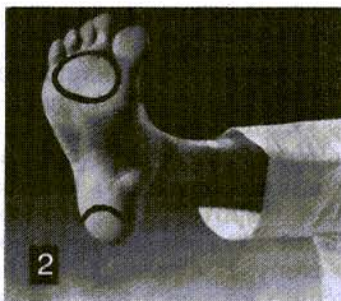
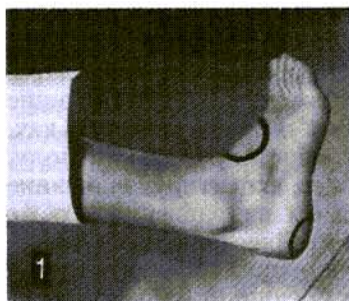
В начале обучения удары ногами желательно наносить не по средним участкам тела партнера, как сказано во многих пособиях по рукопашному бою, а по нижним – стопам, коленям, бедрам, так как у новичков нет еще достаточной гибкости и четкой координации движений, а высокий подъем ноги будет мешать хорошо освоить изучаемое движение (ударные части ноги приведены на фото 1, 2).

Анализируя по фотографиям и киограммам 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 фото 2).

Удары кулаком, основанием ладони, пальцами выполняются двумя способами: рука движется по прямой траектории и полностью распрямляется в локте; согнутая в локте рука описывает четверть круга в вертикальной или горизонтальной плоскости. Вне зависимости от траектории эти приемы начинаются с движения стопы, которая передает усилие на бедро, а последнее разворачивает туловище. Ударные части руки (фото 3–12)\* определяют лишь жесткость, точность и глубину проникновения удара.

\* Фото 13 снято.





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

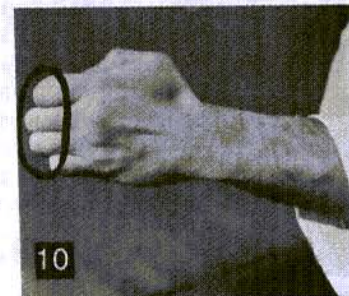
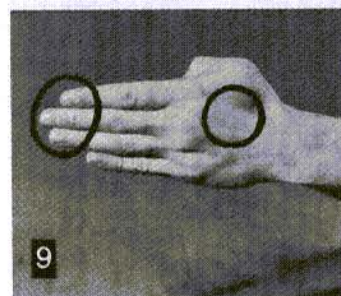
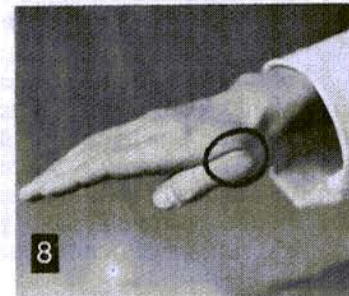
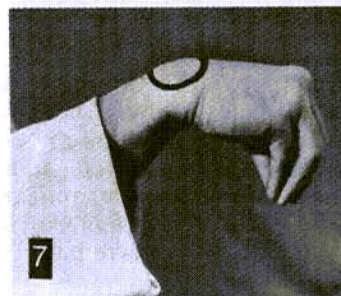
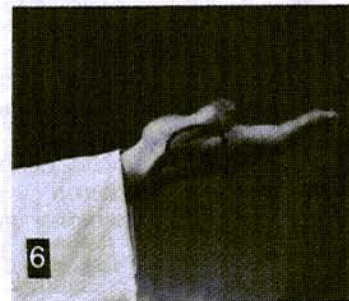
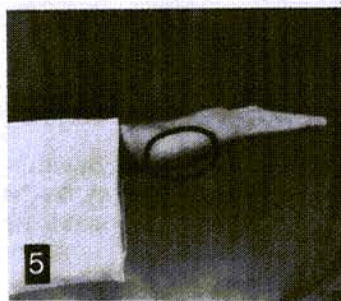
а) для боевой передней и задней стоек – удары кулаком сидя и стоя на одном колене (фото 14–16);

б) для широкой фронтальной стойки – удары кулаком сидя и стоя на коленях (фото 17–19).

Проведение ударов кулаком следует изучать в такой последовательности: удар кулаком рукой, согнутой в локте; удар кулаком с поворотом его на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$  (фото 20–23; 2).

### Изучение вращения бедрами и тазом

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 выпрямилась, а пятка плотно прижалась к полу. Туловище нужно держать вертикально, бедра поворачивать плавно, одновременно с туловищем и плечами (фото 24, 25).





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 поворот тазобедренного сустава в движении с нанесением удара кулаком вперед. Это упражнение поможет контролировать не только поворот бедер, но и положение туловища и плеч.

### Удары рукой и приемы защиты

Рассмотрим выполнение ударов рукой в сторону по круговой траектории. 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.

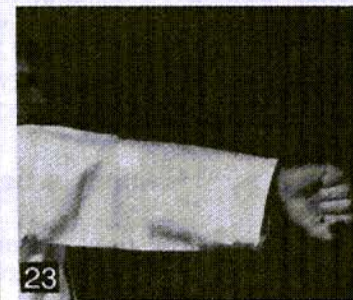
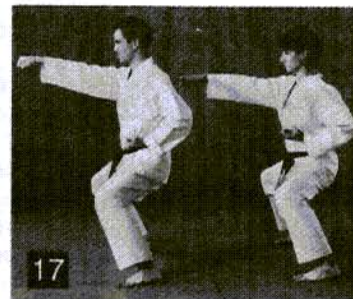
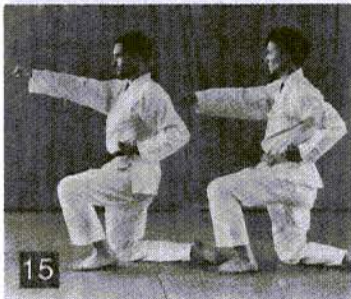
Локоть, как центр вращения, остается неподвижным, предплечье поворачивается на  $45^\circ$ , а ударный сустав достигает цели по кратчайшей траектории.

Таким образом, мы выявили общие закономерности всех ударов по круговой траектории вне зависимости от того, какой частью руки наносится удар.

Защитные действия руками: плечом, 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, отклонившись назад, нырком, падением.

Приемы защиты делятся на три вида:

жесткие – подстановка или удар каким-либо блокирующим местом по суставу атакующей руки партнера;

мягкие – отведение каким-либо блокирующим местом сустава атакующей руки партнера;

комбинированные – сочетание жесткой и мягкой защиты.

Общий элемент защитных действий – поворот корпуса на 45 или 90° по отношению к партнеру для того, чтобы уменьшить зону поражения в момент его атаки (фото 26) – нижний блок предплечья; фото 27 – верхний блок предплечья; фото 42 – средний блок ребром ладони изнутри; фото 28 – средний блок предплечьем изнутри; фото 29, 30 – средний блок предплечьем снаружи.

Если защитные действия выполняются только руками, то вне зависимости от уровня нанесения удара (верхнего, среднего или нижнего) и от того, каким местом руки проводится блок (предплечьем, ладонью, запястьем, ребром ладони, кулаком), корпус необходимо развернуть под углом 45° к противнику, руку согнуть под углом 100–120°, предплечье в момент контакта с суставом атакующей руки партнера для увеличения силы блока также развернуть на 45°.

### Стойки и передвижения

Стойка – это определенное исходное положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно переме-

щаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты к атаке, от одного приема к другому, сохраняя при этом устойчивое положение.

При изучении различных стоек особенно обращают внимание на расположение ног и туловища по отношению друг к другу, учитывают индивидуальные морфологические особенности каждого из занимающихся: вес, рост, длину ног и ступней, акцентируют внимание на общих элементах, которые присутствуют в большинстве из стоек, что ведет к более твердому и быстрому их освоению.

Если спортсмен разворачивается правым боком и выставляет вперед правую ногу, то стойка называется правосторонней, если разворачивается левым боком и выставляет вперед левую ногу, то стойка называется левосторонней, если поворачивается фронтально и стопы ставит параллельно друг другу, то стойка называется фронтальной. Если вес тела смещен на впереди стоящую ногу, то стойка называется передней, если вес тела смещен на сзади стоящую ногу, то стойка называется задней.





Рассмотрим основные стойки, входящие в базовую технику рукопашного боя:

| Международное название стойки | Русское название стойки                         |
|-------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. Хейсоку дачи               | Стойка ноги вместе                              |
| 2. Жейко дачи                 | Узкая фронтальная стойка                        |
| 3. Кйба дачи                  | Широкая фронтальная стойка или стойка наездника |
| 4. Зенкудцу дачи              | Передняя стойка                                 |
| 5. Конудцу дачи               | Задняя стойка                                   |
| 6. Акинава конудцу дачи       | Длинная задняя стойка                           |
| 7. Коши дачи                  | Стойка «кошки»                                  |
| 8. Санчин дачи                | Стойка «часов»                                  |
| 9. Цураши дачи                | Стойка «цапли»                                  |
| 10. Косо дачи                 | Стойка ноги скрестно                            |
| 11. Каки дачи                 | Скрученная стойка                               |

1. Стойка ноги вместе: в этом положении ноги слегка согнуты в коленях, стопы вместе и параллельны друг другу, низ живота напряжен, ягодицы поджаты, затылок, копчик, пятки находятся в одной вертикальной плоскости, ладонь правой руки лежит на ладони левой руки (фото 31).

2. Узкая фронтальная стойка: в этом положении ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу, низ живота напряжен, ягодицы поджаты, затылок, копчик, пятки находятся в одной вертикальной плоскости, сжатые в кулак руки опущены вниз и слегка согнуты в локтях (фото 32).

3. Широкая фронтальная стойка: в этом положении стопы расположены параллельно друг другу и расстояние между ними составляет приблизительно две ширины плеч. Колени, пятки и носки образуют между собой равнобедренный треугольник, спина прямая, ягодицы поджаты, низ живота и бедра напряжены, затылок, копчик, пятки находятся в одной вертикальной плоскости. Сжатые в кулак руки опущены вниз и слегка согнуты в локтях (фото 33).

Чтобы проверить индивидуальную ширину стойки, нужно опуститься на одно колено и, если в расстояние от него до противоположной ступни уложатся четыре ваших кулака, то расстояние между ногами выбрано верно (фото 37).

Перемещение в широкой фронтальной стойке осуществляется следующим образом:





а) левая нога направляется параллельно правой, затем последняя отодвигается в правую сторону в исходное положение (фото 34);

б) левая нога ставится скрестно впереди правой, затем последняя отставляется вправо в исходное положение (фото 35, 36).

4. Передняя стойка: в этом положении впереди стоящая нога согнута, на нее приходится 70% веса тела, ее колено и большой палец находятся на одной линии. Сзади стоящая нога прямая, на нее приходится 30% веса тела. Стопы плотно прижаты к полу и развернуты носками внутрь, бедра и низ живота напряжены, ягодицы поджаты, туловище сохраняет вертикальное положение. Ширина стойки равна индивидуальной ширине плеч. Длину стойки определяют следующим образом: колено сзади стоящей ноги опускают на пол и, если в расстояние от него до впереди стоящей стопы уложатся четыре ваших кулака, то расстояние между ногами выбрано верно (фото 38).

Передвижение в передней стойке осуществляется следующим образом:

а) стопа сзади стоящей ноги подставляется к впереди стоящей стопе, затем последняя перемещается вперед по дуге до исходного положения (фото 39–41);

б) стопа впереди стоящей ноги разворачивается носком вперед, к ней параллельно подставляется стопа сзади стоящей ноги, затем она продолжает перемещаться по дуге вперед до исходного положения. В конце движения обе стопы разворачиваются носками внутрь.

Передвижение назад осуществляется в обратной последовательности.

5. Задняя стойка: в этом положении на сзади стоящую ногу приходится 70% веса тела, ее колено и большой палец находятся на одной линии, впереди стоящая нога немного согнута в колене и слегка развернута внутрь – на нее приходится 30% веса тела, стопы плотно прижаты к полу, пятки находятся на одной линии, бедра и низ живота напряжены, ягодицы поджаты, туловище сохраняет вертикальное положение. Длину стойки определяют следующим образом: колено сзади стоящей ноги опускают на пол и, если в расстояние от него до впереди стоящей стопы уложатся четыре ва-





ших кулака, то расстояние между ногами выбрано верно (фото 42).

Перемещение в задней стойке осуществляется следующим образом:

а) стопа сзади стоящей ноги подставляется кпереди стоящей, затем последняя перемещается вперед до исходного положения (фото 43–45). Перемещение назад осуществляется в обратной последовательности;

б) стопа сзади стоящей ноги подставляется к стопе впереди стоящей ноги, затем продолжает перемещаться вперед до исходного положения. Перемещение назад осуществляется в обратной последовательности.

6. Длинная задняя стойка. В этом положении 90% веса тела приходится на согнутую в колене сзади стоящую ногу, впереди стоящая нога прямая и максимально выставлена вперед, на нее приходится 10% веса тела. Пятки находятся на одной линии. Стопа впереди стоящей ноги развернута внутрь, стопа сзади стоящей ноги – наружу, и обе они плотно прижаты к полу. Таз максимально развернут вперед, туловище сохраняет вертикальное положение (фото 46).

Перемещение в длинной задней стойке реализуется следующим образом. Стопа сзади стоящей ноги ставится сзади перпендикулярно носку впереди стоящей стопы, осуществляется переход в промежуточную «скрученную» стойку, затем впереди стоящая стопа отставляется в исходное положение (фото 47–48).

7. Стойка «кошки»: в этом положении пятки обеих ног располагаются на одной линии, на расстоянии половины стопы друг от друга. Впереди стоящая нога сгибается в колене и опирается на слегка развернутый внутрь носок, на нее приходится 10% веса тела. Стопа сзади стоящей ноги плотно прижата к полу и развернута внутрь под углом  $45^\circ$ , ее большой палец располагается на одной линии с коленом. На эту ногу приходится 90% веса тела. Туловище в этой стойке расположено вертикально, ягодицы поджаты, низ живота напряжен (фото 49).

Перемещение в этой стойке осуществляется следующим образом:

а) стопа сзади стоящей ноги подставляется к стопе впереди стоящей ноги, затем последняя перемещается вперед до исходного положения (фото 50);

б) стопа сзади стоящей ноги подставляется к стопе



впереди стоящей ноги, затем перемещается вперед до исходного положения.

- 8. Стойка «часов»: это положение принимается следующим образом. Пятка одной ноги ставится впереди носка другой, затем стопы расставляются на ширину плеч и разворачиваются внутрь под углом  $45^\circ$ , ягодицы поджимаются, бедра и низ живота находятся в напряженном состоянии (фото 51).

Перемещение в данном положении осуществляется следующим образом: стопа впереди стоящей ноги разворачивается вперед, к ней подставляется стопа сзади стоящей ноги, затем движется вперед до исходного положения, в конце движения та стопа, которая осталась сзади, разворачивается внутрь под углом  $45^\circ$  (фото 52–54). Перемещение назад осуществляется в обратном порядке.

9. Стойка «цапли»: в этом положении стопа одной ноги поднимается над коленом другой ноги, сжатые в кулак руки опущены вниз под углом  $30^\circ$  (фото 55).

10. Стойка ноги скрестно: в этом положении обе ноги согнуты в коленях и стопа одной ноги стоит скрестно впереди другой (фото 56).

11. Скрученная стойка. В этом положении стопа одной ноги стоит сзади перпендикулярно носку другой стопы, голова и туловище сильно развернуты назад (фото 57).



## ПРИЕМЫ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ

### Первый метод приобретения гибкости

#### 1. Для приобретения гибкости и подвижности в тазобедренном суставе.

Применяются следующие методы:

- 1) иглоукалывание;
- 2) постизометрическая релаксация.

Сначала ставят иглы на оба уха

1) в шень-мэнь – точка наркоза, которая находится на скате верхней ножки противозавитка чуть ниже точки колена – укол производите под  $45^\circ$  вниз вдоль ушной раковины; 2) в си-гуань-цзе – точку колена – она находится в центре верхней ножки противозавитка в самой выступающей вверх его части, укол производится перпендикулярно ушной раковине; 3) в куань-гуань-цзе – точку тазобедренного сустава – она находится у начала верхней ножки противозавитка в середине самой выступающей вверх части хряща, укол производится перпендикулярно ушной раковине; 4) в яо-чжуй – точку поясничного отдела позвоночника, укол производится перпендикулярно ушной раковине; 5) в чень-фу – точку канала мочевого пузыря, расположенную в центре подъягодичной складки, что соответствует нижнему краю большой ягодичной мышцы, между двуглавой и полусухожильной мышцами; 6) в инь-мень – точку канала мочевого пузыря, расположенную на середине задней поверхности бедра между двуглавой и полусухожильной мышцами.

По истечении 10 минут снимают иглы, поставленные на ноги, и начинают приемы постизометрической релаксации мышц тазобедренного сустава.

Один из партнеров занимает нужное положение и делает глубокий вдох, задерживает дыхание на 8 секунд и начинает сводить ноги навстречу друг другу. Другой партнер сдерживает руками их движение. По истечении 8 секунд первый партнер делает выдох, расслабляет мышцы ног, второй медленно разводит их

в стороны. Такая процедура повторяется в каждом положении 6 раз.

#### 2. Упражнения на приобретение гибкости в позвоночном столбе.

Поставить иглы на ушные раковины и спину в точки:

- 1) шень-мэнь – обезболивание организма;
- 2) цзин-чжун – шейный отдел позвоночника;
- 3) сюн-чжуй – грудной отдел позвоночника;
- 4) яо-чжуй – поясничный отдел позвоночника;
- 5) ду-шу – точки канала мочевого пузыря, расположенные на уровне промежутка между остистыми отростками 6-го и 7-го грудных позвонков;
- 6) шень-шу – точки канала мочевого пузыря, расположенные на уровне промежутка между остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков.

По истечении 10 минут, не снимая иголки, можно начать выполнять следующие упражнения из системы йогов.

1. Поза «кобра».
2. Наклон вперед, ноги вместе.
3. Поза «лука».
4. Наклон вперед, ноги вместе.
5. Поза «королевской кобры».
6. Из положения сидя сделать наклон вперед, ноги вместе.
7. Поза «колеса», или «мост».
8. Из положения сидя сделать наклон вперед, ноги врозь.
9. Поза «верблюда».
10. Из положения сидя сделать наклон вперед, ноги врозь.
11. Поза «скорпиона».
12. Из положения стоя сделать наклон вперед, поставив ноги вместе.

#### 3. Упражнения на приобретение гибкости и подвижности в плечевых суставах.

Поставить иглы в ушные раковины и мышцы плеч в точках:

- 1) шень-мэнь – обезболивание организма; 2) цзянь-гуань-цзе – точки плеча; 3) цзянь-юй – точка канала толстой кишки, находящаяся между анремиальным



отростком лопатки и большим бугром плечевой кости;  
4) цзянь-ляо – точка меридиана 3-х обогревателей, расположенная на задней поверхности плечевого сустава, сзади, ниже анремиального отростка лопатки;  
5) тянь-ляо – точки меридиана 3-х обогревателей, расположенные в верхней части лопатки в ямке.

Через 5–10 минут после постановки игл начинают в паре с партнером проводить следующие приемы постизометрической релаксации по описанному выше принципу.

1. Один из партнеров встает на колени, другой поднимает одну его руку вверх и старается положить ее на его другое плечо.

2. Один из партнеров кладет запястья на пояс, другой старается соединить его локти вместе.

3. Один из партнеров ложится на живот, другой садится на его спину, соединяет его руки вместе и поднимает их вверх.

4. Взять в руки веревку, поднять руки вверх и повернуть назад, затем вернуть в исходное положение. Выполняя упражнение, постепенно сводите руки навстречу друг другу.

## Второй метод приобретения гибкости

### 1. Тазобедренный сустав

Поставить микроиглы в следующие точки ушных раковин:

- 1) AP-50 кунь-гуань-цзе – тазобедренный сустав.
- 2) AP-57 гу-гуань – бедро.
- 3) AP-51 цзяо-гань – симпатическая нервная система.
- 4) AP-55 шень-мэнь – обезболивание организма.
- 5) AP-13 шень-шан-сянь – надпочечник.

Затем приступить к интенсивной тренировке и по мере разогревания организма несколько раз провести индивидуально и в парах приемы растяжения суставов.

### 2. Позвоночный столб

Поставить микроиглы в следующих точках ушных раковин:

- 1) AP-37 цзин-чжуй – шейный отдел позвоночника.

- 2) AP-39 сюн-чжуй – грудной отдел позвоночника.
- 3) AP-40 яо-чжуй – поясничный отдел позвоночника.
- 4) AP-51 цзяо-гань – симпатическая нервная система.

5) AP-55 шень-мэнь – обезболивание организма.

6) AP-13 шень-шан-сянь – надпочечник.

Затем приступить к интенсивной тренировке и по мере разогревания организма несколько раз провести индивидуально и в парах приемы растяжения суставов.

### 3. Верхние конечности

Поставить микроиглы в следующие точки ушных раковин нужного вам сустава:

а) плечевой сустав:

- 1) AP-64 цзянь-гуань-цзе – плечевой сустав;
- 2) AP-65 цзян – плечо;
- 3) AP-55 шень-мэнь – обезболивание;
- 4) AP-13 шень-шан-сянь – надпочечник;
- 5) AP-98 сюнь-дзянь – селезенка;

б) локтевой сустав:

- 1) AP-66 чжоу – локоть;
- 2) AP-95 шень – почка;
- 3) AP-35 тай-ян – висок;
- 4) AP-55 шень-мэнь – обезболивание;
- 5) AP-67 вань – кисть;
- 6) AP-62 чжи – пальцы;
- 7) AP-55 шень-мэнь – обезболивание;
- 8) AP-95 шень – почка;

Затем приступить к интенсивной тренировке и по мере разогревания организма несколько раз провести индивидуально или в парах приемы растяжения суставов.

## ДЫХАНИЕ

В системе рукопашного боя применяются следующие виды дыхания: активизирующие и успокаивающие; прерывистое и непрерывное. В ходе ведения боя вдох делается через нос, а выдох через рот. Если спортсмен после вдоха осуществляет одиночный удар, то при этом выдыхает одну треть воздуха, а две трети оставляет в легких; если выполняет два удара подряд, то на каждый удар выдыхает по одной трети воздуха,





а одну треть оставляет в легких; если осуществляет три удара или более, то выдыхает воздух небольшими порциями с таким расчетом, чтобы последнюю треть оставить в себе. Такое дыхание называется прерывистым. Если в момент проведения серии ударов спортсмен делает выдох без остановки, то такое дыхание называется непрерывным. Осуществляется оно следующим образом: кончик языка прижать к нижним передним зубам, губы слегка приоткрыть, медленно на выдохе выпускать через рот воздух так, чтобы постоянно было слышно звук «с».

Если после медленного вдоха производится резкий выдох с максимальным выбросом воздуха, то это дыхание называется активизирующим.

Если выдох осуществляется гораздо медленнее, чем вдох, то дыхание называется успокаивающим. Сочетание успокаивающего и тонизирующего дыхания хорошо применять в качестве восстанавливающей методики на различных этапах тренировки в перерывах между сериями упражнений.

Выполняется оно следующим образом. Встать в широкую фронтальную стойку, сделать вдох через нос, до отказа наполнить легкие, одновременно поднять перед собой вверх прямые руки, затем медленно выдыхать воздух через рот так, чтобы слышался звук «с», опускать через стороны прямые руки и остановить на ширине плеч. Как только руки дойдут до исходного положения, согнуть их в локтях и отвести назад, одновременно сделать вдох через нос, затем, медленно выдыхая воздух через рот со звуком «с», выпрямить их перед собой вниз и вперед. Это упражнение повторяется два раза, при этом выдох делают в два раза длиннее, чем вдох. В следующей фазе этого упражнения на вдохе поднять перед собой прямые руки, опустить их через стороны вниз, согнуть в локтях и отвести назад, затем сделать через рот медленный выдох, воспроизводя звук «с», одновременно разгибая руки вниз и вперед. Заключительный этап этого упражнения выполняют два-три раза подряд.

Делают быстрый вдох через нос, одновременно поднимают перед собой прямые руки вверх, опускают через стороны вниз и в нижней крайней точке сгибают в локтях и отводят назад, затем, резко выдыхая через рот, одновременно выпрямляют руки вниз вперед (фото 58–61).

## ЭТИКЕТ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этикет и психологическая подготовка, заимствованные из японского каратэ, представляют собой две переплетающиеся взаимодополняющие друг друга неразрывные нити, уходящие корнями в глубокую древность и продолжающие существовать и теперь в практике военных искусств как отголоски почитаемого ранее кодекса чести самураев «Бусидо». В один из его разделов входили правила галантности, которые должны были присутствовать в повседневной жизни мужчин военного сословия, единственной обязанностью которых было отдавать свою жизнь на поле боя. Умение ходить, вставать, садиться, приветствовать, принимать пищу, держать предмет или передавать его,



на бедра, глаза закрыть, освободить голову от всех мыслей, все проблемы оставить за стенами зала, направить мысли на предстоящую тренировку, замереть на минуту в этой позе. Затем, после короткой медитации, начинают психологический настрой через замыкание энергетических каналов с помощью различного переплетения пальцев рук.

1. Энергия ума и тела: переплести внутрь мизинцы, безымянные и средние пальцы – указательные и большие пальцы соединить вместе и вытянуть вверх (фото 62). И произнести «рин».

2. Контроль за энергией: переплести наружу мизинцы, безымянные, средние, указательные и большие пальцы соединить вместе и вытянуть вверх, затем средние пальцы завести за указательные и соединить с большими (фото 63). И произнести «пио».

3. Гармония с природой: переплести внутрь указательные и средние пальцы, а большие, безымянные, и мизинцы вытянуть вверх (фото 64). И произнести «тох».

4. Предчувствие опасности: переплести наружу все пальцы (фото 65). И произнести «кай».

5. Знания и мысли других: соединить между собой в кольца указательные и большие пальцы, средние, безымянные и мизинцы переплести внутри (фото 66). И произнести «жин».

6. Изменение хода событий: вытянуть руки вверх, развести пальцы в стороны, затем большие и указательные соединить между собой (фото 67). И произнести «зай».

7. Лечение себя и других во времени: мизинцы соединить и вытянуть вверх, безымянный палец левой руки согнуть и положить между указательным и средним пальцами правой руки. Безымянный палец правой руки согнуть и положить между указательным и средним пальцами правой руки. Средние пальцы согнуть и положить на безымянные, указательные и большие пальцы соединить и вытянуть вверх (фото 68). И произнести «ша».

8. Контроль над элементами природы: четыре пальца левой руки сжать в кулак, а большой вытянуть вверх, обхватить его пальцами правой руки, соединить между собой кончики большого и указательного пальцев (фото 69). И произнести «ретсу».





9. Просветление: четырьмя пальцами левой руки сжать в кулак пальцы правой руки, большие пальцы вытянуть вверх и соединить между собой. После каждого сплетения пальцев кисти от центра груди перевести к правому плечу, вытянуть руки вперед, круговым движением перевести к левому плечу и остановить в начальной точке (фото 70). И произнести «зен».

Следуя традициям Востока, занимающиеся рукопашным боем носят кимоно – свободные штаны и крепко сшитую куртку, в которой можно не только спарринговать, но и отрабатывать различные броски. Куртки подпоясывают крепким поясом, цвет которого определяет степень квалификации обладателя.

В системе рукопашного боя принят тот же ритуал вежливости – приветствия поклоном, что и в восточных боевых искусствах. Исполнять его следует так: поставить ноги вместе, руки опустить вдоль бедер, слегка наклонить туловище вперед. Этот ритуал выполняется в следующих случаях: в момент входа в зал или при выходе из него, в начале и в конце занятий по командам: «доджо рэй» – приветствуя зал, «сенсей рэй» – приветствуя учителя, «семпай рэй» – приветствуя старшего ученика, а также в тот момент, когда ученик подходит с просьбой к учителю и отходит от него.

## МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПО 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 советские и зарубежные авторы.

Например, из всего многообразия приемов самбо профессор кафедры борьбы ГЦОЛИФКа Е. М. Чумаков выделил десять основных видов бросков, которые

выполнялись либо руками, либо ногами, либо туловищем. На первом этапе обучения он предложил их выполнять в классическом виде, 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 двигательных навыков, разработанная под руководством доктора психологии профессора П. Я. Гальперина. В ней было выделено две части: ориентировочная и исполнительная. Первая определяет пути и способы действия, вторая – их реализует. Эти способы обучения проводились и при освоении приемов рукопашного боя следующим образом.

Освоение базовой техники было разбито на два года обучения. На каждом изучалось по четыре основных удара ногами и четыре руками. Для более качественного и быстрого освоения приемов были разработаны свои подводящие упражнения, на освоение нового материала отводилось две, затем одна неделя на протяжении четырех месяцев обучения. Затем обучение проходило по круговым методам, сначала выполнялся цикл, состоящий из определенных приемов, которые через четыре занятия повторялись усложненными за счет внесения в них нового элемента, стойки, передвижения и т.п. Данная методика была проверена на курсантах высшей школы МВД им. Ф. Э. Дзержинского, студентах МГТУ им. Н. Э. Баумана и принята на вооружение Всесоюзной федерацией рукопашного боя.

## АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. **Кувырок вперед.** Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой руками в пол, поджать подбородок к груди, переместить вес тела вперед и перевернуться через голову, в момент переката обхватить согнутые ноги руками и прийти в исходное положение (фото 71–73).





71



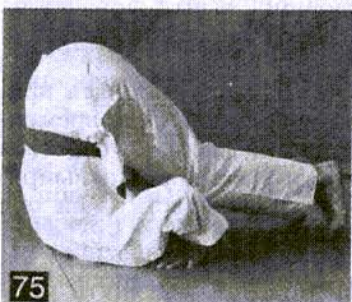
72



73



74



75



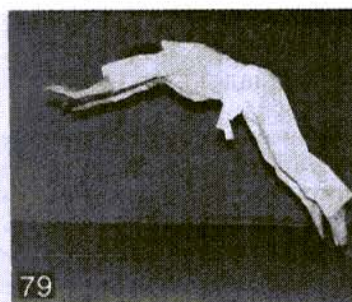
76



77



78



79



80



80a



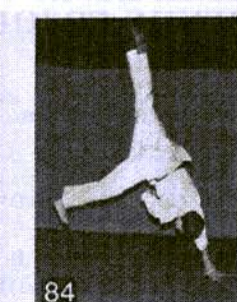
81



82



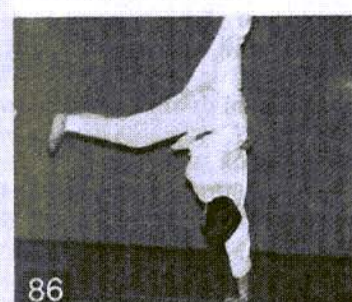
83



84



85



86



87



его бока, приседает, прижимает подбородок к груди, делает перекат назад по спине партнера и, прежде чем упасть на спину, делает хлопок ладонями о татами (фото 90).

4. Находясь в положении приседа, прижать подбородок к груди, левую ногу поставить впереди скрестно правой, прямые руки вытянуть вперед. Переместить вес тела на правую ногу, выполнить перекат на правый бок, прежде чем туловище коснется пола, сделать хлопок ладонью правой руки о татами (фото 91, 92).

5. Сделать кувырок в воздухе, держа руку партнера. Оба партнера захватывают друг у друга запястье правой руки и становятся лицом в одном направлении. Один из них вытягивает свою левую руку вперед ладонью вниз через правую руку партнера, отталкивается ногами от пола, делает прыжок вверх, переворачивается вперед над местом соединения рук и, прежде чем его туловище коснется пола, делает хлопок левой рукой и подошвой правой стопы о татами и приземляется на левый бок (фото 93-95).

## НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ БЕЛОГО ПОЯСА

Экзамены принимаются через 5-6 месяцев после начала обучения. Ученики, успешно сдавшие все нормативы, получают право нашить на курточку эмблему школы.

1. Из положения передней стойки показать три изученных ранее поворота.

2. Показать имитацию ударов ног: вперед после перехода из узкой фронтальной стойки в переднюю стойку.

3. Показать имитацию удара ногой в сторону после перехода из широкой фронтальной стойки в стойку ноги скрестно.

4. Перемещаясь вперед в передней стойке, показать две связки руками:

а) сделать шаг вперед левой ногой, перейти в левостороннюю переднюю стойку, выполнить предплечьем левой руки верхний блок, нижний блок, средний блок изнутри, затем провести имитацию удара вперед кулаком правой руки;





б) сделать шаг вперед левой ногой, перейти в левостороннюю переднюю стойку и выполнить предплечьем левой руки нижний блок, верхний блок, средний блок снаружи, затем провести имитацию удара вперед кулаком правой руки. Комбинацию повторить три раза, попеременно меняя стойку.

5. В паре с партнером показать следующие защитные действия:

а) атакующий стоит в передней стойке на расстоянии вытянутой руки от атакующего, стоящего в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой с одновременным прямым ударом кулака правой руки в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в живот. Выполнить упражнение несколько раз, попеременно меняя стойку, и поменяться ролями;

б) атакующий стоит в левосторонней передней стойке на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. Атакующий наносит удар вперед правой ногой в живот партнера, защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным проведением нижнего блока предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в живот. Выполнить несколько раз и поменяться ролями.

## **НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЖЕЛТОГО ПОЯСА**

Экзамен принимается в конце первого года обучения. Ученики, успешно сдавшие все нормативы, получают право носить желтый пояс.

1. Разбивание досок размером 35 × 35 см и толщиной 2 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну рукой, другую ногой. Те, кто не сумел разбить две доски, к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Показать две связки:

а) встать в узкую фронтальную стойку, сделать

шаг левой ногой вперед, перейти в левостороннюю переднюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки, затем выполнить имитацию прямого удара кулаком правой руки, имитацию удара вперед правой ногой, имитацию удара левой ногой в сторону, имитацию кругового удара вперед правой ногой и перейти в широкую фронтальную стойку. Выполнить упражнение несколько раз, попеременно меняя стойку;

б) встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг вперед левой ногой, перейти в левостороннюю переднюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки, затем выполнить имитацию прямого удара кулаком правой руки, имитацию удара левой ногой в сторону, имитацию кругового удара правой ногой вперед, затем выполнить поворот на 180° вправо, подставить правую ногу к левой и выполнить имитацию удара назад левой ногой, опустить левую ногу вниз, перейти в правостороннюю переднюю стойку, одновременно выполнить нижний блок предплечьем правой руки, в заключение выполнить правый поворот на месте и перейти в узкую фронтальную стойку. Выполнить упражнение несколько раз, попеременно меняя стойку.

3. Выполнить технические комплексы № 1, 2, 3.

## **НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА**

Экзамены принимаются в середине второго года обучения. Ученики, успешно сдавшие все нормативы, получают право носить зеленый пояс.

1. Разбивание досок размером 40 × 40 см и толщиной 3 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну рукой, другую ногой. Те, кто не сумел разбить две доски, к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Стоя на одной ноге, выполнить другой три удара подряд, не опуская ее на пол: вперед, назад, в сторону, затем то же самое выполнить, поменяв положение ног.

3. Выполнить технические комплексы № 4, 5.



## НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ КРАСНОГО ПОЯСА

Экзамены принимаются в конце второго года обучения. Ученики, успешно сдавшие экзамены, получают право носить красный пояс.

1. Разбивание досок размером  $40 \times 40$  см и толщиной 4 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну ногой, другую рукой. Те, кто не сумел разбить две доски, к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Выполнить две связки ногами:

а) стоя на одной ноге, выполнить другой четыре удара подряд, не опуская ее на пол: вперед, в сторону, назад, круговой удар вперед, затем выполнить то же самое, поменяв положение ног;

б) встать в левостороннюю стойку, выполнить имитацию удара по дуге внутренней стороной правой ноги, поставить ее впереди левой, оттолкнуться ею от пола, выполнить в прыжке и с поворотом на  $180^\circ$  вправо имитацию удара внешней частью стопы левой ноги и имитацию удара внутренней частью стопы правой ноги, поставить правую ногу впереди левой и выполнить имитацию удара внешней частью стопы левой ноги с поворотом на  $180^\circ$ . Повторить комбинацию, встав в правостороннюю боевую стойку.

3. Выполнить технические комплексы № 3, 4, 5.

### УРОКИ 1–6

#### 1. Разминка

1. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. Повторить 12 раз (фото 96).

2. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс – круговые вращения туловищем. Выполнить 8 раз вправо и 8 раз влево (фото 97).

3. Поставить ноги на ширине плеч. Руки за голову, круговые вращения тазом. Выполнить 8 раз вправо и 8 раз влево (фото 98).

4. Поставить ноги вместе, руки на колени – круговые вращения в коленях. Выполнить 8 раз вправо и 8 раз влево (фото 99).





5. Согнуть вперед одну ногу, руки на пояс — круговые вращения согнутой в колене ногой. Выполнить 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой (фото 100).

6. Поставить ноги вместе — наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (фото 101).

7. Поставить ноги врозь — наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (фото 102).

8. Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. Повторить 12 раз (фото 103).

9. Выполнить выпад в сторону — переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, разворачивая туловище вправо на 90°, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед, затем вернуться в исходное положение. Выполнить 8 раз в левую сторону, затем переместить вес тела на правую ногу и выполнить 8 раз в правую сторону (фото 104, 105).

10. Выполнить выпад в правую сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть. Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Выполнить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и выполнить 8 раз в левую сторону\*.

11. Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками. Стараться присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять упражнение в течение минуты (фото 106).

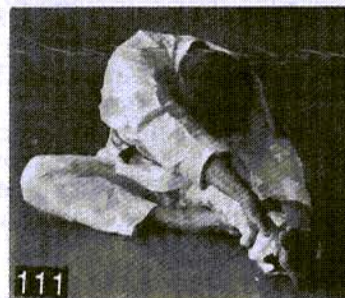
12. Встать на колени, руки захватить в крючок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. Выполнить по 6 раз в каждую сторону (фото 107).

13. Встать на колени, колени развести как можно шире, стопы развернуть. Выполнить 12 приседаний, доставая ягодицами пол (фото 108).

14. Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить пружинистые наклоны вперед 12 раз (фото 109).

15. Сесть на пол и развести прямые ноги, затем выполнить пружинистые наклоны вперед 12 раз (фото 110).

16. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть в колене и прижать стопу к правому бедру, выполнить наклон вперед. Выполнить 8 пружинистых движений (фото 111).





женистых движений и поменять положение ног (фото 111).

17. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую согнуть в колене, отвести назад и выполнить наклон вперед. Выполнить 8 пружинистых движений и поменять положение ног (фото 112).

18. Сесть на пол, сплести ноги в «лотос» и выполнить наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (фото 113).

19. Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. Выполнить 16 раз (фото 114).

20. Сесть на пол. Попеременно заложить за шею правую, левую ногу (фото 115).

21. Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 секунд (фото 116).

22. Лечь на живот, взять стопы руками. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 секунд (фото 117).

23. Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 секунд (фото 118).

24. Встать на колени, взяться за голеностопы руками, прогнуть спину назад. Задержаться в этом положении 30 секунд (фото 119).

25. Выполнить «гимнастический мост». Задержаться в этом положении 30 секунд (фото 120).

26. Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 секунд (фото 121).

## II. Основная часть урока

1. Лежа на спине, выполнить по 10 махов вперед левой и правой ногой.

2. Лежа на боку выполнить по 10 махов в сторону левой и правой ногой.

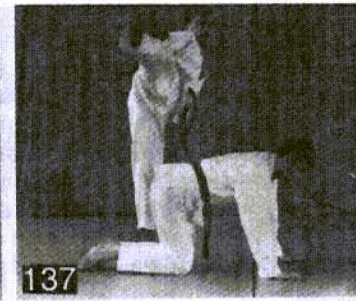
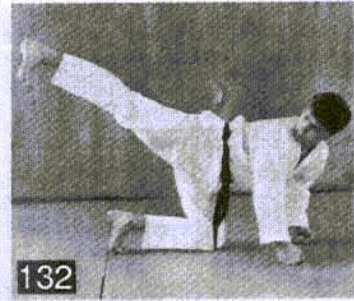
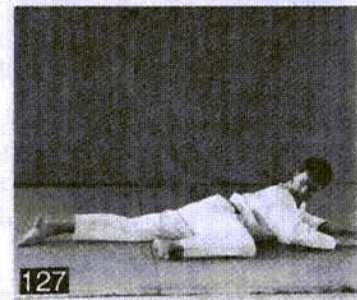
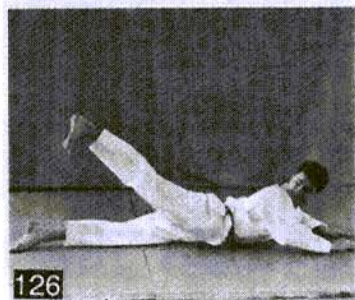
3. Из положения упор сидя, руки сзади, имитировать удар сначала левой ногой вперед, потом правой — по 10 раз каждой ногой (фото 122, 123).

4. Лежа сначала на левом боку, потом на правом, имитировать удар правой, затем левой ногой в сторону — по 20 раз каждой ногой (фото 124, 125).

5. Лежа на животе, имитировать удар левой ногой









назад, потом правой—по 20 раз каждой ногой (фото 126, 127).

6. Стоя на правом колене, имитировать удар левой ногой вперед, потом, стоя на левом,—правой—по 20 раз каждой ногой (фото 128, 129).

7. Стоя на левом колене и упираясь руками в пол, имитировать удар левой ногой в сторону, потом правой—по 20 раз каждой ногой (фото 130, 131).

8. Стоя на правом колене и упираясь руками в пол, имитировать удар левой ногой назад, потом правой—по 20 раз каждой ногой (фото 132, 133).

9. Один из партнеров стоит на коленях, упираясь руками в пол, другой, поставив на него стопу правой ноги, имитирует удар правой ногой вперед, потом меняет положение ног—по 20 раз каждой ногой. Поменяться ролями (фото 134, 135).

10. Один из партнеров стоит на коленях, упираясь руками в пол, другой, поставив на него стопу правой ноги, имитирует удар правой ногой в сторону, затем то же самое выполняет левой ногой. Повторить 20 раз и поменяться ролями (фото 136, 137).

11. Один из партнеров стоит на коленях, упираясь руками в пол, другой, поставив на него стопу правой ноги, имитирует удар правой ногой назад, затем меняет положение ног. После выполнения 20 упражнений каждой ногой партнеры меняются ролями (фото 138, 139).

12. Стоя на колене и упираясь руками в стену, имитировать удары ногой в сторону—по 20 раз каждой ногой (фото 140, 141).

13. Стоя на колене и упираясь руками в стену, выполнить имитацию удара ногой назад—по 20 раз каждой ногой (фото 142).

14. Из передней правосторонней стойки выполнить имитацию удара левой ногой вперед, затем правой из передней левосторонней стойки—по 20 раз.

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

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

17. Выполнение нижнего блока предплечьем из передней стойки на два счета (фото 143, 144).





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 под углом  $45^\circ$  к полу; на «два» – разогнуть в локте правую руку и, опуская ее, 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).

18. Выполнение нижнего блока предплечьем из передней стойки с шагом назад 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 под углом  $45^\circ$  к полу (фото 145, 146); на «два» – сделать шаг левой ногой назад, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить нижний блок предплечьем правой руки (фото 147); на «три» – приставить левую ногу к правой, а руки, согнутые в локтях и сжатые в кулак, скрестить перед грудью (фото 148); на «четыре» – перейти в исходное положение (фото 149). Повторить упражнение из передней левосторонней стойки (по 20 раз с переходом из левосторонней стойки в правостороннюю, и наоборот).

19. Разучивание первого поворота на месте. Встать в переднюю правостороннюю стойку, правую руку вытянуть вперед под углом  $45^\circ$ , а левую согнуть в локте так, чтобы ее кулак находился у правого уха. На счет «раз» – голову повернуть налево, стопу левой ноги поставить на одну линию с правой, сделать поворот на  $180^\circ$  влево; на «два» – выполнить нижний блок предплечьем левой руки, переместить стопу правой ноги в сторону и занять исходное положение (фото 150–152).

20. 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 – на пояс; на «два» – выпрямить согнутую в колене 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 снизу 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 кулаком левой – у пояса, выполнить 20 ударов снизу кулаком 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

1. Разминка.

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 (фото 153, 154).

3. Выполнить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону, ставя стопу на спину партнера, стоящего на коленях и упирающегося руками в пол.

4. Выполнить имитацию ударов ногой в сторону и назад, стоя на одном колене и упираясь руками в стену.

5. Упираясь руками в стену, выполнить имитацию ударов ногой в сторону на четыре счета: на «раз» — согнуть ногу в колене; на «два» — выпрямить ногу; на «три» — согнуть в колене; на «четыре» — принять исходное положение (фото 155). Повторить по 10 раз каждой ногой.

6. Упираясь руками в стену, выполнить имитацию ударов ногой назад на четыре счета: на «раз» — согнуть ногу в колене, носок развернуть наружу; на «два» — выпрямить ногу; на «три» — согнуть в колене; на «четыре» — принять исходное положение (фото 156). Повторить по 10 раз каждой ногой.

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

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

9. Из передней правосторонней стойки освоить прямой удар рукой с поворотом кулака на  $90^\circ$  на два счета: на «раз» — согнуть обе руки в локтях так, чтобы кулак правой руки закрывал подбородок, а кулак левой, повернутый ладонью вверх, находился у пояса; на «два» — разогнуть левую руку в локте, имитируя удар с поворотом кулака на  $90^\circ$ , кулак правой руки, повернутый ладонью вверх, отвести на пояс (фото 157, 158). Повторить упражнение из передней левосторонней стойки — по 20 раз для каждой стойки.

10. Из узкой фронтальной стойки перейти в переднюю правостороннюю стойку с проведением нижнего блока предплечьем правой руки и удара снизу кулаком согнутой в локте левой руки. Выполнить 20 раз с попеременным переходом из передней левосторонней стойки в правостороннюю.

11. Выполнить верхний блок предплечьем из перед-





ней правосторонней стойки на два счета: на «раз» — согнуть руки в локтях так, чтобы кулак левой руки находился у подбородка, а правый — у локтя левой руки; на «два» — согнутую под углом 110–120° правую руку поднять над головой и провести верхний блок предплечьем, а кулак левой руки, развернутый ладонью вверх, отвести на пояс. Повторить это же упражнение из передней левосторонней стойки — по 10 раз для каждой стойки.

12. Выполнить верхний блок предплечьем, делая шаг назад с переходом в переднюю стойку на четыре счета из узкой фронтальной стойки (фото 159): на «раз» — приставить левую ногу к правой, руки согнуть в локтях так, чтобы кулак правой руки находился возле локтя левой руки (фото 160); на «два» — сделать шаг левой ногой назад, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить верхний блок правым предплечьем (фото 161); на «три» — приставить левую ногу к правой, сжатые в кулак руки согнуть в локтях и скрестить перед грудью (фото 162); на «четыре» — вернуться в исходное положение (фото 163). 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°.

## УРОКИ 13–18

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию ударов ногами, лежа и стоя на одном колене с упором руками в пол, как на предыдущих занятиях.

3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, ставя стопу на спину партнера, который находится на коленях и упирается руками в пол. Повторить по 10 раз каждой ногой.

4. Выполнить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону из положения передней стойки, перенося ногу через спину партнера, стоящего на коленях и упирающегося руками в пол. Повторить по 10 раз каждой ногой.

5. Выполнить имитацию ударов ногой в сторону и назад, стоя на одном колене и опираясь руками о стену. Повторить по 10 раз каждой ногой.

6. Выполнить имитацию ударов ногой в сторону, назад, опираясь руками о стену. Повторить по 10 раз каждой ногой.

7. Выполнить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону, стоя на месте. Выполнить три серии по 20 ударов каждой ногой.

8. Повторить первый поворот из положения передней стойки.

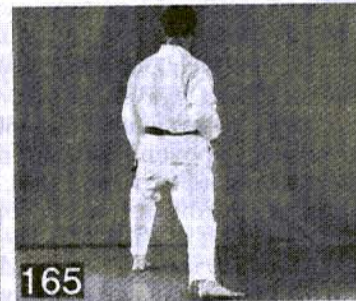
9. Разучить второй поворот из передней стойки (фото 164, 165).

Встать в переднюю левостороннюю стойку, повернуть голову налево, согнуть левую руку так, чтобы ее кулак находился возле правого уха. Приставляя левую ногу к правой, сделать ею шаг назад с одновременным поворотом на 180° и проведением нижнего блока левым предплечьем и имитацией удара кулаком правой руки вперед (после проведения поворота при переходе в переднюю стойку стопы должны быть на ширине плеч).

10. Выполнить упражнения на согласованность движений между ключевыми звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром и корпусом) и контролирование дистанции при проведении ударов снизу кулаком согнутой в локте руки и прямых ударов с поворотом кулака на 90° из передней стойки, стоя на одном колене.

11. Выполнить имитацию прямого удара рукой с поворотом кулака на 180° из передней стойки на два счета.

Встать в переднюю правостороннюю стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы кулак правой руки закрывал подбородок, а кулак левой находился на







поясе; таз и плечи развернуты влево. На «раз» — разогнуть левую руку в локте, имитировать прямой удар с поворотом кулака на  $180^\circ$ ; правая рука отводится назад на уровень пояса; на «два» — занять исходное положение (фото 166–168); выполнить 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 — прямой удар с поворотом кулака на  $180^\circ$  (сделать по 10 ударов каждой рукой, на каждый счет меняя стойку).

13. Выполнить это же упражнение с проведением верхнего блока предплечьем.

14. Разучить средний блок предплечьем из передней стойки на два счета.

Встать в положение передней правосторонней стойки, сжатую в кулак левую руку выставить вперед, а правую согнуть так, чтобы ее запястье находилось под левым локтем. На «раз» — правой рукой провести средний блок предплечьем, а кулак левой руки отвести назад на уровень пояса, развернув ладонью вверх; на «два» — руки вернуть в исходное положение (выполнить 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек).

15. Разучить переход из узкой фронтальной стойки в переднюю стойку, руки на поясе, на четыре счета.

На «раз» — стопу левой ноги приставить к стопе правой; на «два» — стопа левой ноги движется по дуге и занимает переднюю левостороннюю стойку, таз и плечи параллельны, фронтально развернуты; на «три» — левую ногу приставить к правой; на «четыре» — занять исходное положение (повторить 20 раз, попеременно меняя стойку).

16. Разучить переход из узкой фронтальной стойки в переднюю стойку с шагом вперед и одновременным проведением среднего блока предплечьем изнутри на четыре счета.

Из узкой фронтальной стойки на «раз» — стопу правой ноги приставить к стопе левой, сжатую в кулак левую руку выставить вперед, а правую согнуть в локте так, чтобы ее запястье находилось под левым локтем; на «два» — стопа правой ноги движется по дуге вперед и занимает переднюю правостороннюю стойку, правая рука делает средний блок предплечьем изнутри; на «три» — стопу правой ноги приставить к стопе левой, сжатые в кулак руки согнуты в локтях и скрещены перед грудью; на «четыре» — занять исходное положение (фото 169–173). Упражнение повторить по 10 раз, попеременно меняя ногу.

17. Выполнить предыдущее упражнение с добавлением прямого удара кулаком с поворотом его на  $180^\circ$  (повторить 10 раз, попеременно меняя стойку).



## УРОКИ 19–24

1. Разминка.
2. Выполнить имитацию ударов ногами из всех положений, разученных на предыдущих уроках.
3. Повторить первый и второй повороты.
4. Повторить верхний, нижний и средний блоки предплечьем изнутри с шагом вперед и переходом в переднюю стойку на четыре счета – как на предыдущих уроках.

5. Разучить средний блок предплечьем снаружи на два счета из передней стойки.

Руки согнуть в локтях так, чтобы левая была параллельна полу и ее кулак находился против правого соска, а кулак правой руки 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).



174



175



176



177



178

6. Разучить средний блок предплечьем снаружи с шагом вперед и переходом в переднюю стойку.

Из узкой фронтальной стойки на счет «раз» – стопу правой ноги приставить к стопе левой, руки согнуть в локтях так, чтобы левая была параллельна полу, а ее кулак находился возле правого соска, кулак правой руки должен касаться затылка (фото 174, 175); на «два» – сделать правой ногой шаг вперед и провести средний блок правым предплечьем (фото 176); на «три» – правую ногу приставить к левой, сжатые в кулак руки скрестить перед грудью (фото 177); на «четыре» – вернуться в исходное положение (фото 178). Повторить 20 раз, попеременно меняя стойку.

7. Выполнить предыдущее упражнение с добавлением удара рукой вперед с поворотом кулака на 180°. Повторить 20 раз, попеременно меняя стойку.

8. Разучить комбинацию, состоящую из имитации попеременных прямых ударов руками с поворотом кулака на 180°, делая шаг вперед с переходом в переднюю стойку.

Из узкой фронтальной стойки левой ногой сделать шаг вперед с переходом в переднюю стойку с одновременным проведением имитации удара вперед сначала кулаком левой руки, затем кулаком правой. Повторить 20 раз, попеременно меняя стойку.

## УРОКИ 25–30

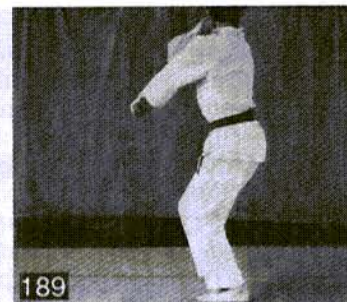
1. Разминка.
2. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, лежа и стоя на коленях с упором руками в пол.
3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону из передней стойки; переносить ногу через партнера, стоящего на коленях с упором руками в пол.
4. Выполнить имитацию ударов ногой в сторону и назад, опираясь руками о стену. Повторить по 10 раз каждой ногой.
5. Выполнить имитацию ударов ногой вперед, в сторону, назад, стоя на месте. Выполнить три серии по 20 ударов каждой ногой.
6. Разучить имитацию ударов ногой вперед, в сто-





рону, назад с шагом в сторону предполагаемого противника:

а) 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 (фото 179–181). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;



б) из широкой фронтальной стойки сделать шаг вправо, поставить левую ногу скрестно впереди правой, имитировать удар правой ногой в сторону (фото 182–184). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

в) из длинной задней левосторонней стойки на счет «раз» – сделать скрестный шаг левой ногой вправо, поставить правую ногу сзади скрестно так, чтобы левый носок был перпендикулярен правому; на «два» – имитировать удар правой ногой назад (фото 185–187); на «три» – занять исходное положение. Выполнить по 10 ударов каждой ногой.

7. Повторить первый и второй повороты.

8. Разучивание третьего поворота.

В передней левосторонней стойке повернуть голову влево, согнуть в локте левую руку так, чтобы ее кулак находился возле правого уха. Приставить левую ногу к правой, сделать ею шаг назад с одновременным поворотом на 180° влево и проведением нижнего блока левым предплечьем (фото 188–190). Правой ногой сделать шаг вперед с переходом в переднюю стойку и одновременным прямым ударом кулака правой ру-



ки. Провести четыре серии по 10 ударов каждой рукой.

9. Повторить переходы в переднюю стойку: с выполнением ранее разученных блоков руками и имитацию ударов кулаком. Выполнить 4 серии по 10 раз, попеременно меняя удар и стойку.

10. Повторить проведение имитации двух прямых попеременных ударов кулаком, делая шаг вперед из положения узкой фронтальной стойки в переднюю. Выполнить 20 раз, попеременно меняя стойку.

11. Разучить три подряд прямых удара кулаком с переходом в переднюю стойку. Имитацию первого удара провести в верхнюю часть тела воображаемого партнера, второго – в среднюю, третьего – в нижнюю часть. Выполнить по 20 раз, попеременно меняя стойку.

12. Разучить передвижение в положении передней стойки, занять переднюю правостороннюю стойку, руки на пояс. На счет «раз» – приставить стопу левой ноги к стопе правой; на «два» – сделать ею движение вперед с переходом в переднюю левостороннюю стойку; в момент остановки – фронтально развернуть таз и плечи.

13. Выполнить предыдущее упражнение, добавив к нему разученные ранее блоки и удары кулаком.

## УРОКИ 31–36

1. Разминка.

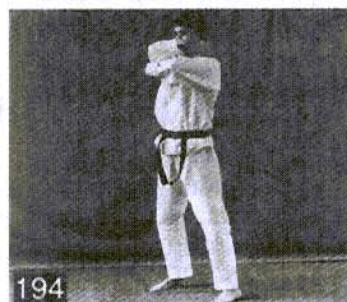
2. Повторить имитацию ударов ногами, разученных на предыдущих уроках.

3. Повторить разученные ранее повороты.

4. Повторить передвижения в передней стойке, поставив руки на пояс (фото 191–193).

5. Из положения узкой фронтальной стойки на счет «раз» – сделать шаг левой ногой вперед с одновременным выполнением нижнего блока левым предплечьем; на «два» – имитировать прямой удар правой рукой с поворотом кулака на 180°. Повторить 10 раз, попеременно меняя стойку, затем выполнить упражнение с ранее разученными блоками и ударом рукой вперед также с поворотом кулака на 180°.

6. Разучить передвижение из передней стойки



с выполнением на каждый шаг подряд двух блоков одной рукой и удар кулаком другой.

Из правосторонней передней стойки: на счет «раз» – сделать шаг левой ногой вперед с одновременным проведением нижнего, затем верхнего блоков предплечьем; на «два» – выполнить удар вперед кулаком правой руки. Повторить 10 раз, попеременно меняя стойку.

Из правосторонней передней стойки: на счет



«раз» — сделать шаг левой ногой вперед с проведением сначала среднего блока предплечьем изнутри, затем — среднего блока предплечьем снаружи; на «два» — выполнить удар вперед кулаком правой руки.

7. Разучить удар ребром ладони наружу с шагом вперед и переходом в переднюю стойку.

Встать в положение узкой фронтальной стойки, согнуть руки в локтях, положить правое предплечье на левое. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед с одновременным проведением удара ребром ладони правой руки изнутри наружу (фото 194, 195). Сделать 20 ударов, попеременно меняя стойку.

## УРОКИ 37–39

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию ударов ногами из положений: лежа и стоя на четвереньках, с грузом на каждой ноге массой 1 кг.

3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону из передней стойки. Выполнить три цикла по 10 ударов каждой ногой.

4. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону с шагом вперед. Выполнить три цикла по 10 ударов каждой ногой.

5. Разучить имитацию нанесения кругового удара ногой вперед:

а) встать на левое колено, стопу правой ноги развернуть наружу и поставить перпендикулярно левому носку, опереться руками в стену, имитировать круговой удар правой ноги вперед. Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

б) упираясь руками в стену, правую ногу отставить назад и имитировать ею круговой удар вперед (фото 198, 199). 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 (фото 200, 201). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

г) выполнить имитацию кругового удара ногой вперед из положения задней стойки — по 10 ударов каждой ногой.



6. Разучить передвижение в задней стойке с проведением блоков и прямых ударов кулаком:

а) встать в заднюю правостороннюю стойку, поставить руки на пояс, развернуть носок правой ноги наружу, левую ногу приставить к правой и, сделав шаг вперед, перейти в левостороннюю стойку (выполнить 10 шагов вперед, попеременно меняя стойку);

б) 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 раскрытой ладони левой руки задержать напротив солнечного сплетения. Приставить левую ногу к правой, сделать шаг левой ногой вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку; провести левой рукой средний блок ребром ладони левой руки, сжатый кулак правой руки отвести на пояс, перенести массу тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, провести имитацию прямого удара правой рукой с поворотом кулака на 180°; кулак левой руки отвести на пояс.





7. Повторить имитацию проведения разученных ранее различных ударов кулаком.

8. Повторить имитацию ударов ребром ладони изнутри наружу.

9. Изучить имитацию проведения ударов ребром ладони снаружи внутрь.

Встать в узкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы кулак левой руки находился на уровне груди, а ладонь правой руки касалась затылка. На счет «раз» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременной имитацией удара снаружи ребром ладони правой руки; на «два» — занять исходное положение (фото 202, 203). Повторить упражнение 10 раз, попеременно меняя стойку.

## УРОКИ 40–42

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию ударов ногами, лежа и стоя на коленях, оперевшись руками в пол, с грузом на каждой ноге массой с 1 кг. Два дня из трех в неделю уделять работе с грузом.

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

4. Разучить комбинацию, состоящую из одного блока предплечьем, удара кулаком и трех ударов ногами, следующих один за другим на каждый шаг.

Из узкой фронтальной стойки левой ногой сделать



шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить верхний блок левым предплечьем; следующим движением имитировать прямой удар правой рукой с поворотом кулака на 180°. Затем имитировать удар правой ногой вперед, в конце движения поставить развернутую наружу стопу правой ноги впереди стопы левой; имитировать удар левой ногой в сторону, поставив развернутую наружу стопу левой ноги впереди стопы правой,



имитировать круговой удар правой ногой вперед. Перейти в широкую фронтальную стойку и имитировать круговой удар основанием кулака сверху вниз. Комбинацию повторить 10 раз (фото 204–211).

5. Выполнить передвижения в задней стойке с проведением блоков руками и прямых ударов кулаком:

а) вперед с руками на поясе. Сделать 10 шагов, попеременно меняя стойку;

б) назад из положения задней правосторонней стойки, также с руками на поясе. 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 кулаком левой руки. Комбинацию повторить 10 раз.

6. Повторить имитацию изученных ранее различных ударов кулаком.

7. Повторить имитацию изученных ранее ударов ребром ладони.

8. Повторить имитацию различных ударов ребром ладони в комбинации с прямыми ударами кулаком:

а) встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» – сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременной имитацией удара изнутри ребром ладони правой руки; на «два» – имитировать прямой удар кулаком левой руки; на «три» – занять исходное положение. Повторить 10 раз, попеременно меняя стойку;

б) встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» – сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременной имитацией удара снаружи ребром ладони правой руки; на «два» – имитировать прямой удар кулаком левой руки; на «три» – занять исходное положение. Повторить 10 раз, попеременно меняя стойку.

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами из передней и задней стоек с грузом на каждой ноге массой 1 кг. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами без груза, делая шаг в сторону предполагаемого противника. Выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой.

4. Разучить имитацию четырех ранее изученных ударов ногами, приставляя стопу одной ноги к стопе другой в прыжке:

а) встать в боевую правостороннюю стойку. На счет «раз» – прыжком приставить левую ногу к правой и выполнить удар правой ногой вперед (фото 212–215); на «два» – занять исходное положение;

б) встать в широкую фронтальную стойку. На счет «раз» – в прыжке приставить левую ногу к правой и выполнить удар правой ногой в сторону (фото 216–219); на «два» – занять исходное положение;

в) встать в длинную заднюю правостороннюю стойку. На счет «раз» – в прыжке приставить левую ногу к правой и выполнить удар правой ногой назад (фото 220–223); на «два» – занять исходное положение;

г) встать в заднюю правостороннюю стойку. На счет «раз» – в прыжке приставить левую ногу к правой и выполнить круговой удар правой ногой вперед (фото 224–227); на «два» – занять исходное положение. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

5. Повторить имитацию различных ударов кулаком.

6. Повторить имитацию ударов ребром ладони.

7. Изучить удар локтем вперед снизу вверх.

Встать в переднюю левостороннюю стойку, согнутую в локте правую руку отвести на уровень пояса, сжать в кулак и развернуть ладонью вверх. Согнутую в локте левую руку вывести вперед и сжать в кулак. На счет «раз» – правую руку перемещать вперед, левую – назад, в середине движения остановить их на одном уровне с развернутыми на 90° кулаками. На «два» – локоть правой руки движется вверх и останавливается на уровне подбородка, левая рука отводится на





212



213



214



215



216



217



218



219



220



221



222



223



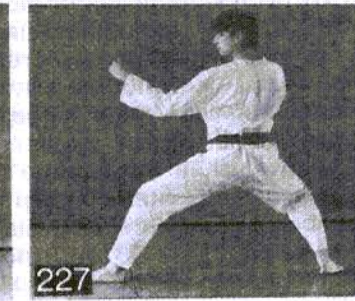
224



225



226



227



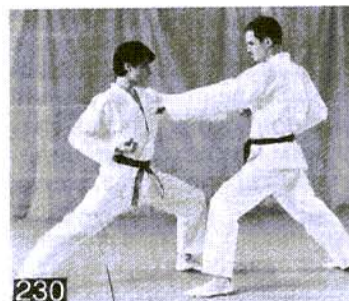


уровень пояса и разворачивается ладонью вверх (фото 228, 229). Повторить 20 раз и поменять стойку.

8. Разучить различные варианты тренировочного боя на 1 шаг:

а) встать в переднюю левостороннюю стойку. 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 прямой удар 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 вытянутой и сжатой в кулак руки атакующего (фото 230). Выполнить упражнение 20 раз, меняя стойки и роли;

б) 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 (фото 231). Выполнить упражнение 20 раз, поменяться ролями;



в) 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 стопу левой ноги скрестно впереди правой, переносит на нее вес тела; на «два» — сгибает в колене правую ногу и наносит ею удар в живот партнера. Последний 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 (фото 232). Выполнить упражнение 20 раз, попеременно меняя стойку и роли;

г) атакующий занимает длинную заднюю левостороннюю стойку, повернувшись спиной к партнеру. На счет «раз» — поворачивает голову вправо, делает шаг левой ногой в сторону партнера и ставит стопу левой ноги скрестно сзади перпендикулярно стопе 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, встав спиной к партнеру; на «три» — занимает исходное положение (фото 233). Выполнить упражнение 20 раз, меняя стойки и роли.

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

### Технический комплекс № 1

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

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

3. На «2» — повернуться влево на  $90^\circ$ , одновременно сделать шаг левой ногой вперед, занять переднюю левостороннюю стойку и провести нижний блок левым предплечьем (фото 3).

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

5. На «4» — правую ногу поставить сзади левой, повернуться на  $180^\circ$ , перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить нижний блок правым предплечьем (фото 5, 6).

6. На «5» — сделать шаг левой ногой вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (фото 7).

7. На «6» — приставить левую ногу к правой, повернуться влево на  $90^\circ$ , перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок левым предплечьем (фото 8, 9).

8. На «7» — перейти в переднюю правостороннюю

стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 10).

9. На «8» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (фото 11).

10. На «9» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 12).

11. На «10» — приставить стопу левой ноги к стопе правой, повернуться на  $270^\circ$  влево и перейти в переднюю левостороннюю стойку; одновременно провести нижний блок левым предплечьем (фото 13, 14).

12. На «11» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 15).

13. На «12» — правую ногу поставить сзади левой, повернуться на  $180^\circ$ , перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок правым предплечьем (фото 16).

14. На «13» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (фото 17).

15. На «14» — приставить стопу левой ноги к стопе правой, повернуться на  $90^\circ$  влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок левым предплечьем (фото 18).

16. На «15» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 19).

17. На «16» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (фото 20).

18. На «17» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар кулаком правой руки (фото 21).

19. На «18» — приставить левую ногу к правой, повернуться влево на  $270^\circ$ , перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок левым предплечьем (фото 22).

20. На «19» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 23).

21. На «20» — правую ногу поставить сзади левой, повернуться на  $180^\circ$ , перейти в переднюю правосто-









ронную стойку и одновременно выполнить нижний блок правым предплечьем (фото 24).

22. На «21» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (фото 25).

23. На «22» — левую ногу поставить впереди правой, повернуться налево на 90°, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью (фото 26).

24. На «23» — опустить руки вдоль бедер, поставить стопы вместе. Выполнить поклон и закончить упражнение (фото 27).

## УРОКИ 46–48

1. Разминка.

2. Имитация четырех ранее разученных ударов ногами из положения передней и задней стоек с грузом на каждой ноге массой 1 кг. Выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой.

3. Имитация четырех ранее разученных ударов ногами без груза на ногах с шагом вперед к предполагаемому партнеру. Выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой.

4. Имитация четырех ранее разученных ударов ногами, прыжком подставляя стопу одной ноги к стопе другой ноги. Выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой.

5. Повторить технический комплекс № 1.

6. Повторить ранее разученный удар локтем.

7. Разучить имитацию удара локтем назад с переходом в заднюю стойку.

Встать в узкую фронтальную стойку, вытянуть вперед сжатую в кулак, развернутый под 90°, правую руку и захватить его ладонью левой руки. Сделать шаг правой ногой назад, перейти в заднюю фронтальную стойку, имитируя удар локтем назад по предполагаемому партнеру, кулак развернуть ладонью вверх (фото 234, 235). Выполнить 20 ударов, меняя стойку.

8. Разучить 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 развернутый пальцами вверх кулак на уровне пояса. Защищающийся стоит в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от партнера. На счет «раз» — атакующий делает шаг правой ногой вперед с переходом в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку, выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — имитирует прямой удар кулаком правой руки в солнечное сплетение атакующего (фото 236, 237); на «три» — оба партнера занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями;

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 прямой удар кулаком правой руки в грудь защищающегося. Последний делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит средний блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует кулаком правой руки прямой удар в солнечное сплетение (фото 238, 239); на «три» — занять исходное положение. Выполнить по 10 раз каждой рукой и поменяться ролями;

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 прямой удар кулаком правой руки в грудь защищающегося. Последний делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар кулаком правой руки в солнечное сплетение атакующего (фото 240, 241); на «три» — занять исходное



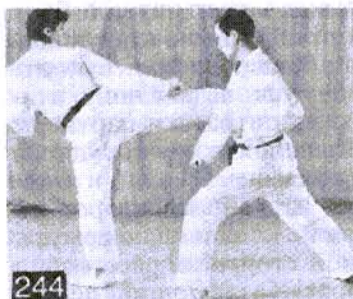
положении. Выполнить по 10 ударов каждой рукой и поменяться ролями;

г) стойки партнеров прежние. На «раз» — атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот защищающегося. Последний делает правой ногой шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит нижний блок изнутри предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует прямой удар кулаком правой руки в солнечное сплетение атакующего (фото 242, 243). 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 в сторону, ставит стопу левой ноги скрестно впереди правой и проводит удар ногой в живот защищающегося. Последний делает левой ногой шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполняет нижний блок снаружи предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся наносит прямой удар кулаком левой руки в поясницу атакующего (фото 244, 245). После контратаки партнеры стоят в передних стойках. Выполнить по 10 ударов каждой ногой и поменяться ролями;

е) атакующий — в длинной задней левосторонней стойке, поворачивается спиной к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, ставит стопу левой ноги сзади стопы правой и проводит удар правой ногой назад в живот защищающегося. Последний 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 имитирует прямой удар левой рукой в поясницу атакующего (фото 246, 247). После контратаки 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 НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами, стоя на месте (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами: делая шаг вперед, в сторону предполагаемого партнера с грузом на каждой ноге массой 1 кг (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

3. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами, приставляя в прыжке стопу одной ноги к стопе другой ноги (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

4. Имитация четырех ранее разученных ударов ногами с шагом назад:

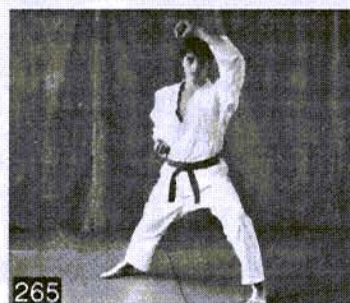
а) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад и перенести на нее вес тела, высоко поднять правое бедро и провести удар вперед правой ногой. Вернуться в исходное положение (фото 248–250). Выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку;

б) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад, перенести на нее вес тела и одновременно повернуться правым боком к предполагаемому противнику. Высоко поднять правое бедро и провести удар правой ногой в сторону, вернуться в исходное положение (фото 251–253). Выполнить по 10 ударов ногой, попеременно меняя стойку;

в) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад, перенести на нее вес тела и одновременно повернуться спиной к предполагаемому противнику. Высоко поднять правое бедро, развернуть его параллельно полу и провести удар правой ногой назад, вернуться в исходное положение (фото 254–256). Выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку;

г) встать в узкую фронтальную стойку, сделать правой ногой шаг назад, перейти в заднюю право-







стороннюю стойку и провести правой ногой круговой удар вперед (фото 257–259). Выполнить по 10 ударов каждой ногой.

5. Разучить и повторять на каждом занятии две связки руками:

а) сделать шаг вперед левой ногой, перейти в левостороннюю переднюю стойку и выполнить предплечьем левой руки нижний блок, верхний блок, средний блок снаружи, затем провести имитацию прямого удара кулаком правой руки (фото 260–264);

б) сделать шаг вперед левой ногой, перейти в левостороннюю переднюю стойку и выполнить предплечьем левой руки верхний блок, нижний блок, средний блок изнутри, затем провести имитацию удара вперед кулаком правой руки (фото 265–268).

6. Повторить технический комплекс № 1.

## Технический комплекс № 2

Выполнить 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 (фото 1–24).

Разучить технический комплекс № 2.

На этом заканчиваются 4 месяца обучения.

## УРОК 49

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой вперед, разученные на 36-м уроке.
4. Разучить новые приемы защиты от удара ногой вперед.

Атакующий – 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 защищающегося. Последний 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 подбородок атакующего (фото 269, 270); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 ударов и поменяться ролями.

5. Встать в широкую фронтальную стойку и повторить ранее разученные удары кулаком: снизу согнутой в локте рукой, прямых ударов с поворотом кулака на 90 и 180°. Выполнить 3 цикла по 10 ударов каждой рукой.

6. Встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» – сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитируя прямой удар сначала правой рукой вперед с поворотом кулака на 180°, затем левой; на «два» – занять исходное положение. Выполнить по 20 ударов, попеременно меняя стойку.

7. Встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» – сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и имитировать три прямых удара подряд руками с поворотом кулаков на 180° (выполнить 20 раз, попеременно меняя стойку).

8. Разучить прямой удар рукой вперед с поворотом кулака на 270°.

Встать в переднюю левостороннюю стойку, вытянуть вперед сжатую в кулак левую руку, правую – согнуть в локте, расположив развернутый ладонью вверх кулак на уровне пояса. На счет «раз» – правой





рукой имитировать прямой удар с поворотом кулака на  $270^\circ$ ; левую руку отвести назад, задержать развернутый ладонью вверх кулак на уровне пояса; на «два» — занять исходное положение.

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

10. 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 прямой удар рукой с поворотом кулака на  $180^\circ$  в грудь защищающегося. Последний делает правой ногой шаг вперед и проводит средний блок изнутри правой ладонью в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся, падая на левое колено, имитирует прямой удар рукой с поворотом кулака на  $270^\circ$  в промежность партнера (фото 271, 272); на «три» — занять исходное положение. Выполнить 20 ударов и поменяться ролями.

## УРОК 50

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером изученные на 36-м уроке приемы защиты от удара ногой в сторону.

4. 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 стопу левой ноги скрестно впереди стопы правой и проводит удар правой ногой в живот защищающегося. Последний делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит нижний блок изнутри предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует прямой удар кулаком правой руки в голову атакующего (фото 273, 274). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

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

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

Атакующий — в передней левосторонней стойке, по-





ворачивается 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 прямой удар рукой с поворотом кулака на 180° в грудь защищающегося. Последний 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 (фото 275, 276). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## УРОК 51

### 1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером изученные на 36-м уроке приемы защиты от удара ногой назад.

4. 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, стопу левой ноги ставит сзади перпендикулярно стопе правой и проводит правой 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 прямой удар кулаком правой руки в голову атакующего (фото 277, 278); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

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

6. Изучить имитацию кругового удара локтем вперед.

Встать в переднюю левостороннюю стойку, сжать в кулак левую руку вытянуть вперед, правую согнуть в локте, расположив повернутый пальцами вверх кулак на уровне пояса. На счет «раз» — имити-



ровать правой рукой круговой удар локтем вперед, развернув кулак ладонью вниз; левую руку отвести назад, согнуть в локте, кулак развернуть ладонью вверх, остановить его на уровне пояса (фото 279). Выполнить 10 раз и поменять стойку; на «два» — занять исходное положение.

7. 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 прямой удар правой рукой с поворотом кулака на 180° в грудь партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед в сторону и одновременно проводит средний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует круговой удар локтем в голову атакующего (фото 280, 281); на «три» — занять исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.





## УРОК 52

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Разучить новые приемы защиты с применением 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 делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь защищающегося. Последний левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит средний блок изнутри правым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся имитирует круговой удар ногой в промежность атакующего (фото 282, 283). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить разученные 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.

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

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

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



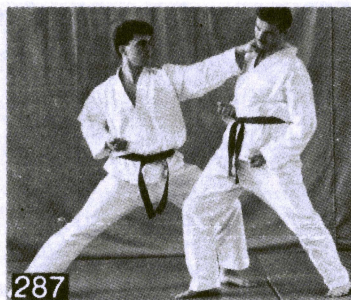
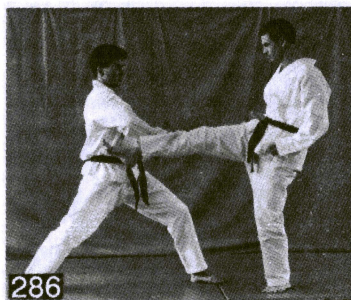
вой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит удар правой рукой в грудь защищающегося с поворотом кулака на 180°. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся имитирует удар ребром ладони левой руки в лицо атакующего (фото 284, 285); на «три» – занять исходное положение. Выполнить 20 ударов и поменяться ролями.

## УРОК 53

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером изученные на 49-м уроке защитные действия от удара ногой вперед.
4. 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» – атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот защищающегося. Последний делает шаг левой ногой вперед в сторону, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит нижний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» – защищающийся имитирует прямой удар левой рукой с поворотом кулака на 180° в голову





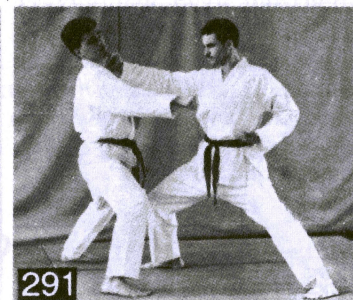
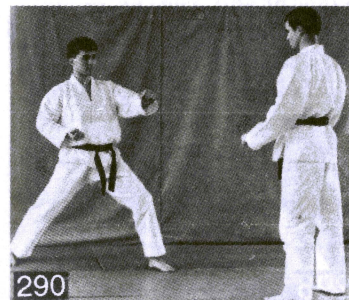
атакующего (фото 286, 287); на «три» — занять исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Встать в широкую фронтальную стойку и повторить ранее разученные удары снизу кулаком согнутой в локте руки, прямые удары с поворотом кулака на 90, 180 и 270°, два, затем три прямых удара подряд рукой с поворотом кулака на 180°.

6. 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 правый кулак закрывал подбородок, а левый — солнечное сплетение. На счет «раз» — правой ногой сделать резкий выпад вперед, перенести большую часть веса тела на правую ногу и имитировать прямой удар кулаком в сторону партнера, разворачивая корпус на 90°. На счет «два» — занять исходное положение. Выполнить 10 раз и поменять стойку (фото 288, 289).

7. Разучить новые приемы самозащиты с применением ударов кулаком.

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 кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону, поворачивает туловище влево, уклоняется от атаки и имитирует прямой удар правой рукой с поворотом кулака на 180° в лицо атакующего (фото 290, 291); на «два» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 54

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером изученные на 50-м уроке защитные действия от удара ногой в сторону.
4. 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 стопу левой ноги скрестно впереди стопы правой и проводит удар правой ногой в сторону — в живот защищаемого. Последний левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит нижний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. На счет «два» — защищающийся имити-





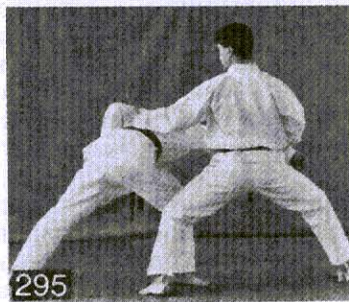
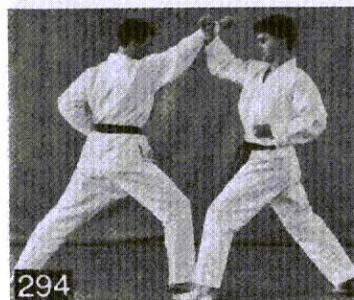
рует прямой удар кулаком правой руки в голову атакующего (фото 292, 293); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

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

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

7. Разучить новые приемы защиты 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 наносит прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит верхний блок правым предплечьем с перехо-



дом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся рывком правой руки пригибает к себе корпус партнера и имитирует удар сверху ребром ладони левой руки в область его поясницы (фото 294, 295). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 55

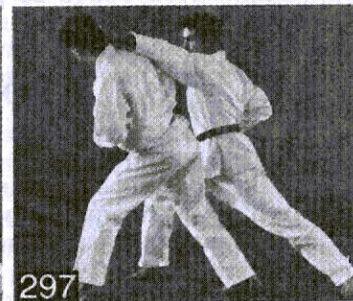
1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

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

4. 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 скрестный шаг вперед, ставит стопу левой ноги сзади перпендикулярно стопе правой и проводит правой ногой удар назад. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит нижний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар кулаком правой руки в голову атакующего (фото 296, 297); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.







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

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

7. Разучить новые приемы защиты с применением ударов локтем.

Атакующий – в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и наносит прямой удар кулаком правой руки 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 атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся имитирует круговой удар правым локтем под правый сосок атакующего (фото 298, 299); на «три» – занять исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 56

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы защиты, разученные на 52-м уроке, от удара кулаком в грудь с применением круговых ударов ногой вперед.



4. Разучить новые защитные действия с применением 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 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 кулаком правой руки в живот атакующего (фото 300–302). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

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

6. Разучить новую комбинацию, состоящую из двух ударов ребром ладони.

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; раскрытую левую ладонь отвести к затылку. На «два» – имитировать удар ребром левой ладони снаружи, одновременно сжатую в кулак правую руку согнуть в локте и отвести назад. Повторить 20 раз из разных стоек.

7. Разучить защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку, защищающийся – узкую фронтальную. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и од-





новременно наносит удар кулаком правой руки 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 ладони правой руки по шее атакующего (фото 303, 304). На «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 57

### 1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

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

4. Разучить новые защитные действия от удара ногой вперед.

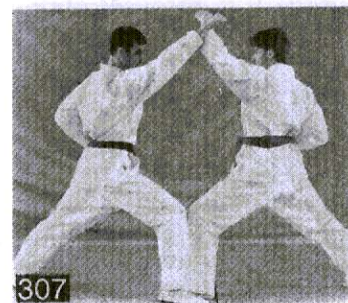
Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке; на счет «раз» — атакующий наносит прямой удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад и одновременно проводит нижний блок изнутри правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки по шее атакующего (фото 305, 306). Повторить 10 раз и поменяться ролями.



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

6. 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 прямой удар кулаком правой руки 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 «два» — защищающийся имитирует кулаком согнутой в локте правой руки удар снизу в живот атакующего (фото 307, 308); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.





## УРОК 58

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером разученные на 50-м и 54-м уроках защитные действия от удара ногой в сторону.
4. 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 счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед; ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди стопы правой ноги и проводит удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад и одновременно проводит нижний блок изнутри предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера. На «два» — защищающийся имитирует удар ребром правой руки по шее атакующего (фото 309, 310). На «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

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

6. 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 правой ногой вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполняет средний блок изнутри правым предплечьем в предплечье атакующей руки противника. На «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки под левый сосок атакующего (фото 311, 312). На «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 59

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером разученные на 51-м и 55-м уроках защитные действия от удара ногой назад.
4. Разучить новые защитные действия от удара ногой назад.

Атакующий — в длинной задней 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 стопу левой ноги на носок сзади перпендикулярно правой, переносит на нее боль-





шую часть веса тела и наносит правой ногой удар назад – в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполняет нижний блок правым предплечьем в бедро атакующей ноги партнера; на «два» – защищающийся имитирует удар ребром правой ладони по шее атакующего (фото 313, 314). На «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

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

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

7. 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 впе-

ред, переходит в переднюю правостороннюю стойку и наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок изнутри предплечьем левой руки и переходит на захват предплечья атакующей руки партнера. На «два» – защищающийся имитирует снизу вверх удар правым локтем в подбородок атакующего (фото 315, 316). На «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 60

1. Разминка.
2. Для усовершенствования ударов ногами выполнить предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером действия кругового удара ногой вперед, рассмотренные на 52-м и 55-м уроках.

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 в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит блок изнутри ладонью правой руки в бедро атакующей ноги. На «два» – защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки по шее атакующего (фото 317–319). На «три» – партнеры принимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

4. Изучить имитацию проведения ударов основанием ладони.

Встать в широкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы пальцы раскрытой ладони левой руки находились у подбородка, а ладонь правой руки, 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 (фото 320). Повторить 20 раз и поменяться ролями.





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

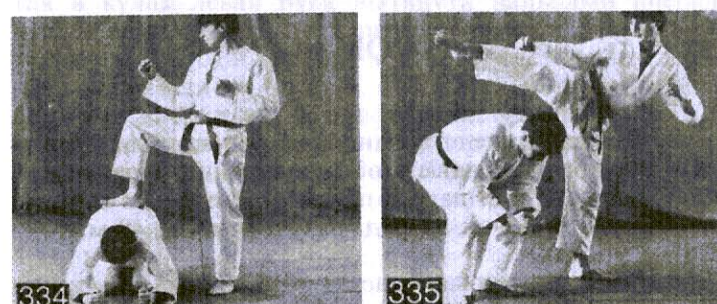
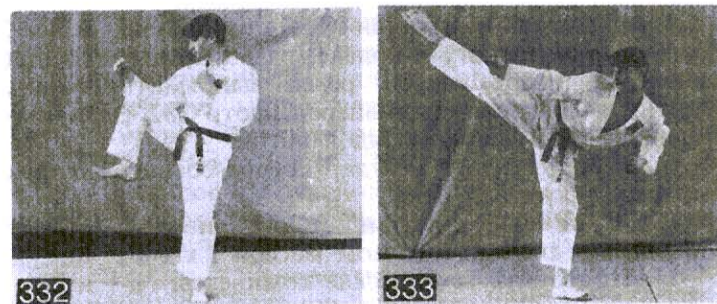
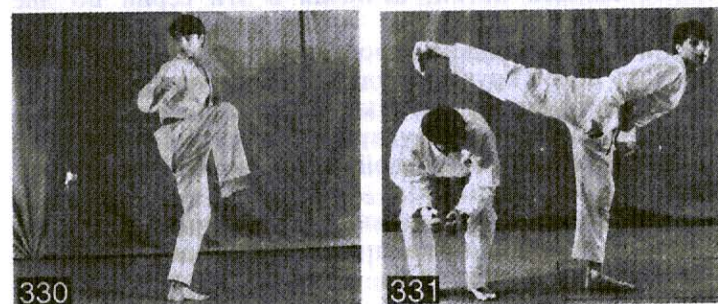
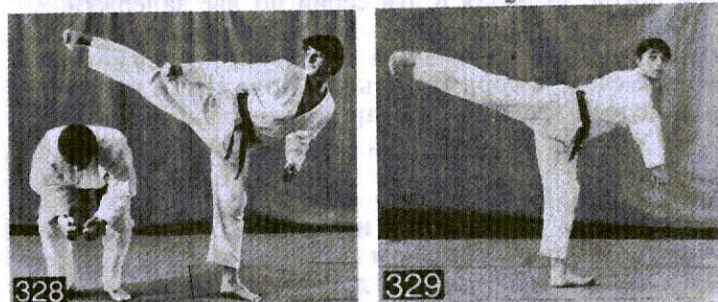
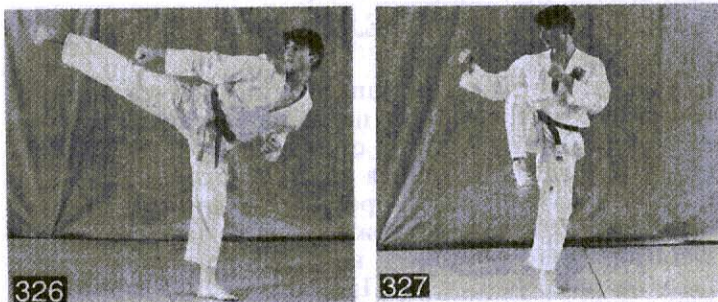
Атакующий – в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в 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 правой руки снизу вверх в подбородок партнера (фото 321, 322). На «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 25–28 НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

1. Повторить четыре ранее разученных удара ногами, делая шаг вперед, шаг назад и приставляя в прыжке ступню одной ноги к ступне другой. Выполнять четыре серии по 10 ударов каждой ногой.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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 правой и левой ногой, включая в каждую серию по две задержки.
6. а) Разучить имитацию ударов ногой в голову. Встать в переднюю левостороннюю стойку, правую ногу согнуть в колене и, не опуская вниз правого





бедра, резко выпрямить голень, имитируя удар ногой в голову партнера (фото 323, 324). Выполнить по 10 ударов каждой ногой.

б) Выполнить тот же удар поверх согнутой спины партнера (фото 325).

7. а) Встать в переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и, не опуская вниз правого бедра, резко выпрямить голень, имитируя удар ногой в сторону в голову партнера (фото 326, 327). Выполнить по 10 ударов каждой ногой.

б) Выполнить тот же удар поверх согнутой спины партнера (фото 328).

8. а) Встать в переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене, развернуть наружу стопу правой ноги и, не опуская вниз правого бедра, резко выпрямить голень, имитируя удар ногой назад в голову партнера (фото 329, 330). Выполнить по 10 ударов каждой ногой.

б) Выполнить тот же удар поверх согнутой спины партнера (фото 331).



9. а) Встать в заднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене, развернуть бедро под углом  $45^\circ$  вверх вперед, резко выпрямить голень, имитируя круговой удар вперед (фото 332, 333). Выполнить по 10 ударов каждой ногой.

б) Выполнить тот же удар поверх согнутой спины партнера (фото 334, 335).

10. В течение двух минут выполнять заданные упражнения руками с грузом массой 1 кг.

11. Повторить технические комплексы № 1 и 2.

## УРОК 61

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

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

4. 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 левым предплечьем в бедро атакующей ноги партнера; на «два» – защищающийся имитирует удар ребром ладони левой руки по шее атакующего (фото



336, 337); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

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

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

7. Разучить удары верхней частью кулака:

- а) встать в переднюю левостороннюю стойку, сжатая в кулак левая рука вытянута пальцами вперед, правая согнута в локте, а развернутый ладонью вверх кулак находится на уровне пояса. На счет «раз» – 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 (фото 338). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек;







б) встать в переднюю правостороннюю стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы кулак правой руки закрывал подбородок, левой – солнечное сплетение. На счет «раз» – кулак правой руки опускается вниз, отводится назад на уровень пояса, а левая рука разгибается в локте и наносит верхней частью кулака удар в лицо партнера (фото 339–341). Повторить 10 раз из передних правосторонней и левосторонней стоек.

8. 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» – атакующий делает шаг правой ногой вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит прямой удар кулаком правой руки 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 кулака правой руки в переносицу атакующего (фото 342, 343); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

9. Разучить технический комплекс № 3.

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

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

3. На счет «2» – выполнить поворот на 90° влево, занять заднюю левостороннюю стойку и одновременно провести средний блок ребром левой ладони (фото 2).

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

5. На счет «4» – правую ногу поставить сзади левой, повернуться на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром правой ладони (фото 4).

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

7. На счет «6» – подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, выполнить поворот на 90° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить нижний блок левым предплечьем (фото 6, 7).

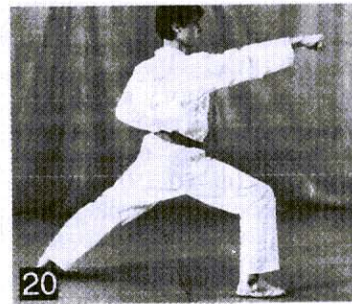
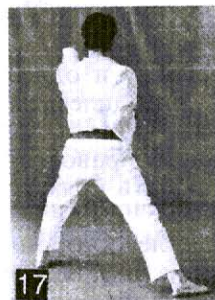
8. На счет «7» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 8).

9. На счет «8» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар кулаком правой руки (фото 9).

10. На счет «9» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 10).

11. На счет «10» – подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, выполнить поворот влево на 270°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром левой ладони (фото 11).









12. На счет «11» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (фото 12).

13. На счет «12» — поставить правую ногу сзади левой, выполнить поворот на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно провести средний блок ребром правой ладони (фото 13).

14. На счет «13» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (фото 14).

15. На счет «14» — подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, выполнить поворот влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок левым предплечьем (фото 15).

16. На счет «15» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 16).

17. На счет «16» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (фото 17).

18. На счет «17» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 18).

19. На счет «18» — приставить левую ногу к правой, выполнить поворот влево на 270°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром левой ладони (фото 19).

20. На счет «19» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 20).

21. На счет «20» — поставить правую ногу сзади

левой, выполнить поворот на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно провести средний блок ребром правой ладони (фото 21).

22. На счет «21» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (фото 22).

23. На счет «22» — приставить левую ногу сзади скрестно к правой, выполнить поворот влево на 90°, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью (фото 23).

24. На счет «23» — спустить руки вдоль бедер, поставить стопы вместе, выполнить поклон (фото 24).

## УРОК 62

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ног в сторону, разученные на 50, 54 и 58-м уроках.

4. 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, ставит развернутую наружу стопу этой ноги скрестно впереди правой стопы и проводит правой ногой удар в сторону в живот защищающегося; на «два» — защищающийся делает шаг правой ногой назад, одновременно







менно проводит нижний блок снаружи в бедро атакующей ноги партнера левым предплечьем и имитирует удар ребром ладони левой руки по шее атакующего (фото 344, 345); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться местами.

5. Выполнять в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

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

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

8. 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 правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой 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 ладони левой руки удар сверху вниз по ключице атакующего (фото 346, 347); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

## УРОК 63

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением удара ногой назад, разученные на 51, 55 и 59-м уроках.
4. Разучить новые приемы защиты от ударов ногой назад.

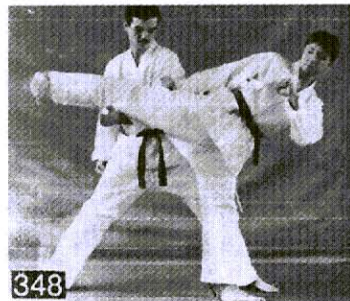
Атакующий — в длинной задней левосторонней стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставит стопу левой ноги перпендикулярно скрестно сзади правой и проводит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит нижний блок снаружи левым предплечьем в бедро атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони левой руки по шее атакующего (фото 348, 349); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

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

7. Разучить имитацию удара локтем в сторону.

Встать в узкую фронтальную стойку, руки в локтях



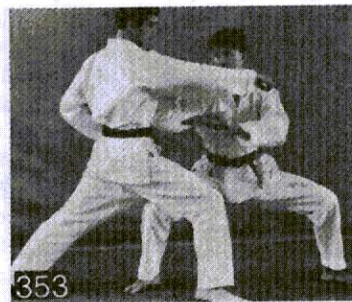
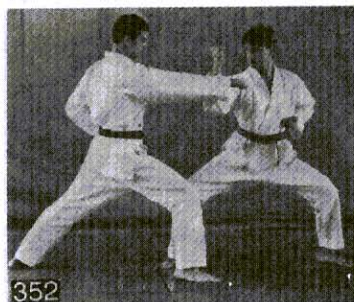




согнуть на уровне груди, чтобы ладонь левой руки обхватывала развернутый на  $90^\circ$  кулак правой руки; на «раз» — сделать шаг правой ногой в сторону, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно ладонью левой руки толкнуть вправо кулак правой руки и провести локтем имитацию удара в сторону. При выполнении приема правый кулак повернуть на  $90^\circ$  пальцами вниз (фото 350, 351). 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 кулаком правой руки прямой удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в широкую фронтальную стойку и одновременно выполняет правым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся



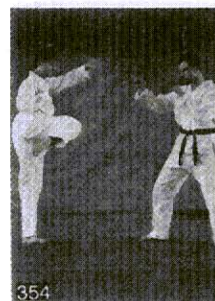
имитирует правым локтем удар в сторону в грудь атакующего (фото 352, 353); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 64

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против кругового удара ногой вперед, разученные на 52, 56 и 60-м уроках.
4. Разучить новые приемы защиты 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 наносит ногой круговой удар в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю стойку и одновременно проводит средний блок изнутри ладонью правой руки в бедро атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера (фото 354–356); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут специальные ударные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.







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

7. 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 развернутый ладонью вверх кулак; на «три» — принять исходное положение. Повторить 20 раз, попеременно меняя стойку.

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

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед и наносит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в переднюю стойку и одновременно проводит правым предплечьем верхний блок и захватывает предплечье атакующей руки партнера, на «два» — основанием ладони левой руки защищающийся наносит удар в голову атакующего (фото 357, 358); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 65

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой вперед, разученные на 49, 53, 57 и 61-м уроках.

4. 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 наносит удар ногой в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно выполняет левым предплечьем нижний блок изнутри с переходом 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; на «три» — партнеры занимают исходное положение (фото 359–361). Повторить 10 раз, поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, комбинации из двух и трех движений. Повторить в паре с партнером действия, рассмотренные на 53, 57 и 61-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов кулаком.







Атакующий занимает боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от защищающегося, стоящего в правосторонней боевой стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит удар кулаком левой руки в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и, поворачивая туловище вправо на 90°, имитирует удар кулаком правой руки в лицо партнера через его атакующую руку (фото 362, 363).

## УРОК 66

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой в сторону, разученные на 54, 58 и 62-м уроках.
4. 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 впереди правой и проводит удар правой ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит левым предплечьем нижний блок изнутри с переходом на захват голени атакующей ноги и перево-



дом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся приставляет левую ногу к правой, поднимает вверх левое плечо и опрокидывает атакующего на спину (фото 364–366). 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.

5. По заданию тренера выполнить специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

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

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

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

Атакующий — в передней левосторонней стойке, по-



ворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед и наносит прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и проводит запястьем правой руки верхний блок в запястье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся делает поворот влево, ставит стопу левой ноги на одну линию с правой стопой и имитирует ребром ладони правой руки удар под правый сосок атакующего (фото 367–369). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 67

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара ногой назад, разученные на 55, 59 и 63-м уроках.
4. Разучить новые приемы защиты против удара ногой назад.

Атакующий – в длинной задней левосторонней 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 левой ноги перпендикулярно сзади правой и проводит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит левым предплечьем нижний блок 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 (фото 370–372). 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 ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух



минут специальную скоростно-силовую работу руками с грузом массой 1 кг.

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

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 кулаком правой руки прямой удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в широкую фронтальную стойку и одновременно левым предплечьем выполняет средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся левым локтем проводит удар в область правого





соска атакующего (фото 373, 374); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 68

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против кругового удара ногой вперед, изученные на 56, 60, 64-м уроках.
4. Разучить новые приемы защиты 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 наносит круговой удар правой ногой в туловище партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно ладонью правой руки проводит блок в бедро, а левой захватывает под плечо голень атакующей ноги партнера; на «два» – защищающийся наклоняется, поворачивает туловище влево и проводит рычаг колен атакующей ноги партнера через свою грудь, опрокидывает его на спину и имитирует удар в промежность стопой правой ноги (фото 375–377). Повторить 20 раз и поменяться ролями.
5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.



6. Повторить удары основанием ладони, разученные на 60-м и 64-м уроках.
7. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением удара основанием ладони, рассмотренные на 60-м и 64-м уроках.
8. 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 кулаком правой руки проводит удар в лицо партнера. Защищающийся, шагнув левой ногой назад, левым предплечьем делает верхний блок с протяжкой на себя предплечья атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся основанием ладони левой руки имитирует прямой удар в лицо атакующего (фото 378, 379). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 69

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой вперед, разученные на 65, 61 и 57-м уроках.
4. 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 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 представляет правую ногу к левой, поднимает вверх правое плечо и опрокидывает атакующего на спину; на «три» – партнеры занимают исходное положение (фото 380, 381). Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

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

7. Разучить имитацию ударов внешней частью кулака в сторону.



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 (фото 382, 383). Повторить по 10 раз правой и левой руками.

8. Повторить в паре с партнером ранее разученные действия с применением ударов верхней частью кулака.

9. 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 кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой 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 кулака левой руки удар в лицо атакующего (фото 384, 385); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.



## УРОК 70

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером приемы самозащиты против удара ногой назад, предложенные на 58, 62, 66-м уроках.
4. Разучить новые приемы самозащиты 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 стопу левой ноги скрестно впереди 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 (фото 386–388). Самостраховка: в момент падения повернуться к партнеру спиной и сделать кувырок вперед. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнить специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

6. Повторить разученные ранее удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте,



386



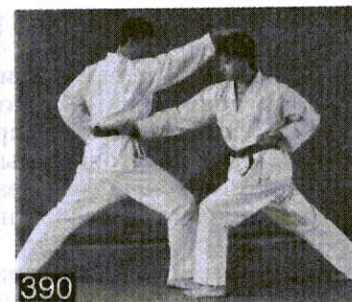
387



388



389



390

делая шаг назад, в комбинации с имитацией ударов кулаком.

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

8. 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 прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и наносит удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно правым предплечьем проводит верхний блок в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся сверху вниз ребром ладони правой руки наносит удар по правому боку атакующего; на «три» – партнеры занимают исходное положение (фото 383, 390). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 71

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером приемы защиты



против удара ногой назад, разученные на 59, 63 и 67-м уроках.

4. Разучить новые защитные удары ногой назад.

Атакующий – в длинной задней левосторонней стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий делает шаг вперед, ставя стопу левой ноги сзади перпендикулярно стопе правой, и наносит удар правой ногой назад в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно правым предплечьем проводит нижний блок 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 левое плечо и опрокидывает атакующего на спину (фото 391, 392); на «три» – занять исходное положение. Самостраховка: в момент падения повернуться к партнеру спиной и сделать кувырок вперед. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

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

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

8. 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 правой руки наносит прямой удар 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 левым локтем удар в сторону в лицо атакующего (фото 393, 394); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 72

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

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

4. 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 туловище партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно ладонью правой руки проводит блок бедра, а ле-





вой – захватывает голень атакующей ноги партнера и переводит ее на свое левое плечо; на «два» – защищающийся правой ногой проводит заднюю подножку под опорную ногу атакующего (фото 395, 396); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

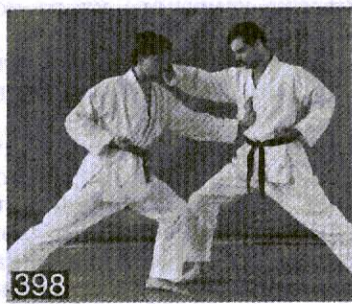
5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут скоростно-силовую работу руками с грузом массой 1 кг.

6. Повторить разученные ранее удары основанием ладони из положений: прямо, снизу вверх, наотмашь, стоя в широкой фронтальной стойке.

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

8. 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 наносит кулаком правой руки прямой удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно левым запястьем проводит верхний блок; на «два» – защищающийся имитирует удар основанием левой ладони в живот атакующего (фото 397, 398); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 29–32 НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, в прыжке, подставляя стопу одной ноги к стопе другой, проводя имитацию удара ногой в голову предполагаемого противника. Провести четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами в голову предполагаемого партнера.

3. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, делая подряд два движения ударной ногой, не опуская ее на землю:

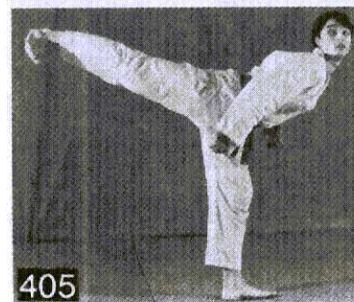
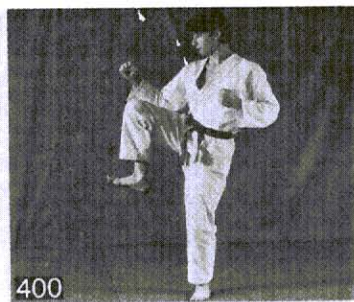
а) занять переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд два ударных движения вперед, не опуская ноги на землю (фото 399–401). Выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку;

б) занять переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд два ударных движения в сторону, не опуская стопы на землю (фото 402–404). Выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку;

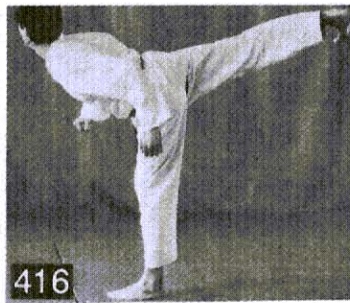
в) занять переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд два ударных движения назад, не опуская стопы на землю (фото 405–407). Выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку;

г) занять заднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд удар ногой вперед, круговой удар ногой вперед (фото 408–410).









Выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку, не опуская стопы на землю.

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

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

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

7. Разучить вторую связку ногами, данную в нормативах на получение желтого пояса (фото 411–417).

## УРОК 73

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногами вперед, делая шаг назад, подставляя в прыжке дальнюю от партнера стопу к ближней, делая подряд два удара, не опуская стопы на землю.



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

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

6. 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 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 стопой левой ноги под его опорную ногу (фото 418, 419); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

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

8. Повторить разученные ранее удары кулаком вперед из положений: стоя на месте, с шагом вперед, шагом назад, в комбинации из двух или трех ударов.

9. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов кулаком вперед, рассмотренные на 53, 56 и 57-м уроках.

10. 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 кулаком правой руки наносит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и одновременно ладонью правой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — имитирует прямой удар левой руки с поворотом кулака на 270° вправо в живот атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (фото 420). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

11. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов кулаками в лапу.

## УРОК 74

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Повторить удары ногой в сторону, выполняя шаг в сторону, ставя стопу одной ноги перпендикулярно стопе другой, приставляя одну ногу к другой, проводя подряд два удара, не опуская стопы на землю.

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

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

6. 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 стопу левой ноги впереди стопы 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 стопой левой ноги под его опорную ногу (фото 421–423); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

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

8. Разучить 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 отвести назад, правую разогнуть, предплечье повернуть на 180° наружу и имитировать удар основанием большого и указательного пальцев; на «два» — принять исходное положение. Повторить 20 ударов каждой рукой (фото 424, 425).

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







10. 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 кулаком проводит прямой 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 проводит имитацию удара основанием большого и указательного пальцев правой руки под левый сосок атакующего (фото 426, 427); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

## УРОК 75

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить удары ногой назад, выполняя скрестный шаг в сторону партнера, приставляя в прыжке стопу ноги, дальше расположенной от партнера, к стопе ноги, ближней к нему, проводя подряд два удара, не опуская стопы на землю.
4. Выполнить по 20 ударов каждой ногой назад в лапу, надетую на руку партнера.
5. Повторить в паре с партнером приемы защиты



против удара ногой назад, разученные на 63, 67 и 71-м уроках.

- 6. Разучить новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий — в задней длинной левосторонней 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 стопу левой ноги 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 стопой левой ноги под его опорную ногу (фото 428, 429); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

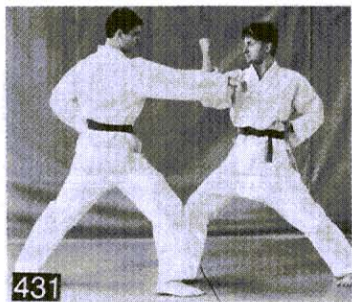
7. По заданию тренера в течение двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

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

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику удара локтем в лапу, надетую на руку одного из них.

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





431



432

11. 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 наносит прямой удар кулаком правой руки 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 (фото 431, 432); на «три» – партнеры занимают исходное положение.

## УРОК 76

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

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

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

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

6. Разучить новые защитные действия от 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 в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит верхний блок изнутри левым предплечьем; на «два» – защищающийся имитирует правым кулаком удар в промежность атакующего (фото 433); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

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

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

9. Каждый из партнеров в течение двух минут



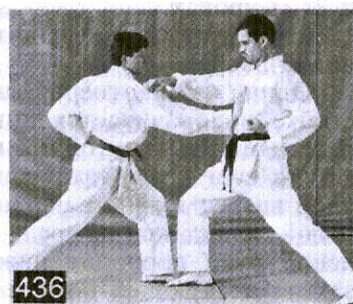
433



434



435



436



основанием ладони отрабатывает технику удара в лапу, надевую на руку партнера.

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

11. Разучить защитные действия с применением удара основанием ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в передней левосторонней стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, проводит предплечьем правой руки нижний круговой блок в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — основанием ладони правой руки имитирует удар в живот атакующего (фото 434–436); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 77

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнять все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Повторить удар ногой вперед, делая шаг вперед, в прыжке приставляя одну ногу к другой, выполняя подряд два удара вперед, не опуская стопы на землю.

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов вперед в лапу, надевую на руку партнера.

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

6. 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 предплечьем левой руки проводит нижний блок 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 (фото 437–439); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

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

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

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов верхней частью кулака в лапу, надевую на руку одного из них.

10. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара верхней частью кулака, разученные на 61-м и 69-м уроках.

11. Разучить новые защитные действия с применением удара 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 наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки проводит средний блок изнутри, а левой рукой захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — атакующий верхней частью кулака правой руки нано-





сит удар в голову партнера; на «три» — партнеры занимают исходное положение (фото 440, 441). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 78

### 1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

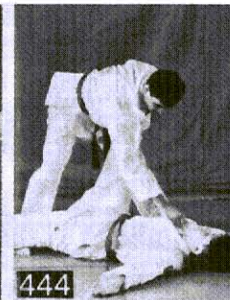
3. Повторить удары ногой в сторону, делая скрестный шаг в сторону партнера, приставляя в прыжке одну ногу к другой, выполняя подряд два удара ногой в сторону, не опуская стопы на землю.

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

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

6. 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 стопу левой ноги скрестно впереди правой и проводит правой ногой удар в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, одновременно предплечьем левой руки проводит нижний блок 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 правой ногой проводит заднюю подножку под его опорную ногу (фото 442–444); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

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

8. Повторить разученные ранее удары основанием большого и указательного пальцев с шагом вперед и стоя на месте.

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

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

11. 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 кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону и одновременно ладонью левой руки проводит средний блок в локоть атакующей руки партнера; на «два» — основанием большого и указа-





тельного пальцев правой руки атакующий имитирует удар в промежность партнера (фото 445, 446); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 79

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить удары ногой назад, делая правой ногой скрестный шаг в сторону партнера и в прыжке подставляя стопу левой ноги к стопе правой, выполняя два подряд удара ногой назад, не опуская стопы на землю.
4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в лапу, надетую на руку одного из партнеров.
5. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой назад, рассмотренные на 67, 71 и 75-м уроках.
6. 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 стопу левой ноги сзади перпендикулярно правой, и проводит удар правой ногой назад. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно проводит предплечьем левой руки нижний блок изнутри в голень атакующей ноги партнера с перехо-



дом 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 (фото 447, 448). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Выполнить скоростно-силовые упражнения руками по заданию тренера.
8. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.
9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов локтем в лапу, надетую на руку одного из них.
10. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, рассмотренные на 67, 71 и 75-м уроках.
11. 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 кулаком правой руки проводит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку, одновременно предплечьем правой руки проводит верхний блок с переходом на захват правой руки партнера; на «два» — защищающийся рывком вытягивает правую руку партнера на себя, за-



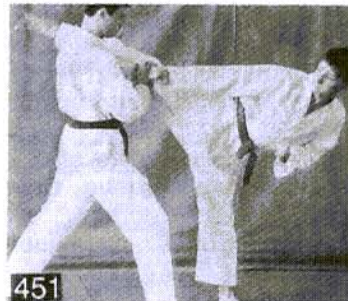


ставляя его согнуть спину, и имитирует левым локтем удар сверху по спине атакующего (фото 449, 450); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 80

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить круговые удары ногой вперед: стоя на месте, делая шаг вперед, в прыжке подставляя стопу одной ноги к стопе другой, выполняя подряд два круговых удара ногой вперед, не опуская стопы на землю.
4. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в лапу, надетую на руку одного из партнеров.
5. Повторить в паре с партнером защитные действия против кругового удара ногой вперед, разученные на 68, 72 и 76-м уроках.
6. 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 правой ногой круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно ладонью правой руки проводит блок изнутри в колено атакующей ноги партнера и захват ее голени с переводом на левое плечо; на «два» — защищающийся кладет правую ладонь на шею атакующего, надавливая на нее, подни-



мает его правую ногу вверх и опрокидывает его на спину (фото 451–453); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

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

8. Повторить разученные ранее удары основанием



ладони наотмашь, прямо, снизу вверх и из положений: стоя на месте, делая шаг вперед.

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

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

11. 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 прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполняет средний блок в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — основанием ладони левой руки защищающийся имитирует удар в живот атакующего (фото 454–456); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить по 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 81

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Повторить удары ногой вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, в прыжке приставляя стопу одной ноги к стопе другой, выдвинутой вперед, выполняя подряд два удара ногой вперед, не опуская стопы на землю.

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

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

6. 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 предплечьем левой руки нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся толкает правой ладонью пятку атакующей ноги партнера и опрокидывает его на спину (фото 457, 458); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

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

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

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

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

11. Разучить новые защитные действия против ударов 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, переходит в переднюю стойку и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в грудь





партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно предплечьем правой руки проводит средний усиленный левой ладонью блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — кулаком правой руки защищающийся имитирует удар снизу вверх, в нос атакующего (фото 459, 460); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить по 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 82

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить удары ногой в сторону из положений: стоя на месте, делая скрестный шаг в сторону партнера, в прыжке приставляя стопу одной ноги к стопе другой и выполняя подряд два удара ногой в сторону, не опуская стопы на землю.
4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в лапу, надетую на руку одного из партнеров.
5. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, рассмотренные на 66, 74 и 78-м уроках.
6. Разучить новые защитные действия против 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 делает шаг впе-



ред, стопу левой ноги ставит скрестно впереди стопы правой ноги и правой ногой проводит удар в сторону в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно предплечьем левой руки проводит нижний блок снаружи в бедро атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся толкает правой ладонью в голень атакующей ноги партнера чуть ниже колена и опрокидывает его на спину (фото 461, 462). 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.

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

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

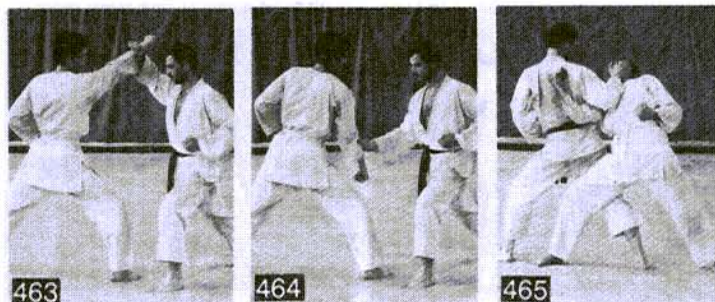
9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику удара основанием большого и указательного пальцев в лапу, надетую на руку одного из них.

10. Повторить в паре с партнером защитные действия ударами основания ладони, рассмотренные на 72, 76 и 89-м уроках.

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

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





ред и одновременно проводит прямой удар кулаком правой руки удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно запястьем правой руки проводит верхний блок в запястье атакующей руки атакующего; на «два» — защищающийся круговым движением кисти правой руки отводит вниз атакующую руку партнера и основанием ладони правой руки имитирует удар снизу вверх в подбородок атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (фото 463–465). Выполнить по 20 раз и поменяться ролями.

### ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 33–36 НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, в прыжке приставляя стопу одной ноги к другой; имитацию ударов ногой в голову предполагаемого противника; имитацию попеременных ударов ногами — сначала левой, потом правой; имитацию двух подряд ударных движений ногой, не опуская ее на землю. Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

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

3. В паре с партнером отрабатывать на спортивных лапах удары руками и ногами.

4. Повторить технические комплексы № 1, 2, 3, разучить технический комплекс № 4.

## УРОК 83

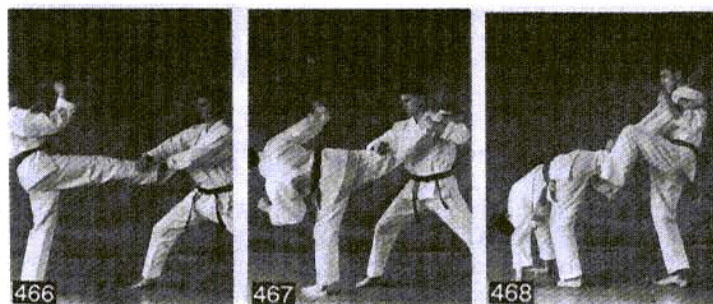
1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, рассмотренные на 73, 77 и 81-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

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 обеих рук проводит нижний блок с переходом на захват и загиб наружу голени атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся разворачивает атакующего к себе спиной и правой ногой имитирует удар вперед в промежность (фото 466–468); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

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

6. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику 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.





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 делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера, на «два» – защищающийся верхней частью кулака левой руки имитирует удар в живот атакующего; на «три» – партнеры занимают исходное положение (фото 469, 470). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 84

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

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, по-



ворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставит ее скрестно впереди правой и проводит удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно предплечьем правой руки 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 (фото 471–473); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

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

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 ударами ребром ладони, рассмотренные на 74, 78 и 82-м уроках.

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

Атакующий – в передней левосторонней стойке, по-







ворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно предплечьем левой руки выполняет средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся делает поворот на  $180^\circ$  и имитирует ребром правой ладони удар по шее атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (фото 474, 475). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

#### Технический комплекс № 4

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер; в качестве приветствия выполнить легкий поклон (фото 1).

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

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

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

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

6. На счет «5» — подтянуть поставленную на носок стопу правой ноги к стопе левой, согнуть в локте правую руку кулаком вверх, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно круговым движением правого предплечья имитировать удар кулаком правой руки сверху вниз (фото 6, 7).

7. На счет «6» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 8).

8. На счет «7» — подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, повернуться влево на  $90^\circ$ , перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить нижний блок (фото 9).

9. На счет «8» — провести предплечьем левой руки верхний блок (фото 10).

10. На счет «9» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки выполнить верхний блок, разжать пальцы (фото 11).

11. На счет «10» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить верхний блок, разжать пальцы (фото 12).

12. На счет «11» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки выполнить верхний блок (фото 13).

13. На счет «12» — левую ногу подтянуть к правой, повернуться влево на  $270^\circ$ , перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить нижний блок (фото 14).

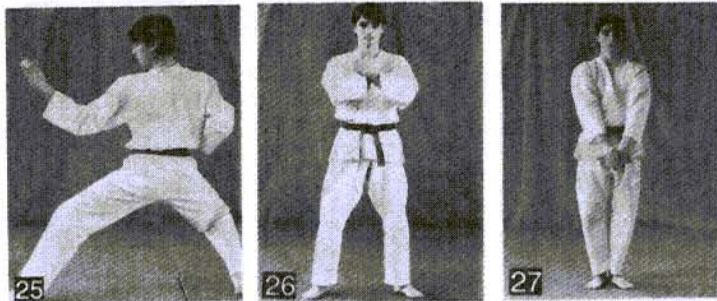
14. На счет «13» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 15).

15. На счет «14» — поставить правую ногу сзади левой, повернуться на  $180^\circ$ , перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки выполнить нижний блок (фото 16).









16. На счет «15» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (фото 17).

17. На счет «16» – подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, повернуться влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить нижний блок (фото 18).

18. На счет «17» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 19).

19. На счет «18» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (фото 20).

20. На счет «19» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 21).

21. На счет «20» – подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, повернуться влево на 270°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок изнутри ребром ладони левой руки (фото 22).

22. На счет «21» – повернуться вправо на 45° и перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить средний блок изнутри ребром ладони правой руки (фото 23).

23. На счет «22» – повернуться вправо на 130°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок изнутри ребром ладони правой руки (фото 24).

24. На счет «23» – повернуться на 45° влево, перейти в левостороннюю заднюю стойку и одновременно

выполнить средний блок изнутри ребром ладони левой руки (фото 25).

25. На счет «24» – поставить левую ногу впереди правой, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить перед грудью руки (фото 26).

26. На счет «25» – руки опустить вдоль бедер, стопы поставить вместе, выполнить поклон (фото 27).

## УРОК 85

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Выполнить имитацию ударов ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед с разворотом стопы наружу, шаг назад, в прыжке подставляя стопу одной ноги к стопе другой, делая подряд два ударных движения одной ногой, не опуская ее на землю. Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

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

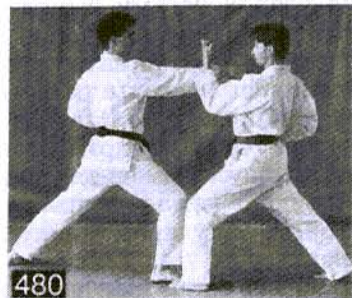
5. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой назад, рассмотренные на 75-м и 79-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия против ударов ногами назад.

Атакующий – в задней длинной левосторонней 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 предплечьем правой руки 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» – 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 (фото 476–478).\* Повторить 10 раз и поменяться ролями.

\* Фото 479 снято.





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

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

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

10. Повторить в паре с партнером ранее разученные защитные действия, рассмотренные на 75-м и 79-м уроках.

11. 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 с одновременным проведением прямого удара кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно пред-

плечем левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся делает поворот на 180° вправо и локтем правой руки имитирует удар в голову атакующего (фото 480, 481); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 86

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Выполнить каждой ногой по 20 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-м и 80-м уроках.

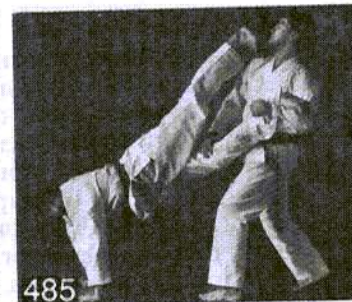
5. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

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 ногой вперед в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону, проводит блок в колено атакующего ладонью правой руки и переходит на захват его голени с переводом ее на левое плечо; на «два» – защищающийся проводит загиб голени партнера наружу, разворачивает его спиной к себе, резко тянет вверх его ногу и имитирует удар ногой в область промежности; на «три» – партнеры занимают исходное положение (фото 482–484). Повторить 10 раз и поменяться ролями.

Против разученных выше четырех способов защиты загибом голени наружу можно провести контр-атакующие действия. Повернуться спиной к партнеру, упереться обеими руками в пол, согнуть другую ногу в колене и провести ею имитацию удара в голову партнера (фото 485).

6. По заданию тренера в течение трех минут вы-





полнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом.

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

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

9. Повторить в паре с партнером защитные дейст-

вия с применением ударов основанием ладони, рассмотренные на 76-м и 80-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 фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий делает шаг вперед и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в голову защищающегося; на «два» – защищающийся проводит верхний блок запястьем в предплечье атакующей руки партнера, основанием ладони левой руки имитирует удар сверху вниз в переносицу атакующего; на «три» – партнеры занимают исходное положение (фото 486, 487). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 87

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

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

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов ногой вперед, рассмотренные на 77-м и 81-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением 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 кулаком правой руки проводит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад и правой ногой имитирует удар в промежность атакующего; на «два» – партнеры занимают исходное положение (фото 488). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

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

6. Повторить разученные ранее удары основанием





большого и указательного пальцев: делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

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

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

9. 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 кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок изнутри ладонью правой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» – защищающийся основанием большого и указательного пальцев левой руки имитирует удар в промежность атакующего; на «три» – партнеры занимают исходное положение (фото 489). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 88

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

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

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ног в сторону, рассмотренные на 78, 82 и 86-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением ударов ног 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 кулаком правой руки проводит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно правой рукой выполняет верхний блок запястьем с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся сгибает правую ногу в колене и наносит ею удар по туловищу атакующего (фото 490, 491); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

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

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

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

8. 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 кулаком правой руки проводит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно предплечьем правой руки выполняет верхний блок в предплечье атакующей руки партнера с переходом на захват запястья его атакующей руки; на «два» — защищающийся основанием большого и указательного пальцев левой руки имитирует удар в шею атакующего (фото 492, 493); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 89

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Провести каждой ногой 20 ударов назад в лапу, надетую на руку одного из партнеров.



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

5. 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 и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, разворачивается к атакующему правым боком и одновременно проводит верхний блок предплечьем правой руки с переходом на захват кисти атакующей руки партнера; на «два» — атакующий правой ногой имитирует удар назад в живот защищающегося (фото 494, 495); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

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

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

8. Каждый из партнеров отрабатывает технику ударов локтем в лапу, надетую на руку одного из них.

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

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.





496



497



498

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 правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно ладонью правой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – атакующий поворачивается на 180° спиной к партнеру и имитирует локтем удар назад (фото 496–498); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

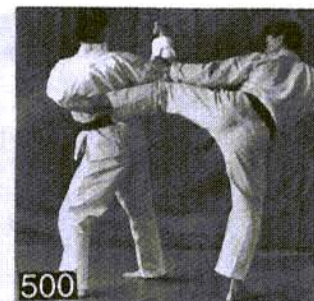
## УРОК 90

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
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 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



499



500

- вперед в левый блок 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 в область пояса атакующего (фото 499, 500); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

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

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

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает удары основанием ладони в лапы.

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

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



501



502



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 кулаком правой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно проводит предплечьем левой руки средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся основанием ладони левой руки имитирует удар в подбородок атакующего (фото 501, 502); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 91

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
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 81, 85 и 89-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 руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки выполняет верхний блок в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся правой ногой имитирует удар в промежность атакующего (фото 503, 504); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут вы-



полнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом.

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

8. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком, рассмотренные на 73, 81 и 85-м уроках.

9. 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 кулаком правой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно предплечьем левой руки проводит верхний блок в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся правой рукой имитирует прямой удар в



подбородок с поворотом кулака на 270°; на «три» — партнеры занимают исходное положение (фото 505, 506). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 92

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
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.
5. Разучить новые защитные действия против 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 в сторону защищаемого, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди правой, переносит на нее вес тела и правой ногой наносит удар в сторону в живот партнера. Защищаемый левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно левой рукой проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, разворачивая его к себе спиной; на «два» — защищающийся ребром ладони правой руки имитирует удар сверху вниз в трапецевидную мышцу атакующего (фото 507, 508); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

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

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

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



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

10. 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 кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищаемый левой ногой делает шаг вперед и одновременно предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся верхней частью кулака левой руки имитирует удар в солнечное сплетение атакующего (фото 509, 510); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.



## УРОК 93

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
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 ударов ногой назад, рассмотренные на 83, 87 и 91-м уроках.
5. Разучить новые защитные действия против 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 вперед в сторону защищающегося, ставя стопу левой ноги сзади и перпендикулярно стопе правой ноги, переносит на нее вес тела и делает правой ногой удар назад в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно предплечьем правой руки проводит нижний блок изнутри с переводом на левое плечо голени атакующей ноги; на «два» – защищающийся левой рукой поднимает как можно выше атакующую ногу партнера и ребром ладони правой руки имитирует удар в область поясицы (фото 511, 512); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

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

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

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

9. 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 руки наносит удар снизу в живот партнера.



Защищающийся предплечьем правой руки 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, локтем левой руки имитирует удар назад в его живот (фото 513–515); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 94

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





5. 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 кулаком правой руки наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и одновременно предплечьем правой руки проводит верхний блок с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два»—защищающийся левой ногой проводит круговой удар вперед в голову атакующего (фото 516, 517); 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 грузом.

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

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием ладони в ладню, надетую на руку одного из них.

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

10. 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 кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и одновременно ладонью правой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей ноги партнера; на «два»—защищающийся основанием ладони левой руки имитирует удар в подбородок атакующего (фото 518); на «три»—партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 95

1. Разминка.

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

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

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

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

6. 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 проводит правой ногой удар по колену партнера. Защищающийся приставляет развернутую наружу стопу левой ноги под голень атакующей ноги партнера; на «два»—защищающийся правой ногой имитирует прямой удар в подбородок атакующего (фото 519, 520); на «три»—партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. Разучить удар основанием кулака сверху вниз.

Встать в переднюю левостороннюю стойку. Руки согнуть в локтях так, чтобы кулак левой руки был





параллелен полу и находился на уровне левого соска, а кулак правой руки касался 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 (фото 521, 522).

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

9. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением удара основанием 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 кулаком правой руки наносит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает

шаг вперед и одновременно ладонью левой руки 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 кулака левой руки имитирует удар сверху вниз в голову атакующего (фото 523); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 96

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

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 кулаком правой руки проводит удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, проводит верхний блок левым предплечьем с переходом на захват атакующей руки партнера, поворачивается левым боком к атакующему, сгибает левую ногу в колене и имитирует ею удар в подбородок (фото 524); на «три» — партнеры занимают исходное положение. 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, шаг назад, шаг в сторону.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием большого и указательного пальцев в лапы, надетые на руки одного из них.





8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием большого и указательного пальца, рассмотренные на 83, 87 и 90-м уроках.

9. 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 и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно предплечьем правой руки выполняет блок внутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два»—защищающийся круговым движением кисти отводит атакующую руку нападающего вниз и имитирует удар основанием большого и указательного пальцев в промежность (фото 525–527); на «три»—партнеры

занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 97

1. Разминка.

2. Для совершенствования удара ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. На занятии сделать акцент на имитации удара ногой назад, выполняя его из всех разученных ранее положений.

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

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

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

Атакующий—в широкой фронтальной стойке, правым боком поворачивается к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз»—атакующий делает скрестный шаг левой ногой вперед, ставит стопу левой ноги сзади перпендикулярно стопе правой и наносит правой ногой удар назад в живот атакующего. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и предплечьем правой руки проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на «два»—атакующий левой ногой имитирует удар в лицо защищающегося (фото 528–530); на «три»—партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.







7. Повторить имитации ударов локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

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

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, рассмотренные на 87, 91, и 95-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 с одновременным проведением прямого удара кулаком в голову партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг назад с одновременным проведением верхнего блока правым предплечьем с переходом на захват атакующей руки партнера, делает шаг вперед левой ногой, с одновременным проведением имитации удара левым локтем в сторону в туловище атакующего (фото 531, 532). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## УРОК 98

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.



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 в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно левым предплечьем проводит верхний блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на «два» – защищающийся наносит верхней частью кулака удар снизу в подбородок атакующего (фото 533–535); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 повторений и поменяться ролями.

6. Повторить разученные ранее удары основанием





ладони: наотмашь, снизу вверх, делая шаг вперед, шаг назад.

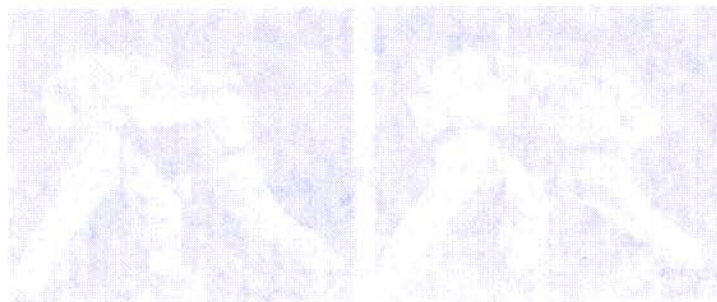
7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием ладони в ладони, надетые на руки одного из них.

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

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 с прямым ударом кулака правой руки в голову партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг назад с одновременным проведением верхнего блока запястьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера и проводит имитацию удара левой ладонью в его туловище (фото 536, 537); на «два» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

## Книга II

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ УДАРОВ





## ВСТУПЛЕНИЕ

Вторая книга «Совершенствование базовой техники ударов» является продолжением первой книги — «Базовая техника ударов». Она включает в себя изучение таких новых приемов ногами, как удар коленом, удары по дуге внешней и внутренней частью стопы, круговой удар назад. Читатель познакомится с такими ударами руками, как прямой, боковой и снизу, освоение и совершенствование которых будет проходить отдельно и в комбинациях друг с другом.

Предлагаемый материал рассчитан на второй год обучения и изложен в ста уроках, логически связанных между собой. Освоение новых приемов происходит по линейной, затем круговой системе обучения — каждый из них имеет свои подготовительные упражнения и изучается отдельно друг от друга, затем через определенный цикл повторяется, усложненный за счет какого-нибудь элемента или комбинации. На каждом занятии изучаются новый удар рукой и новый удар ногой. Два занятия посвящаются технике второго года обучения, на третьем повторяется техника первого года обучения. Через каждые два месяца предлагается новый технический комплекс, через каждые пять месяцев — сдача экзаменов на очередной пояс.



## АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Один из партнеров ложится на спину и захватывает обеими руками ноги стоящего у него за головой партнера, затем поднимает свои ноги вверх и дает их захватить стоящему. Последний перемещает вперед вес тела, прижимает подбородок к груди, делает кувырок вперед, в этот момент партнер, который был снизу, поднимается на ноги, и упражнение повторяется (фото 538–540).

2. Один из партнеров ложится на спину и захватывает обеими руками ноги стоящего у него за головой партнера, затем поднимает свои ноги вверх и дает их захватить стоящему, последний перемещает назад вес тела, прижимает подбородок к груди и перекачивается на спину, одновременно партнер, который был снизу, делает кувырок назад, встает на ноги за головой лежащего, и упражнение повторяется (фото 541).

3. Оба партнера встают спиной друг к другу, поднимают руки вверх и захватывают ладони друг друга. Один из партнеров сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище вперед, другой прижимает согнутые ноги к груди, делает переворот назад по спине другого и встает на ноги (фото 542).

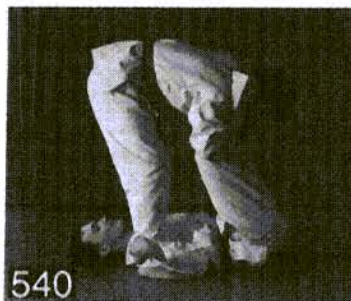
4. Один из партнеров встает впереди другого, поворачивается к нему спиной и прогибается назад, другой нагибается к нему, и они оба обхватывают друг друга за туловище руками. Затем партнер, стоящий со стороны головы, поднимает другого перед собой вниз головой, прогибается назад, переворачивает его через свою грудь и ставит на ноги. Затем упражнение повторяется, оба партнера переворачивают попеременно друг друга через грудь и перемещаются в одном направлении (фото 543–545).



538



539



540



541



542



543



544



545





5. Один из партнеров встает впереди другого, поворачивается к нему спиной и прогибается назад. Затем другой нагибается к нему, и они оба обхватывают друг друга за туловище руками. Затем партнер, стоящий со стороны головы, поднимает другого перед собой вниз головой, делает наклон в сторону и опускает его на ноги. Затем упражнение повторяется, оба партнера попеременно переворачивают друг друга в сторону и перемещаются в одном направлении (фото 546–548).

6. Один из партнеров подходит к другому со стороны спины, делает стойку на руках и дает ему захватить свои ноги руками. Затем другой партнер нагибается вперед, переворачивает стоящего на руках партнера через свою спину, ставит его на ноги, сам делает стойку на руках, и упражнение повторяется. Оба партнера попеременно переворачивают друг друга и перемещаются в одном направлении (фото 549, 550).

7. Один из партнеров слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище вперед головой к партнеру, стоящему в нескольких шагах от него. Затем другой партнер подбегает к первому, упирается в его спину руками и делает через него кувырок вперед. В момент переката по спине партнер, через которого делают кувырок, выпрямляет туловище и подбрасывает другого вверх (фото 551).

8. Один из партнеров слегка сгибает ноги в коленях, наклоняет туловище вперед. Другой партнер подходит к нему со стороны головы, поворачивается спиной, ложится к нему на спину, сгибает ноги в коленях и делает кувырок назад. В момент переката по спине партнер, через которого делают кувырок назад, выпрямляет туловище и подбрасывает другого вверх (фото 552, 553).

9. Один из партнеров слегка сгибает ноги в коленях, наклоняет туловище вперед и поворачивается боком к партнеру, стоящему в нескольких шагах от него. Затем другой партнер подбегает к первому, отталкивается от пола левой ногой, а правой делает мах назад, одновременно его согнутая в локте левая рука движется вверх вперед, а правая отводится назад, в прыжке он делает перекал по спине другого и встает на ноги (фото 554).

В основном все описанные выше перевороты через



спину партнера разучиваются стоя на коленях и со страховкой, иначе преждевременные попытки выполнить упражнения из положения стоя могут привести к травмам.

## **НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ КРАСНОГО ПОЯСА**

Экзамены принимаются в конце второго года обучения. Ученики, успешно сдавшие экзамены, получают право носить красный пояс.

1. Разбивание досок размером 40 × 40 см и толщиной 4 см. На две доски отводится не более трех ударов, одной ногой, другой рукой. Те, кто не сумел разбить две доски, к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Выполнить все связки ногами:

а) стоя на одной ноге, выполнить другой четыре удара подряд, не опуская ее на пол: вперед, в сторону, назад, круговой удар ногой вперед. Затем выполнить то же самое, поменяв положение ног;

б) встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию удара по дуге "внутренней стороной правой ноги, поставить ее впереди левой, оттолкнуться ею от пола, выполнить в прыжке и с поворотом на 180° вправо имитацию удара внешней частью стопы левой ноги и имитацию удара внутренней частью стопы правой ноги, поставить правую ногу впереди левой и выполнить имитацию удара внешней частью стопы левой ноги с поворотом на 180°. Повторить комбинацию, встав в правостороннюю боевую стойку.

3. Выполнить технические комплексы № 3, 4, 5.

## **ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 1–8 НЕДЕЛИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. Выполнить махи ногами вперед, назад, в сторону, по дуге наружу, внутрь с грузом 2 кг. Выполнить 5 серий по 10 махов каждой ногой.

2. Стоя на месте, выполнить имитацию ударов



ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед. Выполнить 4 серии по 5 повторений каждой ногой.

3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, прыжком представляя стопу одной ноги к другой. Выполнить 4 серии по 5 ударов каждой ногой.

4. Выполнить имитацию попеременных ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед. Выполнить 4 серии по 5 ударов каждой ногой.

5. Стоя на одной ноге, выполнить имитацию двух подряд ударов другой ногой: вперед, назад, в сторону, кругового вперед. Выполнить 4 серии по 10 ударов каждой ногой.

6. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию трех подряд ударов: вперед, в сторону, назад. Выполнить 5 серий по 3 удара каждой ногой (фото 555–558).

7. Повторить 1 и 2-ю связки ногами, разученные на первом году обучения.

8. Повторить технические комплексы № 1, 2, 3, разучить технический комплекс № 5.



## УРОК 1

### 1. Разминка.

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

3. Разучить подводящие упражнения для обучения круговым ударам ногой назад:

а) лечь на живот, ноги и руки раскинуть в стороны. На счет «раз» — сделать круговое движение правой ногой и дотянуться стопой правой ноги до ладони левой руки; на «два» — занять исходное положение. Выполнить по 10 раз каждой ногой;

б) лечь на левый бок, выведя правую ногу вперед, провести ею имитацию кругового удара назад (фото 559). Выполнить по 10 раз каждой ногой;

в) встать на колени, оперевшись руками в пол. На счет «раз» — отвести правую ногу в сторону и имитировать круговой удар назад (фото 560); на «два» — приставить ногу. Выполнить 10 раз каждой ногой;

г) встать на одно колено, опереться руками в стену. На счет «раз» — правую ногу отвести в сторону и имитировать круговой удар назад (фото 561); на «два» — приставить ногу. Выполнить 10 раз каждой ногой;

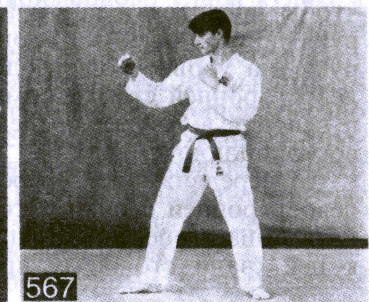
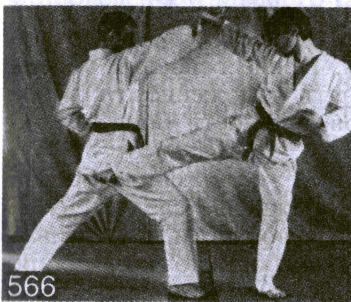
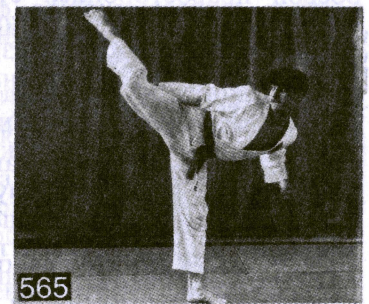
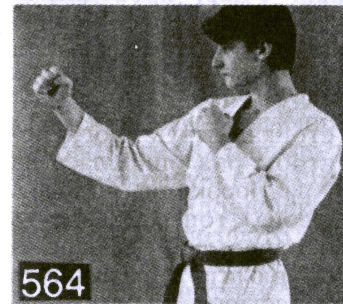
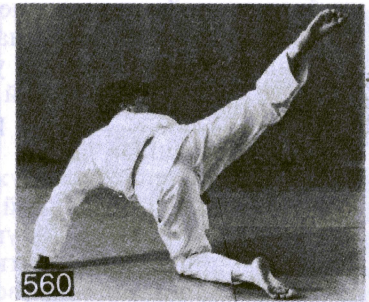
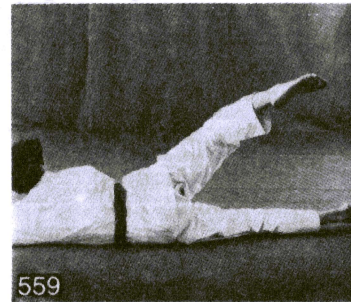
д) в положении стоя опереться руками в стену. На счет «раз» — правую ногу отвести в сторону и имитировать круговой удар назад; на «два» — приставить ногу (фото 562). Выполнить 10 раз каждой ногой;

е) изучить проведение имитации кругового удара ногой назад, перемахивая ногой поверх спины стоящего на коленях партнера (фото 563). Повторить по 10 раз каждой ногой.

4. Разучить ногой круговые движения назад из положения стоя на месте.

Стопу левой ноги развернуть наружу и поставить впереди правой. На счет «раз» — правой ногой выполнить максимальный мах вперед, в положении крайней точки развернуться правым боком к партнеру и слегка согнуть атакующую ногу в колене, имитируя круговой удар назад (фото 564, 565); на «два» — приставить ногу. Выполнить 10 раз каждой ногой.

5. В паре с партнером разучить защитные действия с применением 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 кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера, защищающийся правой ногой делает шаг назад, разворачивает наружу стопу левой ноги, проводит предплечьем правой руки верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся пяткой правой ноги имитирует круговой удар назад в правое бедро атакующего (фото 566). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Разучить боевую стойку и способы передвижения в ней (фото 567).

При изучении боевой стойки следует отметить, что спортсмену с более развитой правой рукой целесообразно находиться, повернувшись к партнеру в полоборота левым боком – в положении боевой левосторонней стойки. Из этого положения правой рукой можно наносить более мощные удары, используя силу поворота туловища и движения бедер. А спортсмену с более сильной левой рукой, наоборот – в положении боевой правосторонней стойки. Удар, проводимый спортсменом из положения боевой левосторонней стойки левой рукой, называется одноименным, а правой рукой – разноименным и наоборот при изменении положения стойки.

а) боевая левосторонняя стойка: левую ногу поставить впереди правой так, чтобы она опиралась на пол всей ступней, а правую – на носок, на полшага назад вправо и параллельно левой. Стопы развернуть вполоборота вправо, вес тела равномерно распределить на обе ноги, туловище выпрямить и развернуть вполоборота левым боком, руки согнуть в локтях так, чтобы предплечья закрывали туловище. Кулак левой руки должен быть на уровне бровей, а кулак правой руки – на уровне подбородка. После освоения боевой левосторонней стойки поменять положение рук и ног и освоить в той же последовательности боевую правостороннюю стойку;

б) передвижение вперед из положения боевой левосторонней стойки. Это упражнение следует начинать с шага впереди стоящей левой ноги, подтягивая к ней сзади стоящему правую ногу до положения,



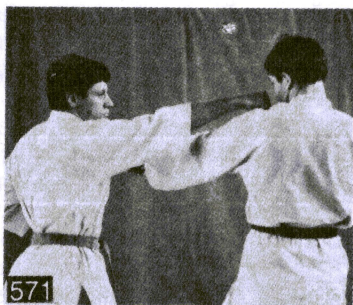
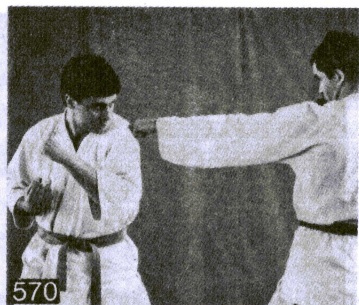
аналогичного исходному. Передвижения назад следует выполнять наоборот, т.е. сделать шаг назад сзади стоящей правой ногой, подтягивая к ней впереди стоящую левую ногу до положения, аналогичного исходному. После освоения перемещений вперед-назад из положения боевой левосторонней стойки освоить в той же последовательности перемещения из положения боевой правосторонней стойки;

в) выполнение прямого удара кулаком левой руки из положения боевой левосторонней стойки. Встать в боевую левостороннюю стойку, согнуть руки в локтях таким образом, чтобы кулак левой руки закрывал переносицу, а кулак правой – подбородок. По команде резко разогнуть левую руку в локте, одновременно для увеличения силы удара развернуть кулак левой руки пальцами вниз и повернуть туловище вправо. Правую руку слегка отвести назад, защищая ее раскрытой ладонью подбородок, а опущенным локтем – туловище (фото 568, 569). Выполнить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек;

г) передвижения в боевой стойке шагом вперед с проведением прямого одноименного удара кулаком в голову предполагаемого противника. Встать в положение боевой левосторонней стойки. На счет «раз» – оттолкнуться от пола правой ногой и выполнить скользящий шаг левой ногой вперед, одновременно поставив правую ногу в исходное положение, и провести имитацию прямого удара кулаком левой руки в голову предполагаемого противника. На «два» – занять исходное положение. Повторить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек;

д) разучить прямой одноименный удар кулаком





в голову в паре с партнером. Партнеры стоят в положении левосторонней стойки на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся прижимает подбородок к своей левой ключице, подставляет под удар левое плечо и контратакует прямым ударом кулака правой руки в голову партнера (фото 570, 571). Чтобы смягчить действие удара, нужно вес тела перевести на сзади стоящую ногу и слегка отклонить туловище назад. Защита будет эффективней, если на руку партнера будет надета мягкая перчатка или накладка. Повторить 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Разучить технический комплекс № 5.

### Технический комплекс № 5

1. Встать в стойку пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. В качестве приветствия выполнить поклон (фото 1).

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

3. На счет «2» — выполнить поворот на 90° влево, перейти в короткую заднюю левостороннюю стойку, одновременно переместить руки на правый бок и положить левый кулак на правый (фото 3).

4. На счет «3» — перейти в заднюю левостороннюю

стойку, одновременно выполнить левой рукой средний блок предплечьем изнутри, а правой — верхний блок предплечьем (фото 4).

5. На счет «4» — сделать скрестное движение руками. Кулак левой руки отвести к правому уху, а кулак правой остановить против левого локтя (фото 5).

6. На счет «5» — провести имитацию удара в сторону основанием кулака левой руки, а кулак правой руки отвести на левый бок (фото 6).

7. На счет «6» — сделать поворот на 90° вправо, перейти в узкую фронтальную стойку, переместить руки на левый бок, положить правый кулак на левый (фото 7).

8. На счет «7» — сделать поворот на 90° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить правой рукой средний блок предплечьем изнутри, левой — верхний блок предплечьем (фото 8).

9. На счет «8» — сделать скрестное движение руками: кулак правой руки отвести к левому уху, а кулак левой остановить против локтя (фото 9).

10. На счет «9» — провести имитацию удара в сторону основанием кулака правой руки, а кулак левой руки отвести на левый бок (фото 10).

11. На счет «10» — 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 (фото 11).

12. На счет «11» — провести одновременно имитацию удара правой ногой в сторону и имитацию удара основанием правого кулака в сторону (фото 12).

13. На счет «12» — подставить правую ногу к левой, повернуться на 90° влево, сделать шаг левой ногой вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (фото 13).

14. На счет «13» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в заднюю правостороннюю стойку и выполнить средний блок ребром ладони правой руки (фото 14).

15. На счет «14» — сделать шаг вперед левой ногой, перейти в заднюю левостороннюю стойку и выполнить средний блок изнутри ребром ладони левой руки (фото 15).









16. На счет «15»—сделать шаг правой ногой вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно согнуть левую руку в локте, а правой—провести имитацию удара пальцами вперед (фото 16).

17. На счет «16»—подтянуть левую ногу к правой, выполнить поворот на 270° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным проведением

среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (фото 17).

18. На счет «17»—сделать поворот на 45° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (фото 18).

19. На счет «18»—сделать поворот на 130° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (фото 19).

20. На счет «19»—сделать поворот на 45° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока ребром ладони левой руки (фото 20).

21. На счет «20»—сделать поворот на 45° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри предплечьем правой руки (фото 21).

22. На счет «21»—провести правой ногой имитацию удара вперед (фото 22).

23. На счет «22»—выполнить имитацию удара вперед кулаком левой руки (фото 23).

24. На счет «23»—перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри предплечьем левой руки (фото 24).

25. На счет «24»—провести левой ногой имитацию удара вперед (фото 25).

26. На счет «25»—перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить имитацию прямого удара вперед кулаком правой руки (фото 26).

27. На счет «26»—сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить средний блок изнутри предплечьем правой руки, усиленный левым кулаком (фото 27).

28. На счет «27»—подтянуть левую ногу к правой, выполнить поворот на 270° влево; перейти в левостороннюю переднюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока предплечьем левой руки (фото 28).

29. На счет «28»—сделать поворот на 45° вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки (фото 29).

30. На счет «29»—сделать поворот на 130° вправо,



перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока предплечьем правой руки (фото 30).

31. На счет «30» — сделать поворот на 45° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки (фото 31).

32. На счет «31» — сделать шаг назад левой ногой, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью (фото 32).

33. На счет «32» — опустить руки вдоль бедер, стопы поставить вместе, выполнить поклон (фото 33).

## УРОК 2

1. Разминка.

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

3. Выполнить удары по дуге внутренней частью стопы из положений лежа и сидя, а также перемахивая ногой через вытянутую руку стоящего на колене партнера (фото 572–574).

4. Встать в положение узкой фронтальной стойки, слегка выдвинуть вперед левую ногу и выполнять правой ногой имитацию удара по дуге.

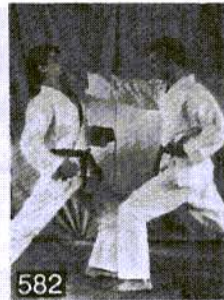
5. Разучить в паре с партнером защитные действия с применением удара по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой передней стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся внутренней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в живот атакующего (фото 575, 576); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Из положения боевой стойки повторить передвижения вперед-назад.







7. Из положения боевой стойки повторить имитацию прямых одноименных ударов кулаком в голову предполагаемого противника – стоя на месте и делая шаг вперед.

8. Из положения боевой стойки разучить имитацию прямого разноименного удара кулаком.

Занять положение боевой левосторонней стойки, согнуть руки в локтях таким образом, чтобы кулак левой руки был на уровне бровей, а кулак правой – на уровне подбородка. На счет «раз» – разогнуть правую руку в локте, одновременно для увеличения силы удара кулак правой руки развернуть пальцем вниз, а туловище и бедра – влево, левую руку отвести слегка назад, защищая ее раскрытой ладонью подбородок, а опущенным локтем – туловище (фото 577, 578). Повторить 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

9. Совместить разучивание передвижения в боевой стойке с шагом вперед с проведением прямого разноименного удара кулаком в голову предполагаемого противника.

Занять положение боевой левосторонней стойки. По команде оттолкнуться от пола стопой правой ноги и выполнить скользящий шаг левой ногой вперед. Одновременно с постановкой правой ноги в исходное положение развернуть бедра и туловище влево и выполнить имитацию прямого удара кулаком правой руки в голову предполагаемого противника. Повторить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

10. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия против прямых ударов кулаком, рассмотренные на 1-м уроке.

11. Разучить в паре с партнером защитные действия с применением прямого разноименного удара кулаком.

Оба партнера занимают положение боевой левосторонней стойки на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде атакующий проводит прямой удар правой рукой в голову партнера. Защищающийся подставляет раскрытую ладонь правой руки и контратакует его в голову прямым ударом левой руки (фото 579, 580). Повторить 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

12. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

13. Повторить технический комплекс № 5.

### УРОК 3

1. Разминка.

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

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой вперед, рассмотренные на первом году обучения.

4. 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 партнера. Защищающийся подстав-





ляет под голень атакующей ноги стопу левой ноги; на «два» — защищающийся кулаком правой руки имитирует удар в подбородок атакующего (фото 581, 582); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз каждой ногой и поменяться ролями.

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

6. 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 кулаком правой руки удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно запястьем левой руки проводит верхний блок изнутри в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся вытягивает правую руку атакующего на себя и верхней частью кулака имитирует удар в переносицу (фото 583, 584); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Повторить технический комплекс № 5.

## УРОК 4

1. Разминка.

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

3. Встать в переднюю левостороннюю стойку, вытянуть вперед сжатые в кулак 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 кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно предплечьем правой руки проводит верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся тянет на себя атакующую руку партнера и одновременно имитирует коленом правой ноги удар в живот атакующего (фото 585–587); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Из положения боевой стойки повторить имитацию разученных выше одноименных и разноименных ударов кулаком, стоя на месте и делая шаг вперед.

6. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия против прямых ударов кулаком, рассмотренные на 1 и 2-м уроках.





7. Разучить в паре с партнером защитные действия от серийных ударов руками.

Оба партнера—каждый в левосторонней боевой стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки. Защищающийся подставляет под удар левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака правой руки в голову. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки и контратакует прямым ударом кулака левой руки в голову партнера (фото 588, 589). Выполнить по 20 раз каждой рукой.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить технические комплексы № 1–5.

## УРОК 5

1. Разминка.

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

3. Выполнить рассмотренные ранее подводящие упражнения для нанесения ногой круговых ударов назад.

4. Разучить имитацию кругового удара ногой назад с поворотом на 180°.

Занять узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — поставить развернутую внутрь стопу левой ноги вперед перпендикулярно стопе правой ноги, повернуть голову вправо и имитировать правой ногой круговой



590



591



592

удар назад с поворотом на 180° (фото 590–592). Выполнить по 10 раз каждой ногой.

5. Повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, предложенные на 1-м уроке.

6. 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 кулаком правой руки проводит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и ладонью левой руки 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 (фото 593, 594); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



593



594



595



596



597



7. Из положения боевой стойки повторить имитацию разученных выше одноименных и разноименных ударов кулаком—стоя на месте и делая шаг вперед.

8. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, рассмотренные на 2, 3 и 4-м уроках.

9. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия против серийных ударов руками.

Оба партнера стоят каждый в левосторонней боевой стойке друг против друга на расстоянии чуть больше вытянутой руки. По команде атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака левой руки в голову. Защищающийся подставляет под удар левое плечо и контратакует прямым ударом кулака правой руки в голову (фото 595–597). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1–5.

## УРОК 6

1. Разминка.

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

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой, рассмотренные на 3-м уроке.

4. 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, стопу левой ноги ставит скрестно впереди правой и наносит правой ногой удар в сторону в



промежность партнера. Защищающийся сгибает правую ногу и проводит голенью этой ноги блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на «два»—защищающийся ребром правой ладони имитирует удар в шею атакующего (фото 598, 599); на «три»—партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 3-м уроке.

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. Разучить новые защитные действия с применением удара запястьем в паре с партнером.

Атакующий—в передней левосторонней стойке,





поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. На счет «раз» — правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, предплечьем проводит верхний скрестный блок и захватывает левой рукой предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся правым запястьем имитирует удар сверху вниз в переносицу атакующего (фото 600, 601); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить технические комплексы № 1–5.

## УРОК 7

1. Разминка.

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

3. Лежа на полу, выполнить правой ногой круговые движения, имитируя внешней частью стопы удар по дуге (фото 602, 603). Выполнить то же упражнение из положения сидя, руки сзади.

4. Имитировать удар внешней частью стопы по дуге через вытянутую руку партнера, стоящего на одном колене (фото 604). Повторить по 10 раз каждой ногой и поменяться ролями.

5. Встать в узкую фронтальную стойку, слегка



602



603



604



605



606

выдвинуть вперед левую ногу, провести правой ногой имитацию удара по дуге внешней частью стопы.

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 кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, предплечьем правой руки проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся внешней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге по туловищу атакующего (фото 605, 606); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. В паре с партнером повторить защитные действия от удара ногой по дуге, рассмотренные на 2-м уроке.

8. Выполнить внешней частью стопы удар по дуге в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

9. Разучить передвижения прыжками вперед-назад из положения боевой стойки.

Занять положение боевой стойки, оттолкнуться носком сзади стоящей ноги, сделать небольшой прыжок вперед, затем оттолкнуться носком впереди стоящей ноги и сделать небольшой прыжок назад. При этом расстояние между стопами ног стараться сохранять постоянным и касаться пола передней частью





стопы. Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек.

10. Из боевой правосторонней стойки, перемещаясь небольшими прыжками вперед-назад, выполнять по команде прямые удары кулаком правой руки и кулаком левой руки в полете при движении вперед. Повторить по 10 раз каждой рукой и поменять стойку.

11. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, рассмотренные на 4-м и 5-м уроках.

12. Разучить в паре с партнером новое защитное и контратакующее действие руками.

Партнеры занимают боевые левосторонние стойки на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар атакующего левое плечо и контратакует его прямым ударом правой руки в голову (фото 607, 608). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

13. Повторить в учебном бою изложенные в п. 12 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести два раунда по две минуты.

14. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

15. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1–5.

## УРОК 8

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить имитацию ударов коленом.
4. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 4-м уроке.

5. 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 кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, 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 (фото 609, 610); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить разученные выше одиночные и двойные прямые удары кулаком в голову предполагаемого противника из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, передвигаясь вперед-назад прыжками из положения боевой стойки.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, рассмотренные на 5, 7-м уроках.







8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг против друга в левосторонней боевой стойке каждый на расстоянии вытянутой руки. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в подбородок противника. Защищающийся подставляет под удар раскрытую ладонь левой руки и проводит контратаку прямым ударом правой руки в голову (фото 611, 612). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

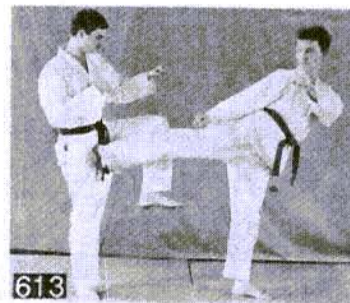
9. Повторить в учебном бою изложенные в п. 8 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести два раунда по две минуты.

10. Отрабатывать технику проведения ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11. Повторить рассмотренные ранее технические комплексы.

## УРОК 9

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить защитные действия, против ударов ног, рассмотренные на 3, 4-м уроках.
4. Разучить в паре с партнером 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 стопу левой ноги скрестно сзади 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 прямой удар кулаком правой руки в затылок атакующего (фото 613, 614); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

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

6. 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 стопу левой ноги скрестно впереди правой, переносит на нее вес тела и наносит правой ногой удар в сторону в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, опущенным вниз предплечьем левой руки проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на «два» – защищающийся делает поворот на 180° через правое плечо и локтем правой руки





имитирует удар в поясницу атакующего (фото 615, 616); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Отрабатывать силу ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Повторить ранее изученные технические комплексы № 1–5.

## УРОК 10

1. Разминка.

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

3. Выполнить подводящие упражнения для круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 1-м уроке.

4. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 1 и 5-м уроках.

5. Разучить в паре с партнером 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 кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и ладонью правой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся поворачивает туловище



влево на 180° и проводит левой ногой имитацию кругового удара назад по туловищу атакующего (фото 617, 618); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

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

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, рассмотренные на 7-м и 8-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в подбородок противника. Защищающийся подставляет под удар левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака левой руки в голову защищающегося. Защищающийся





подставляет под удар раскрытую ладонь правой руки и контратакует его прямым ударом левой руки в голову (фото 619–621).

9. Повторить в учебном бою изложенные в п. 8 технические действия, когда один партнер постоянно атакует, другой защищается; провести два раунда по две минуты.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 11

1. Разминка.

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

3. Разучить имитацию ударов по дуге внешней частью стопы с поворотом на 360°.

Встать в положение узкой фронтальной стойки, сделать шаг вперед левой ногой, стопу левой ноги слегка повернуть внутрь и выполнить правой ногой имитацию удара по дуге внешней частью стопы (фото 622–624). Выполнить по 10 раз каждой ногой.

4. В паре с партнером повторить защитные действия с применением имитации ударов внешней частью стопы по дуге, рассмотренные на 2 и 7-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением удара по дуге внешней частью стопы.

Атакующий – в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой



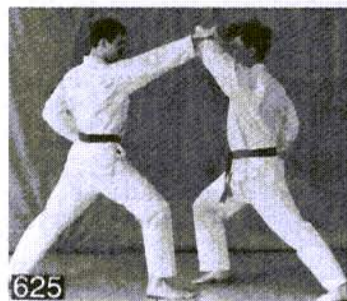
622



623



624



625



626

фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, предплечьем правой руки проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера (фото 625, 626); на «два» – защищающийся внешней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в туловище атакующего; на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить по 10 раз каждой ногой и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, рассмотренные на 8 и 10-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером первые защитные контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке каждый. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в голову партнеру. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой



627



628



629



руки. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака правой руки в голову. Защищающийся подставляет под удар левое плечо и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в голову (фото 627–629). Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Повторить в учебном бою изложенные в п. 7 действия, когда один партнер постоянно атакует, другой защищается.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 12

1. Разминка.

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

3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой 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 в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу, проводит ею блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на «два» – защищающийся имитирует правой ногой круговой удар в голову атакующего; на «три» – партнеры занимают исходное положение (фото 630, 631). Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



4. В паре с партнером повторить защитные действия против ударов ногой, рассмотренные на 3, 6 и 9-м уроках.

5. Повторить имитацию ударов основанием ладони: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. 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 фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед, кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и ладонью правой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся ладонью левой руки имитирует удар в промежность атакующего (фото 632, 633); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 6-м и 9-м уроках.

8. Отрабатывать технику удара руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить изученные ранее технические комплексы № 1–5.

## УРОК 13

1. Разминка.

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



3. Повторить удары коленом, предложенные на 4-м и 8-м уроках.

4. Изучить имитацию кругового удара коленом.

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 (фото 634). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 4 и 8-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий — в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи с переходом на захват правой рукой предплечья атакующей изнутри руки партнера; на «два» — атакующий имитирует коленом круговой удар вперед в живот партнера (фото 635, 636); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Разучить передвижения в боевой стойке вправо — влево:



634



635



636



637



638



639

а) из положения боевой правосторонней стойки сделать правой ногой небольшой шаг вправо, приставить к ней левую ногу на расстоянии, равном исходному положению ног;

б) передвижение влево из этой же стойки будет выполняться с левой ноги. Передвижения вправо и влево из разносторонних стоек выполнять в течение двух минут.

8. Выполнить передвижения влево-вправо в сочетании с имитацией попеременно прямых ударов кулаками правой и левой руки.

9. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, рассмотренные на 10 и 11-м уроках.

10. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг против друга в боевых левосторонних стойках на расстоянии вытянутой руки. Атакующий наносит удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, уходит от удара и контратакует прямым ударом левой руки в голову атакующего (фото 637–639). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

11. Повторить в учебном бою рассмотренные в п. 10 технические действия, когда один постоянно атакует, другой защищается и проводит контратаки; провести две встречи по две минуты.

12. Провести свободный бой только руками: две встречи по две минуты.

13. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.



## УРОК 14

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

3. Повторить подводящие упражнения для обучения круговым ударам ногой назад.

4. Повторить разученные ранее круговые удары ногой назад, стоя на месте и с поворотом на 180°.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия при круговых ударах ногой назад, рассмотренные на 1, 5 и 10-м уроках.

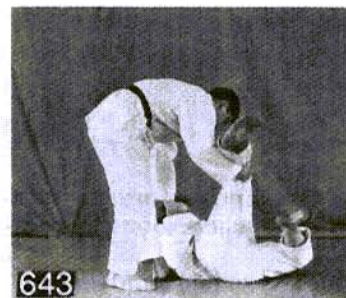
6. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

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, ладонью левой руки проводит блок снаружи в голень атакующей ноги, захватывает ее на правое плечо; на «два» — защищающийся проводит боковую подсежку под опорную ногу атакующего (фото 640—643); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Разучить имитацию прямого разноименного удара кулаком правой руки в живот: стоя на месте, делая шаг вперед:

а) встать в боевую левостороннюю стойку, резко согнуть ноги в коленях, одновременно повернуть таз и туловище влево и имитировать прямой удар кулаком правой руки в живот предполагаемого противника. В момент проведения удара кулак повернуть пальцами вниз, левую руку согнуть в локте и раскрытой ладонью защищать подбородок (фото 644). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек;

б) встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться носком правой ноги, сделать небольшой скользящий шаг левой ногой вперед, резко согнуть ноги в коленях, подтянуть правую ногу до исходного положения, одновременно повернуть таз и туловище влево и имитировать кулаком правой руки удар в



живот предполагаемого противника. Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

8. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, рассмотренные на 11 и 13-м уроках.

9. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг против друга в боевой лево-



сторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в голову (фото 645, 646). При проведении защиты на руку партнера должна быть надета мягкая перчатка или накладка, чтобы не вызвать болевого эффекта. Выполнить 10 раз; проделать то же самое из правосторонней стойки.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 15

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые защитные действия против ударов ногой вперед.

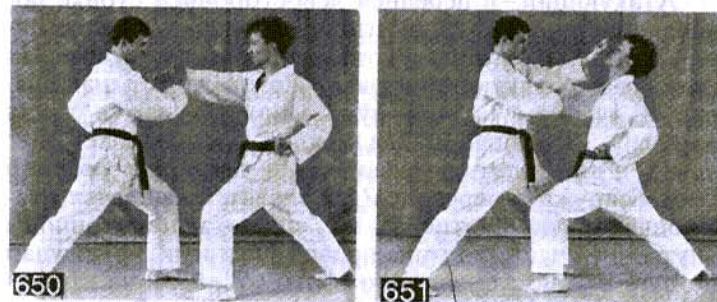
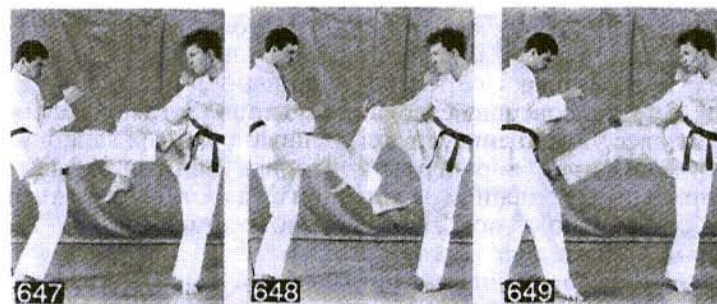
Атакующий – в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой имитирует удар в живот партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу и проводит ее голенью блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на «два» – защищающийся имитирует правой ногой удар вперед в промежность атакующего (фото 647–649); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. В паре с партнером повторить защитные действия против ударов ногами, рассмотренные на 6, 9 и 12-м уроках.

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

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

Атакующий – в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоя-



нии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед и наносит удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и проводит ладонью правой руки средний блок изнутри в предплечье атакующей руки; на «два» – защищающийся выполняет круговое движение предплечьем левой руки вокруг своего правого запястья и верхней частью кулака левой руки имитирует удар в переносицу атакующего (фото 650, 651); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. В паре с партнером повторить защитные действия против ударов руками, предложенные на 6, 9 и 12-м уроках.

8. Повторить ранее изученные технические комплексы № 1–5.



## УРОК 16

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением имитации ударов внутренней частью стопы по дуге, рассмотренные на 7, 11, 16-м уроках.
4. 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 кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся внутренней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в лицо атакующего (фото 652, 653); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, рассмотренные на 13 и 14-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки. Атакующий наносит удар кулаком левой руки



652



653



654



655

в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки, атакующий проводит повторную атаку и наносит удар кулаком правой руки в живот защищающегося. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в голову (фото 654, 655). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Повторить в учебном бою изложенные в п. 4 технические действия, когда один постоянно атакует, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

8. Провести свободный бой только руками; две встречи по две минуты с разными противниками.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 17

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить круговой удар назад с шагом вперед. На счет «раз» — из узкой фронтальной стойки левой ногой сделать шаг вперед, сильно разворачивая стопу наружу; на «два» — правой ногой сделать мах вперед (насколько позволит подвижность в тазобедренном суставе) в положение крайней точки, повернуться правым боком к партнеру и слегка согнуть в колене атакующую ногу, имитируя круговой удар назад; на





«три» занять исходное положение (фото 656, 657). Выполнить по 10 раз каждой ногой.

4. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренных на 5, 10 и 14-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением 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 кулаком правой руки наносит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, предплечьем правой руки проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера. На «два» — защищающийся имитирует правой ногой круговой удар назад в спину атакующего (фото 658, 659). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, рассмотренные на 14 и 16-м уроках.



7. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии чуть больше вытянутой руки. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте правую руку. Атакующий проводит повторную атаку и наносит прямой удар кулаком левой руки в голову защищающегося. Защищающийся делает правой ногой шаг назад, уходит от удара и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в голову (фото 660–662). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней боевых стоек и поменяться ролями.

8. Повторить в учебном бою рассмотренные в п. 4 технические действия, когда один постоянно атакует, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

9. Провести свободный бой только руками: две встречи по две минуты.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 18

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия от ударов ногой, предложенные на 9, 12, 15-м уроках.





4. Разучить новые защитные действия против 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 к нему правым боком и имитирует левой ногой удар в сторону в голень его левой ноги (фото 663, 664); на «два» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ранее ударов запястьем из положений стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

Атакующий – в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоя-



нии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки 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 запястьем левой руки имитирует удар в переносицу атакующего (фото 665, 666); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. В паре с партнером повторить атакующие действия руками и защиты против них, предложенные на 6, 9 и 18-м уроках.

8. Повторить изученные ранее технические комплексы № 1–5.

## УРОК 19

1. Разминка.

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

3. Повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 4, 8 и 13-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 кулаком правой руки удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся имитирует коленом правой ноги круговой удар в живот защищающегося (фото 667, 668); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и живот предполагаемого противника: стоя на месте, делая шаг вперед





и передвигаясь прыжками вперед и назад в боевой стойке.

6. Разучить имитацию одноименного удара кулаком, делая шаг назад.

Встать в правостороннюю стойку, сделать небольшой шаг левой ногой назад, быстро поставить правую ногу в исходное положение и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки в голову предполагаемого противника. Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, рассмотренные на 16 и 17-м уроках.

Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, уходит от удара и контратакует



его прямым ударом кулака правой руки по туловищу (фото 669, 670). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Повторить в учебном бою рассмотренные выше действия, когда один партнер постоянно атакует, другой – защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

9. Провести учебный бой только руками: два раунда по две минуты.

10. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногой вперед: две встречи по две минуты.

11. Отрабатывать технику удара руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 20

1. Разминка.

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

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 кулаком правой руки имитирует удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и предплечьем правой руки проводит верхний блок с захватом запястья атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся внешней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в голову атакующего (фото 671, 672); 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. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и живот предполагаемого противника: стоя на месте, делая шаг вперед и передвигаясь прыжками вперед и назад.

6. Разучить имитацию разноименного удара кулаком с шагом назад.





Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать небольшой шаг назад левой ногой, быстро поставить правую ногу в исходное положение и, одновременно развернув таз и туловище вправо, имитировать прямой удар кулаком правой руки в голову предполагаемого противника. Повторить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, рассмотренные на 17 и 19-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от удара и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в голову (фото 673). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Повторить в учебном бою рассмотренные выше действия, когда один партнер постоянно атакует, другой – защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

10. Провести учебный обоюдный бой руками с добавлением ударов ногой вперед: две встречи по две минуты.

11. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 21

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером разучить новые защитные действия против ударов ногой назад.

4. 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 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 (фото 674, 675); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

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

6. 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 кулаком правой руки проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и выполняет предплечьем правой руки средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера;







на «два» — защищающийся имитирует локтем правой руки удар снизу вверх в подбородок атакующего (фото 676, 677); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. В паре с партнером повторить защитные действия против ударов руками, предложенные на 12, 15 и 18-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить технические комплексы № 1–5.

## УРОК 22

1. Разминка.

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

3. Повторить ногой круговые удары назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, и с поворотом на 180°.

4. В паре с партнером повторить защитные действия с применением имитации круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 10, 14 и 17-м уроках.

5. 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 кулаком правой руки проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг



назад и ладонью правой руки проводит средний блок изнутри в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левой ногой имитирует круговой удар назад с поворотом на 360° в голову атакующего (фото 678, 679); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и живот предполагаемого противника: стоя на месте, делая шаг вперед и передвигаясь прыжками вперед и назад, из боевой стойки.

7. Разучить имитацию прямых попеременных ударов кулаком левой и правой руки, делая шаг назад.

Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать небольшой шаг назад левой ногой, одновременно имитировать прямой удар правой рукой, быстро поставить правую ногу в исходное положение и одновременно, развернув таз и туловище вправо, имитировать прямой удар кулаком левой руки в голову предполагаемого противника. Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней боевых стоек.

8. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, рассмотренные на 19 и 20-м уроках.

9. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левое плечо. Атакующий проводит повтор-





ную атаку прямым ударом кулака левой руки в живот защищающегося. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в голову (фото 680–682).

10. Закрепить в учебном бою рассмотренные в п. 9 действия, когда один партнер постоянно атакует, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

11. Провести учебный бой одними руками.

12. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногами вперед.

13. Отрабатывать технику ударов ногами и руками на спортивных снарядах.

## УРОК 23

1. Разминка.

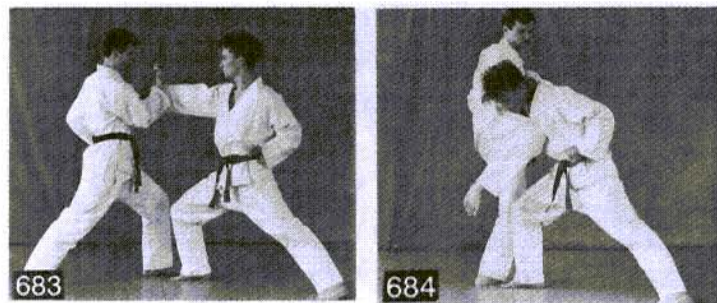
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Повторить разученные ранее удары коленом.

4. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации ударов коленом, рассмотренные на 8, 13 и 19-м уроках.

5. 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 впе-



ред и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и предплечьем правой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера (фото 683, 684); на «два» – защищающийся правой рукой захватывает голову атакующего, сгибает его туловище и имитирует коленом правой ноги удар в его лицо; на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и живот, делая шаг вперед, шаг назад, передвигаясь прыжками вперед, назад, из боевой стойки.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, предложенные на 21 и 22-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят в левосторонней боевой стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар правой рукой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака левой руки в живот защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от атаки и контратакует его прямым ударом правой рукой в голову (фото 685–687). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Закрепить в учебном бою предложенные в п. 8 действия, когда один партнер постоянно атакует, дру-





гой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

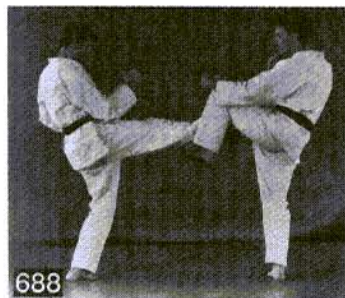
10. Провести учебный обоюдный бой одними руками.

11. Провести учебный обоюдный бой руками с добавлением ударов ногой вперед.

12. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 24

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить защитные действия против ударов ногами, рассмотренных на 15, 18 и 21-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия против 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 удар в поясницу атакующего (фото 688, 689); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить проведение различных ударов основанием ладони: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты 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 и кулаком правой руки наносит прямой удар в голову





партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону, уходит от удара и проводит имитацию удара снизу основанием ладони правой руки в подбородок атакующего (фото 690, 691); на «два» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов руками, предложенные на 12, 15 и 18-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Разучить технический комплекс № 6.

## ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 9–16 НЕДЕЛИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить махи ногами вперед, назад, в сторону, по дуге внутрь и наружу. Выполнить 5 серий по 10 махов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, стоя на месте. Выполнить 4 серии по 5 ударов каждой ногой.

3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, прыжком приставляя стопу одной ноги к другой. Выполнить 4 серии по 5 ударов каждой ногой.

4. Стоя на одной ноге, выполнить имитацию трех ударов подряд другой ногой вперед, назад, в сторону, кругового вперед. Выполнить 5 серий по 3 удара каждой ногой.



5. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию трех подряд ударов одной ногой в разных направлениях вперед, в сторону, назад. Выполнить 5 серий по 3 удара каждой ногой.

6. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию четырех подряд ударов в разных направлениях вперед, в сторону, назад, кругового вперед (фото 692–696). Выполнить 5 серий по 5 ударов.

7. Повторить технические комплексы № 4, 5, разучить технический комплекс № 6.

## Технический комплекс № 6

1. Встать в стойку пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. В качестве приветствия выполнить поклон (фото 1).

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

3. На счет «2» — повернуться налево, перейти в заднюю левостороннюю стойку и выполнить предплечьем левой руки средний блок изнутри (фото 3).

4. На счет «3» — приставить стопу правой ноги к стопе левой с одновременным ударом кулаком правой руки в нижнюю часть туловища предполагаемого противника (фото 4).

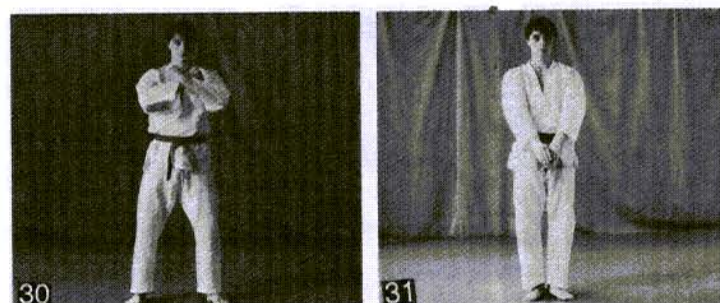
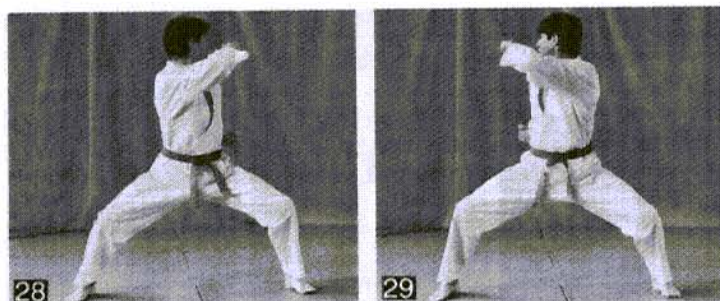
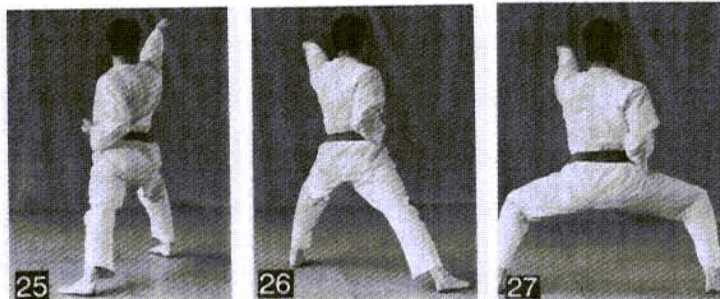
5. На счет «4» — поднять вверх предплечье правой руки и опустить вниз предплечье левой (фото 5).

6. На счет «5» — опустить вниз предплечье правой руки и поднять вверх предплечье левой руки (фото 6).









7. На счет «6» – правую ногу отставить назад, повернуться на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и выполнить предплечьем правой руки средний блок изнутри (фото 7).

8. На счет «7» – приставить стопу левой ноги к стопе правой, имитируя кулаком левой руки удар в нижнюю часть туловища предполагаемого противника (фото 8).

9. На счет «8» – опустить вниз предплечье правой руки и поднять вверх предплечье левой руки (фото 9).

10. На счет «9» – поднять вверх предплечье правой руки и опустить вниз предплечье левой руки (фото 10).

11. На счет «10» – выполнить поворот на 90°, перейти в заднюю правостороннюю стойку, провести предплечьем левой руки средний блок изнутри, усиленный кулаком правой руки (фото 11).

12. На счет «11» – правой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитируя удар пальцами правой руки вперед (в момент удара локоть правой руки лежит на пальцах согнутой в локте левой руки) (фото 12).

13. На счет «12» – стопу левой ноги поставить скрестно стопе правой, сзади правую руку согнуть в локте и завести за спину.

14. На счет «13» – выполнить поворот на 180°, перейти в широкую фронтальную стойку и имитировать основанием кулака левой руки удар в сторону (фото 13).

15. На счет «14» – сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и имитировать прямой удар кулаком правой руки (фото 14).

16. На счет «15» – приставить стопу левой ноги к стопе правой, выполнить поворот на 180°, поставить руки на пояс (фото 15).

17. На счет «16» – внутренней частью стопы правой ноги 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 кулака правой руки вперед (фото 16–18).

18. На счет «17» – внешней частью стопы левой ноги 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 кулака левой руки (фото 19–21).

19. На счет «18» – внутренней частью стопы правой ноги 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 кулака правой руки (фото 22–24).



20. На счет «19» – перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно вытянуть правую руку перед собой, выставив четыре пальца кисти вперед, а большой палец отвести в сторону (фото 25).

21. На счет «20» – левой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и имитировать удар кулаком левой руки (фото 26).

22. На счет «21» – приставить стопу правой ноги к стопе левой, перейти в широкую фронтальную стойку (фото 27).

23. На счет «22» – стопу левой ноги поставить сзади стопы правой, выполнить поворот на 180°, перейти в широкую фронтальную стойку, имитировать удар кулаком правой руки через левое плечо (фото 28).

24. На счет «23» – не меняя стойки, кулаком левой руки имитировать удар через плечо (фото 29).

25. На счет «24» – перед грудью скрестить руки, поставить стопы вместе, опустить руки вдоль бедер, выполнить поклон (фото 30, 31).

## УРОК 25

1. Разминка.

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

3. Из положения узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой, а правой имитировать удар по дуге внутренней частью стопы.

4. Разучить в паре с партнером новые 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 кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся внутренней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в голову атакующего (фото 697, 698\*); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 22-м, 23-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар левой рукой в голову защищающегося. Защищающийся уклоняется вправо и контратакует его прямым ударом кулака правой руки по туловищу (фото 700, 701). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой только руками.

8. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногой вперед и кругового удара ногой вперед.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

\* Фото 699 снято.



## УРОК 26

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

3. Разучить защитные действия от удара коленом в голову.

Атакующий – в передней левосторонней стойке поворачивается к партнеру на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, предплечьем правой руки проводит средний блок атакующей руки партнера с переходом на захват его волос на виске (фото 702–703). Сгибает его туловище и коленом правой ноги проводит удар в его голову. Чтобы защититься от этого приема, защищающийся локтем правой руки проводит блок-удар в левое бедро атакующего, не давая ему провести удар (фото 704).

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара коленом, предложенные на 13, 19 и 23-м уроках.

5. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в голову (фото 705–706).



702



703



704



705



706

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

6. Закрепить в учебном бою рассмотренные в п. 5 действия, когда один партнер постоянно атакует, другой защищается и контратакует.

7. Провести учебный бой только руками.

8. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногой вперед и кругового удара вперед.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1–5.

## УРОК 27

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. 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 ноги партнера; на «два» – защищающийся левой ногой имитирует удар вперед в промежность атакующего (фото 707, 708); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. В паре с партнером повторить защитные дейст-





вия против ударов ногами, рассмотренные на 15, 18 и 24-м уроках.

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

6. В паре с партнером повторить защитные действия от ударов руками, рассмотренные на 18, 21 и 24-м уроках.

7. 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 кулаком правой руки проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и предплечьем левой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся верхней частью кулака правой руки имитирует удар снизу вверх в подбородок



атакующего (фото 709, 710); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1–6.

## УРОК 28

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами повторить предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить круговые удары ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, с поворотом на 180°.

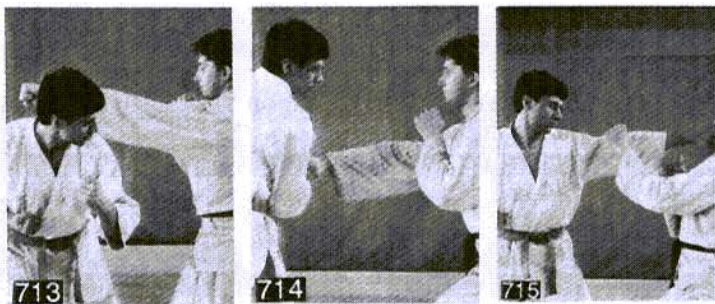
4. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия при имитации ногой кругового удара назад, рассмотренные на 14, 17 и 22-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением кругового удара 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 кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и проводит ладонью левой руки средний блок снаружи в запястье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся поворачивается на 360° через







левое плечо и правой ногой имитирует круговой удар назад в голову атакующего (фото 711, 712); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные и атакующие действия руками, предложенные на 25-м и 26-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся уклоняется вправо и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака правой руки по туловищу. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте правую руку и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в голову (фото 713–715). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Закрепить в учебном бою предложенные в п. 7 технические действия, когда один партнер постоянно атакует, другой защищается и контратакует.

9. Провести учебный бой только руками.

10. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногой вперед и кругового удара ногой вперед.

11. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 29

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 16, 20 и 25-м уроках.

4. В паре с партнером повторить технические 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 кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и ладонью правой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся внешней частью стопы левой ноги имитирует удар по дуге с поворотом на 180° в голову атакующего (фото 716, 717); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками, предложенные на 26-м и 28-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга.







Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака левой руки в голову защищающегося. Защищающийся уклоняется вправо, уходит от атаки партнера и контратакует его прямым ударом кулака правой руки по туловищу (фото 718–720). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Закрепить в учебном бою предложенные в п. 6 технические действия, провести два раунда по две минуты.

8. Провести учебный бой только руками.

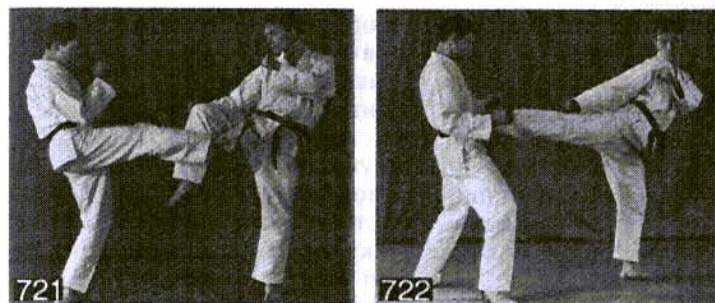
9. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногой вперед и круговых ударов ногой вперед.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

### УРОК 30

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые защитные действия с применением удара ногой в сторону.
4. В паре с партнером повторить технические действия ногами, рассмотренные на 21, 24 и 27-м уроках.

Атакующий – в передней левосторонней стойке по-



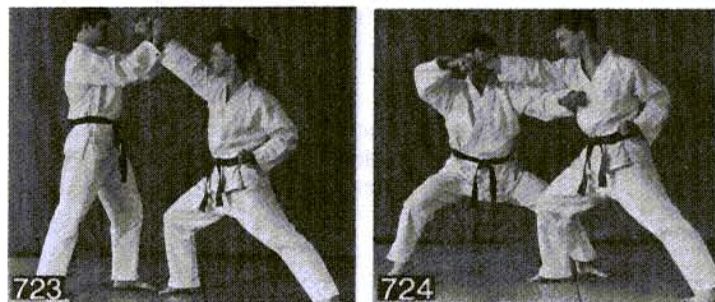
ворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой проводит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу и проводит ею блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на «два» – защищающийся правой ногой имитирует удар в сторону в живот атакующего (фото 721, 722); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

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

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия против нанесения ударов руками, рассмотренные на 21, 24 и 27-м уроках.

Атакующий – в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоя-





нии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся проводит предплечьями скрестный блок с переходом на захват правой рукой запястья атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся левой ногой делает шаг в сторону и одновременно запястьем левой руки имитирует удар под правый сосок атакующего (фото 723, 724); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1–6.

## УРОК 31

1. Разминка.

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

3. Повторить разученные ранее удары коленом.

4. В паре с партнером повторить удары коленом, рассмотренные на 19, 23 и 26-м уроках.

5. 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 нано-



725



726



727



728

сит удар в живот защищающегося. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и предплечьем левой руки проводит нижний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся правой рукой захватывает одежду на плече атакующего, резко тянет ее на себя и коленом правой ноги имитирует удар в его живот (фото 725, 726); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные и атакующие действия руками, предложенные на 28-м и 29-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, пропускает руку противника над левым плечом и контратакует прямым ударом правой руки по туловищу (фото 727, 728). Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней боевых стоек и поменяться ролями.

8. Закрепить в учебном бою предложенные в п. 7 технические действия.

9. Провести учебный бой только руками.

10. Провести свободный бой руками и ногами.

11. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.



## УРОК 32

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить имитацию ногой круговых ударов назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и с поворотом на 180°.
4. Повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 17, 22 и 28-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением круговых 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 делает шаг в сторону защищающегося, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди стопы правой ноги, переносит на нее вес тела и правой ногой имитирует круговой удар назад в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и ладонями рук проводит средний блок атакующей левой ноги соперника; на «два» – защищающийся ребром ладони левой руки имитирует удар в шею атакующего (фото 729, 730); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками, предложенные на 29-м и 31-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.



Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся подгибает ноги в коленях, пропускает руку партнера над своим правым плечом и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в живот (фото 731, 732). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

## УРОК 33

1. Разминка.
  2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
  3. 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 левой ногой наносит удар вперед в промежность партнера; защищающийся сгибает правую ногу в колене, проводит ею блок изнутри в голень атакующей ноги партнера, поворачивается к нему правым боком и проводит имитацию удара в сторону в его живот; на «два» – партнеры занимают исходное положение (фото 733, 734). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.
4. В паре с партнером повторить технические действия ногами, предложенные на 27-м, 30-м уроках.
  5. Повторить в паре с партнером удары локтем из





положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону, с поворотом на 180°.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на 24, 27, 30-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением удара локтем.

Из произвольной позиции на счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар в сторону в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит предплечьем правой руки нижний блок снаружи с переходом на захват голени ноги атакующего переводом ее на правое плечо; на «два» — атакующий поворачивается назад и локтем правой руки имитирует удар в голову защищающегося (фото 735); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

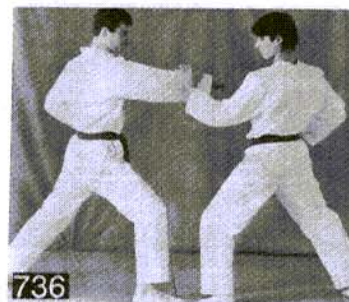
9. Повторить ранее разученные технические комплексы № 1–6.

## УРОК 34

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить технические действия с применением ударов ногой по дуге, рассмотренные на 20, 25, 29-м уроках.



4. В паре с партнером разучить новые технические действия с применением ударов ногами по дуге.

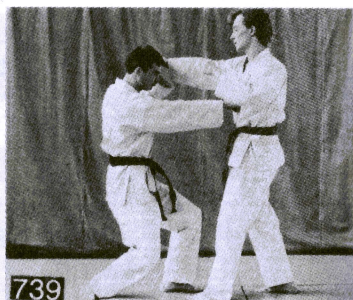
Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и ладонью левой руки проводит средний блок в запястье атакующей руки партнера. На «два» — защищающийся делает поворот на 180° вправо и внешней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в голову атакующего (фото 736, 737). На «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, предложенные на 31-м и 32-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака левой руки в голову защищающегося. Защищающийся подгибает ноги в коленях, пропускает левую руку атакующего под своим правым плечом и наносит прямой встречный удар кулаком правой руки по туловищу атакующего (фото 738, 739). Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.





7. Закрепить в учебном бою предложенные в п. 6 технические действия.

8. Провести учебный бой только руками.

9. Провести учебный бой руками и ногами.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 35

1. Разминка.

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

3. Повторить разученные ранее удары коленом.

4. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации ударов коленом, рассмотренные на 22, 26 и 31-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке каждый на расстоянии согнутой в локте руки 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, предплечьем правой руки 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, удерживая левой рукой атакующую руку партнера, хватает правой рукой его за голову, тянет на себя



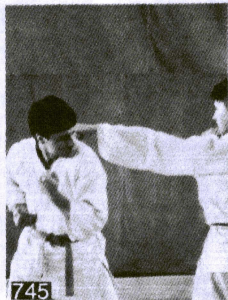
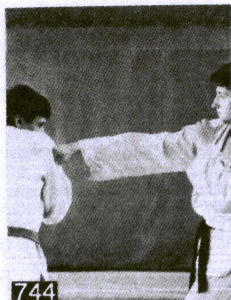
и вниз, а коленом правой ноги имитирует удар в голову (фото 740–743); на счет «четыре» партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 32-м и 34-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные контратакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свое правое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака левой руки в голову партнера. Защищающийся разворачивает туловище влево, уходит от атаки и контратакует боковым ударом кулака правой руки в туловище (фото 744–746). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.





8. Закрепить в учебном бою предложенные в п. 7 технические действия.

9. Провести учебный бой руками.

10. Провести учебный бой руками и ногами.

11. Отрабатывать технику удара руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 36

1. Разминка.

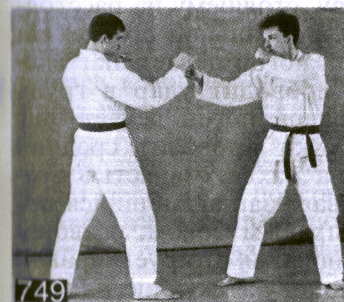
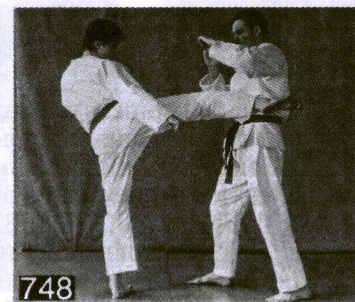
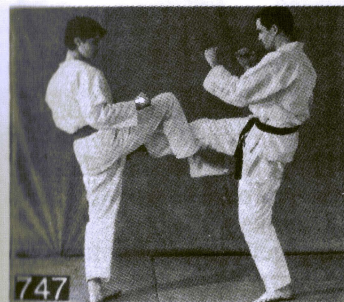
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные действия против 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 ноги партнера; на «два» – защищающийся правой ногой проводит круговой удар в живот атакующего (фото 747, 748); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, предложенные на 27, 30, 33-м уроках.

5. Повторить имитацию ударов основанием ладони из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.



6. Разучить в паре с партнером 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 «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед и наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону, уходит от удара и основанием ладони левой руки имитирует удар снизу в подбородок атакующего (фото 749, 750). На «два» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 27, 30, 33-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить технические комплексы № 1–6.



## УРОК 37

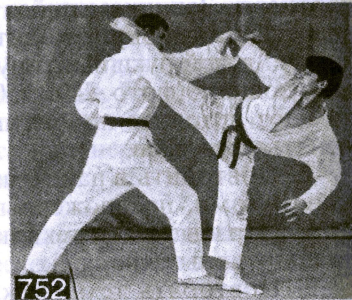
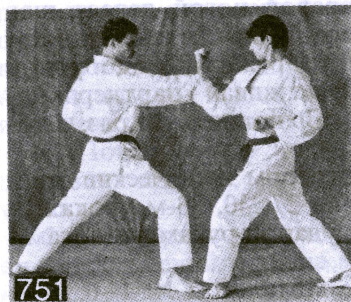
1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 22, 28, 32-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов 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 кулаком правой руки проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, предплечьем правой руки проводит средний блок изнутри с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся поворачивается к атакующему правым боком, разворачивает наружу стопу левой ноги, имитирует правой ногой круговой удар назад в голову атакующего (фото 751, 752); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и живот, делая шаг вперед, шаг назад и передвигаясь прыжками вперед, назад из положения боевой стойки.

6. Разучить имитацию одноименного верхнего бокового удара кулаком согнутой в локте левой руки.

7. Разучить верхний боковой удар кулаком левой руки.



Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться от пола носком правой ноги, сделать шаг вперед левой ногой одновременно с поворотом туловища влево, провести боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки, поставить стопу правой ноги в исходное положение. В момент проведения удара кулак левой руки повернуть пальцами вниз, а ладонью правой руки закрыть подбородок (фото 753–755). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

8. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 34-м и 35-м уроках.

9. Разучить в паре с партнером защитные действия от верхнего бокового удара кулаком левой руки.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит верхний боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову. Защищающийся проводит предплечьем правой руки верхний боковой блок запястья атакующей руки партнера и контрата-





кует его ударом снизу кулаком согнутой в локте левой руки в живот (фото 756, 757). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

10. Провести учебный бой руками; в момент ведения поединка постараться захватить выставленную вперед руку партнера, опустить ее вниз и нанести прямой удар кулаком в голову.

11. Провести учебный бой руками и ногами — две встречи по три минуты.

12. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 38

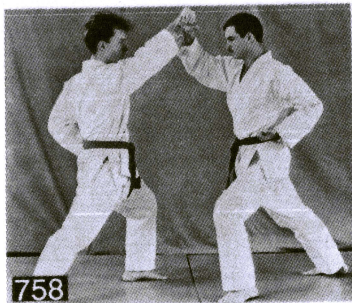
1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов внешней частью стопы по дуге, рассмотренные на 25, 29, 34-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов внешней 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 кулаком правой руки наносит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, одновременно предплечьем правой руки прово-



758



759



760



761

дит верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера. На «два» — делает поворот на 180° влево и внешней частью стопы правой ноги имитирует удар в живот атакующего. На «три» — партнеры занимают исходное положение (фото 758, 759). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее варианты прямых ударов кулаком.

6. Повторить разученные на 34-м уроке верхние боковые одноименные удары кулаком в голову.

7. Разучить имитацию нижнего бокового одноименного удара кулаком согнутой в локте левой руки по туловищу предполагаемого противника.

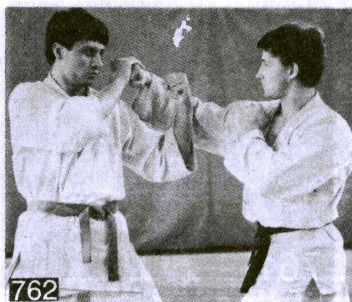
Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться от пола носком правой ноги, сделать шаг вперед левой ногой, одновременно повернуться и наклонить туловище вправо, имитировать боковой удар кулаком левой руки по корпусу предполагаемого противника (фото 760, 761). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

8. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 35-м и 37-м уроках.

9. Разучить приемы защиты от одноименного бокового удара левой рукой по туловищу.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь левой руки и контратакует его верхней частью кулака левой руки в лицо (фото 762, 763). Выполнить по 10 раз из





левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

10. Провести 3-минутный учебный бой руками. В момент проведения поединка постараться захватить выставленную вперед руку партнера, опустить ее вниз и нанести прямой удар кулаком в голову.

11. Провести учебный бой руками и ногами—две встречи по 3 минуты.

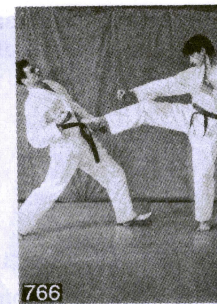
12. Отрабатывать технику проведения удара руками и ногами на спортивных снарядах.

### УРОК 39

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые атакующие 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 (фото 764—766); на «два»—партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, рассмотренные на 30, 33, 36-м уроках.

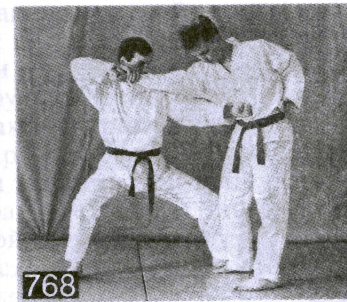
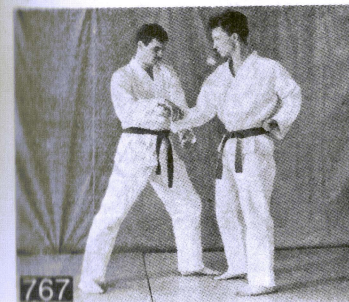


5. Повторить удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

- 6. 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 правой рукой наносит удар снизу в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, одновременно предплечьем левой руки проводит нижний блок снаружи в предплечье атакующей снаружи руки партнера, захватывает ее правой рукой; на «два»—защищающийся верхней частью кулака левой руки имитирует удар в живот атакующего (фото 767, 768); на «три»—партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на 30, 33, 36-м уроках.





8. Отрабатывать силу ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить ранее разученные технические комплексы № 1–6.

## УРОК 40

1. Разминка.

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

3. Повторить имитацию различных ударов коленом вперед.

4. В паре с партнером повторить защитные действия с применением имитации удара коленом, рассмотренные на 26, 31 и 35-м уроках.

5. 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 кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и предплечьем левой руки проводит верхний блок в атакующую руку партнера; на «два» – защищающийся обхватывает руками голову нападающего, пригибает его туловище и имитирует удар коленом левой ноги в его лицо (фото 769, 770); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.



769



770



771



772



773



774

6. Повторить разученные ранее варианты имитации прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 37-м и 38-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову партнера. Защищающийся проводит предплечьем правой руки верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу кулаком согнутой в локте правой руки по туловищу защищающегося. Защищающийся подставляет под удар ладонь левой руки и контратакует его в лицо ударом верхней части кулака левой руки (фото 771–774). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.



9. Провести учебный бой руками продолжительностью 3 минуты. В момент проведения поединка постараться захватить выставленную вперед руку партнера, опустить ее вниз и провести прямой удар кулаком в голову.

10. Провести бой руками и ногами; две встречи по 3 минуты.

11. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 41

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия от круговых ударов назад, рассмотренные на 28, 32 и 37-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов назад.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке каждый на расстоянии вытянутой ноги; повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий проводит правой ногой круговой удар назад в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, ладонью левой руки проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера и перехватывает ее на свое правое плечо; на «два» — защищающийся коленом правой ноги имитирует удар в промежность атакующего (фото 775); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее варианты прямых и боковых ударов кулака в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 38-м и 40-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде атакующий проводит боковой удар кула-



ком левой руки по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь левой руки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулака левой руки в голову партнера. Защищающийся проводит ладонью левой руки верхний боковой блок, контратакует партнера в голову ударом снизу кулаком согнутой в локте правой руки (фото 776–779). Выполнить 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести 3-минутный учебный бой только руками; в момент проведения поединка постараться захватить выставленную вперед руку партнера, опустить ее вниз и провести удар кулаком в его незащищенную голову.

9. Провести учебный бой руками и ногами — две встречи по 2 минуты.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.



## УРОК 42

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые атакующие действия с применением ударов ног в сторону.

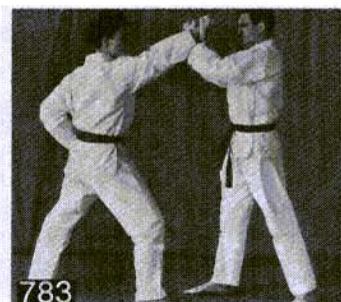
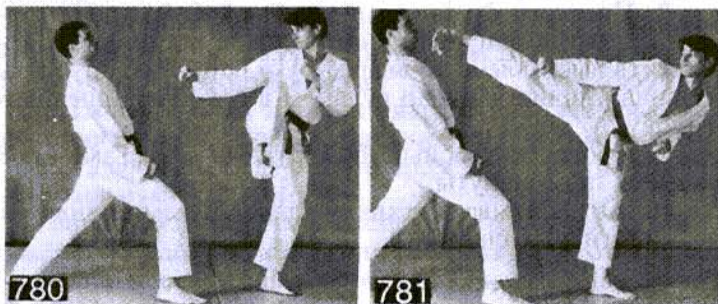
Атакующий – в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий левой ногой делает шаг в сторону защищающегося, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди правой, переносит на нее вес тела и правой ногой имитирует 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 сторону в живот защищающегося; на «два» – партнеры занимают исходное положение (фото 780–782). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, предложенные на 33, 36, 39-м уроках.

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

6. 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 кулаком правой руки проводит удар в грудь партнера. Защищающийся предплечьями делает скрестный средний блок и переходит на захват левой рукой запястья атакующей руки; на «два» – защищающийся имитирует удар запястьем правой руки в лицо атакующего (фото 783, 784); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 35, 36, 39-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить технические комплексы № 1–6.

## УРОК 43

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить защитные действия от ударов по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 29, 34, 38-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы.

Партнеры встают в переднюю левостороннюю стойку каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. На счет «раз» – атакующий внутренней частью стопы правой ноги проводит удар по дуге в голову





партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и ладонями проводит верхний блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на «два» – защищающийся ногой имитирует удар правой ногой вперед в живот нападающего (фото 785, 786). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитации разученных ранее вариантов прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Разучить имитацию разноименных боковых ударов кулаком согнутой в локте правой руки в голову предполагаемого противника.

Встать в левостороннюю боевую стойку, сделать скользящий шаг вперед левой ногой, приставить правую ногу до исходного положения, повернуть бедра и туловище влево и провести имитацию удара кулаком согнутой в локте правой руки в голову предполагаемого противника (фото 787, 788). Выполнить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

7. Повторить в паре с партнером технические



действия руками, предложенные на 40-м и 41-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий делает скользящий шаг вперед левой ногой, затем отталкивается правой, разворачивает бедра и туловище влево и проводит боковой удар кулаком правой руки в голову партнера. Правую ногу после толчка можно оставить сзади или подтянуть до исходного положения боевой стойки. Защищающийся быстро сгибает ноги в коленях, слегка наклоняет голову и туловище вперед, делает нырок под атакующую руку партнера. В момент выпрямления левую ногу слегка отодвигает влево и проводит контратаку боковым ударом кулака левой руки в голову атакующего через его правую руку (фото 789, 790). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Провести учебный бой только руками. В ходе ведения боя один из партнеров стоит в левосторонней боевой стойке, другой – в правосторонней; две встречи по 3 минуты.

10. Провести бой руками и ногами – две встречи по 3 минуты.

11. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.



## УРОК 44

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации ударов коленом, рассмотренные на 31, 35 и 40-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке каждый на расстоянии вытянутой руки, лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий правой ладонью имитирует удар в левую щеку защищающегося, как бы разворачивая его голову в правую сторону; на «два» — атакующий коленом левой ноги имитирует удар в живот атакующего (фото 791, 792). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитации разученных ранее вариантов прямых и боковых ударов кулаком в голову и по предполагаемому противнику.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 41-м и 43-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит боковой удар кулаком правой руки по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки и контратакует его ударом верхней части кулака левой руки в голову



791



792



793



794

(фото 793, 794). Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

• 8. Провести учебный бой только руками, в ходе ведения которого один из партнеров стоит в левосторонней боевой стойке, другой — в правосторонней; провести две встречи по 3 минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами — две встречи по 3 минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 45

1. Разминка.

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

3. Разучить новые атакующие действия с применением ударов ногой назад.

Атакующий — в задней длинной правосторонней стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг в сторону защищающегося, стопу левой ноги ставит перпендикулярно сзади стопы правой ноги, переносит на нее центр тяжести и правой ногой наносит удар назад в голову. Защищающийся уходит от удара, отклоняя туловище назад. Атакующий, не опуская стопы на землю, проводит повторную атаку, имитируя правой ногой удар назад в туловище





795



796



797

защищающегося (фото 795–797); на «два» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, рассмотренные на 36, 39 и 42-м уроках.

5. Повторить в паре с партнером удары локтем: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону, выполняя движения рукой сверху вниз, по круговой траектории вперед, назад.

6. 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 кулаком левой руки наносит удар в голову партнера. Защищающийся предплечьем правой руки делает верхний блок с захватом плеча атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся,



798



799



800

оттолкнув правой рукой атакующего назад, вынуждает его перенести вес тела на правую ногу и стопой правой ноги подбивает левую пятку атакующего; на «три» – защищающийся так же падает на спину параллельно его туловищу и локтем правой руки наносит ему удар в грудь (фото 798–800); на «четыре» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 36, 39 и 42-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить ранее изученные технические комплексы № 1–6.

## УРОК 46

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 32, 37 и 42-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий – в задней левосторонней стойке на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакую-



801



802





ший левой ногой делает шаг вперед и в сторону, стараясь оказаться параллельно левому боку защищающегося, поворачивается на 180° и проводит круговой удар назад в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и ладонями рук проводит средний блок в голень правой ноги атакующего; на «два» — защищающийся кулаком правой руки имитирует удар в спину атакующего (фото 801, 802); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ранее вариантов прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 43-м и 44-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде атакующий проводит боковой удар кулаком согнутой в локте правой руки по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулака согнутой в локте правой руки в голову защищающегося. Защищающийся делает нырок влево и проводит контратаку боковым ударом кулака левой руки в голову атакующего (фото 803–805). Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой только руками, в ходе ведения которого один из партнеров стоит в лево-

сторонней боевой стойке, другой — в правосторонней; две встречи по 3 минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами — две встречи по 3 минуты.

10. Совершенствовать технику проведения ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 47

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 34, 38 и 43-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 ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий внутренней частью стопы правой ноги наносит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся предплечьем левой руки проводит верхний блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся кулаком правой руки имитирует удар в подбородок атакующего (фото 806, 807); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.







5. Повторить имитации разученных ранее вариантов прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 44-м и 46-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. По команде атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулака согнутой в локте правой руки в голову защищающегося. Защищающийся делает нырок влево и контратакует боковым ударом кулака правой руки в голову (фото 808–810). Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней боевых стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой только руками, в ходе ведения которого один из партнеров стоит в левосторонней боевой стойке, другой – в правосторонней; провести две встречи по 2 минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами; две встречи по 3 минуты.

10. Совершенствовать технику ударов кулаками и ногами на спортивных снарядах.

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые атакующие действия с применением круговых ударов ногой назад.

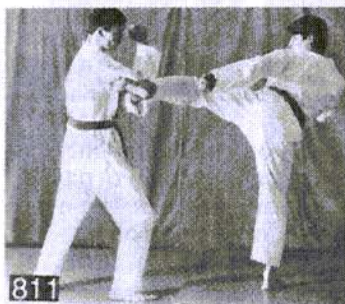
Атакующий – в боевой правосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий левой ногой наносит круговой удар вперед по туловищу партнера. Защищающийся ладонью левой руки делает нижний блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на «два» – атакующий имитирует правой ногой круговой удар вперед в голову защищающегося (фото 811–813); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 39, 42 и 45-м уроках.

5. Повторить имитацию ударов ребром ладони: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий – становится в переднюю левостороннюю стойку против партнера, стоящего на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку с одновременным проведением прямого удара кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает







небольшой шаг назад правой ногой с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки противника. На счет «два» – защищающийся наносит удар ребром ладони правой руки в живот партнера, затем ребром ладони правой руки проводит имитацию удара по шее (фото 814, 815); на счет «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменять стойку.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 39, 42 и 45-м уроках.

8. Отрабатывать технику удара руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить технические комплексы № 1–6.

## ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 17–24 НЕДЕЛИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить махи ногами вперед, назад, в сторону, по дуге, внутрь и наружу. Выполнить 5 серий по 10 махов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, кругового назад, стоя на месте. Выполнить 5 серий по 5 ударов каждой ногой.

3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, кругового назад, прыжком приставляя стопу одной ноги к другой. Выполнить 5 серий по 5 ударов каждой ногой.

4. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию подряд трех ударов: вперед, назад, в сторону







в одном направлении. Выполнить 4 серии по 5 ударов каждой ногой.

5. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой следующие комбинации ударов в одном направлении:

а) вперед, в сторону в фронтальном направлении (фото 816–818);

б) вперед, назад в фронтальном направлении (фото 819–821);

в) вперед, кругового удара вперед в фронтальном направлении (фото 822–824);

г) по дуге внутрь, по дуге наружу, кругового удара вперед.

Выполнить 4 серии по 5 ударов каждой ногой.

6. Выполнить имитацию удара ногой по дуге внешней частью стопы с поворотом на 360°. Выполнить по 5 ударов каждой ногой.

7. Выполнить имитацию кругового удара ногой назад с поворотом на 360°. Выполнить по 5 раз каждой ногой.

8. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию подряд трех ударов: вперед, в сторону, назад. Выполнить 5 серий по 3 удара каждой ногой (фото 825–829).

9. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию подряд четырех ударов: вперед, в сторону, назад, кругового вперед в разных направлениях. Выполнить 5 серий по 4 удара каждой ногой.

10. Разучить связку из трех ударов ногами по дуге.

Встать в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию удара по дуге внутренней частью стопы правой ноги, затем имитацию ударов по дуге внешней частью стопы левой ноги и внутренней

частью стопы правой ноги в прыжке и с поворотом на 180° влево, завершить комбинацию имитацией удара по дуге внешней частью стопы левой ноги с поворотом на 180° влево.

11. Повторить технические комплексы № 4, 5; разучить комплекс № 7.

## УРОК 49

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 39, 42 и 45-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 делает правой ногой шаг вперед и правой рукой проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся левой рукой имитирует режущий удар в горло атакующего, захватывает его шею, тянет на себя и коленом левой ноги имитирует удар в его спину (фото 830–832); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.







5. Повторить разученные ранее варианты прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 46-м и 47-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся проводит ладонью правой руки средний блок снаружи в запястье атакующей руки партнера и контратакует его в голову прямым ударом кулака левой руки (фото 833, 834). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный обоюдный бой, в ходе которого один атакует только ногами, другой защищается и контратакует только руками; провести две встречи по 3 минуты.

9. Провести учебный обоюдный бой руками и ногами – две встречи по 2 минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 50

1. Разминка.

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



3. В паре с партнером повторить защитные действия от круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 37, 43 и 46-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 ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает удар вперед 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  $360^\circ$  на месте и проводит левой ногой круговой удар назад в туловище атакующего (фото 835, 836); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 47-м и 49-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся проводит ладонью левой руки средний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в голову (фото 837, 838). Вы-





полнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в ходе которого один атакует только ногами, другой защищается и контратакует только руками; провести две встречи по 3 минуты.

9. Провести обоюдный бой руками и ногами.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 51

1. Разминка.

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

3. Разучить новые защитные действия в комбинации с ударом ногой 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 захват атакующей ноги партнера; на «два»—защищающийся упирается руками в пол, заносит правую ногу за спину атакующего и скрестным движением ног опрокидывает его на спину (фото 839—841); на «три»—партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, предложенные на 42, 45 и 48-м уроках.



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

6. 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 одновременно правой рукой выполняет удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно предплечьем левой руки выполняет верхний блок в предплечье атакующей руки партнера и захватывает его голову; на «два»—защищающийся левой рукой наклоняет голову атакующего набок, верхней частью кулака правой руки имитирует удар в его висок (фото 842, 843). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические



действия руками, предложенные на 42, 45 и 47-м уроках.

8. Отрабатывать силу ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Разучить технический комплекс № 7.

### Технический комплекс № 7

1. Встать в стойку пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия поклон (фото 1).

2. На счет «1» – скрестить перед грудью сжатые в кулак руки, опустить вниз, сделать шаг правой ногой в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку (фото 2).

3. На счет «2» – повернуться на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, предплечьем левой руки выполнить средний блок изнутри, а предплечьем правой руки – верхний блок (фото 3, 4). В момент защиты пальцы разжаты и плотно соединены.

4. На счет «3» – повернуться вправо на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнить предплечьем правой руки средний блок изнутри, а предплечьем левой руки – верхний блок. В момент выполнения защиты пальцы разжаты и плотно соединены (фото 5, 6).

5. На счет «4» – повернуться влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить нижний блок скрещенными предплечьями (фото 7).

6. На счет «5» – правой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, предплечьем правой руки выполнить средний блок изнутри, усиленный кулаком левой руки (фото 8).

7. На счет «6» – перенести вес тела на правую ногу, кулак левой руки положить на кулак правой руки, согнуть левую ногу в колене и имитировать ею удар в сторону, разогнуть левую руку и разжать пальцы на ней, повернуться влево на 90°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и нанести локтем правой руки удар в ладонь левой руки (фото 9–11).

8. На счет «7» – перенести вес тела на левую ногу, положить кулак правой на кулак левой руки, согнуть

правую ногу в колене и имитировать ею удар в сторону, разогнуть правую руку, разжать пальцы правой руки; повернуться вправо на 90°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и нанести локтем левой руки удар в ладонь правой руки (фото 12–14).

9. На счет «8» – левую руку выпрямить в локте и опустить ладонью вниз, правую – поднять вверх и задержать на уровне лба развернутой ладонью наружу (фото 15).

10. На счет «9» – перенести вес тела на левую ногу, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитировать удар ребром ладони правой руки, развернутую наружу ладонь левой руки поднять до уровня лба (фото 16).

11. На счет «10» – имитировать правой ногой удар вперед (фото 17).

12. На счет «11» – поставить стопу левой ноги перпендикулярно сзади стопе правой ноги и внешней частью кулака правой руки имитировать удар вперед (фото 18).

13. На счет «12» – выполнить поворот на 45° влево, 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 прямой удар кулаком правой руки, затем – кулаком левой руки (фото 19–22).

14. На счет «13» – выполнить поворот вправо под углом 45°, 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 левостороннюю стойку и имитировать прямой удар сначала кулаком левой руки, затем – кулаком правой руки (фото 23–26).

15. На счет «14» – выполнить поворот влево под углом 45°, выполнить предплечьем левой руки средний блок изнутри, усиленный кулаком правой руки (фото 27).

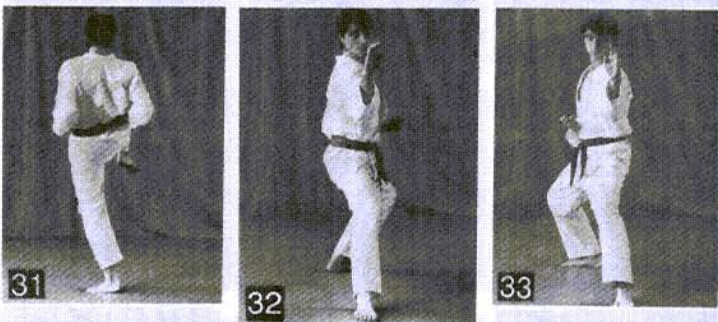
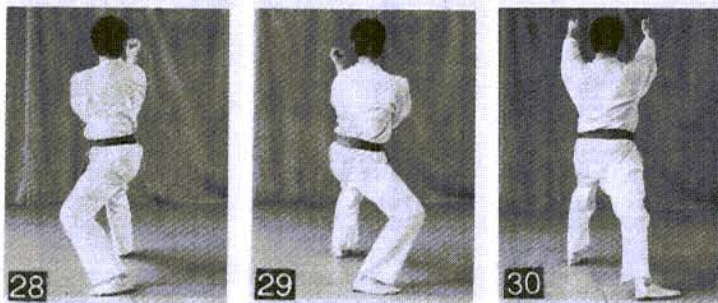
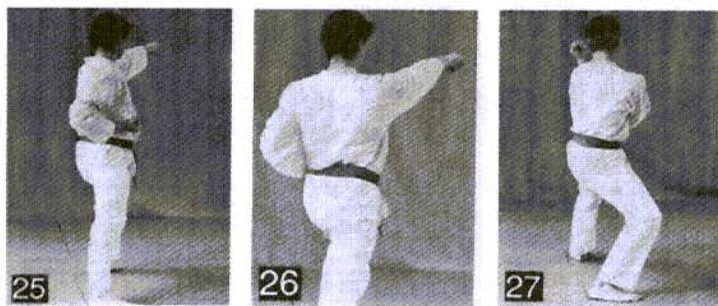
16. На счет «15» – перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнить предплечьем правой руки средний блок изнутри, усиленный кулаком левой руки (фото 28).

17. На счет «20» – перейти в заднюю левостороннюю стойку, предплечьем левой руки выполнить



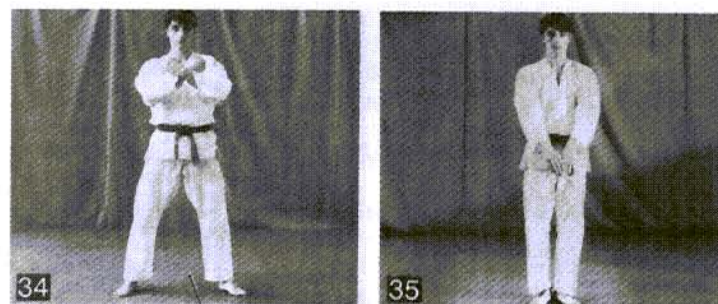






средний блок изнутри, усиленный кулаком правой руки (фото 29).

18. На счет «21» — переместить вес тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, резко вытянуть руки вперед, разжать пальцы, имитировать коленом правой ноги удар вперед, согнуть ноги в коленях, перейти в переднюю правостороннюю стойку (фото 30, 31).



19. На счет «22» — сделать поворот на 180°, перейти в левостороннюю стойку и ребром ладони левой руки выполнить средний блок (фото 32).

20. На счет «23» — сделать шаг правой ногой вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку и ребром ладони правой руки выполнить средний блок (фото 33).

21. На счет «24» — сделать шаг правой ногой назад, поставить ноги на ширину плеч, скрестить руки перед грудью, поставить ноги вместе, опустить руки вдоль бедер, выполнить поклон и закончить упражнение (фото 34, 35).

## УРОК 52

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением удара по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 38, 43 и 47-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке каждый на расстоянии вытянутой руки, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает небольшой шаг вперед, а правой проводит удар по дуге внутренней стороной стопы в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и ладонями рук проводит верхний





блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся верхней частью кулака или внешней стороной ладони имитирует удар в висок атакующего (фото 844, 845); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 44-м и 50-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в лицо противника. Защищающийся проводит ладонью правой руки средний блок снаружи запястья атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом кулака правой руки в живот защищающегося. Защищающийся отбивает локтем



левой руки атакующую руку партнера влево и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в лицо (фото 846–848). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить технические комплексы № 4–7.

## УРОК 53

1. Разминка.

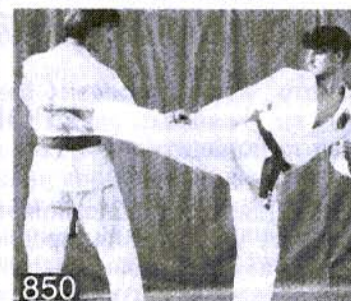
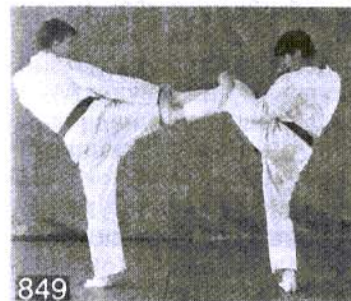
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногами назад, рассмотренные на 41, 46 и 50-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар вперед в промежность противника. Защищающийся сгибает левую ногу в колене и подбивает стопой снаружи голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся поворачивается на 180°, имитируя правой ногой круговой удар назад в спину атакующего (фото 849, 850). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.







6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 50-м и 52-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и уходит от атаки. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака правой руки в голову. Защищающийся проводит ладонью левой руки верхний блок запястья атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулака правой руки по туловищу (фото 851–853). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в ходе которого один атакует только ногами, другой защищается и контратакует только руками; провести две встречи по 2 минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 54

1. Разминка.

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

3. Разучить новые защитные действия в комбинации с ударом ногой в сторону.



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 стопу правой ноги скрестно впереди стопы левой ноги, переносит на нее вес тела и наносит левой ногой удар в сторону в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, одновременно предплечьем левой руки проводит нижний блок снаружи и захватывает голень атакующей ноги; на «два» – атакующий упирается руками в пол, заносит правую ногу за спину защищающегося и скрестным движением ног опрокидывает его на спину; на «три» – партнеры занимают исходное положение (фото 854–856). Повторить по 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, предложенные на 45, 48 и 51-м уроках.

5. Повторить имитацию ударов запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. 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 кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, одновременно предплечьем левой руки проводит средний блок изнутри и захватывает





запястье атакующей руки; на «два» — защищающийся имитирует запястьем правой руки удар снизу вверх в подбородок атакующего (фото 857, 858); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 45, 48 и 51-м уроках.

8. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить технические комплексы № 4–6.

## УРОК 55

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации удара коленом, рассмотренные на 40, 44 и 49-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий — в боевой левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в такой же стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки проводит удар в лицо партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, уводя голову из-под атаки партнера; на «два» — атакующий правой рукой захватывает затылок партнера и имити-



рует коленом правой ноги удар в его лицо (фото 859, 860); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 50-м и 53-м уроках.

6. В паре с партнером повторить новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся проводит нижний блок ладонью левой руки запястью атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в голову (фото 861–863). Выполнить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой руками и ногами — две встречи по три минуты.

8. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.



## УРОК 56

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. В паре с партнером повторить защитные действия с проведением ударов по дуге, рассмотренных на 43, 47 и 52-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия от 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 кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, ладонью левой руки проводит средний блок снаружи и захватывает руками запястье атакующего; на «два» — защищающийся внутренней частью стопы левой ноги имитирует удар по дуге в голову атакующего, перемахивает ногой через его плечо и перегибает локоть атакующего через свои ягодицы (фото 864–867); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее, прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

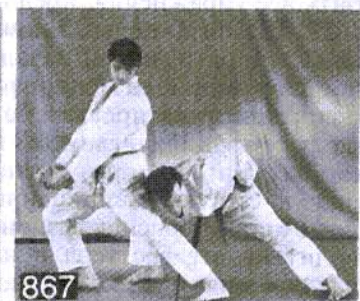
6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 53-м и 55-м уроках.

7. Разучить боковой удар согнутой в локте левой рукой в голову предполагаемого противника.

Из положения боевой левосторонней стойки оттолкнуться от пола правой ногой, сделать ею скользящий шаг вперед, одновременно развернуть туловище вправо и провести боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову предполагаемого противника. После удара кулак левой руки повернуть пальцами вниз, раскрытая ладонь правой руки закрывает подбородок; правую ногу вернуть в исходное положение боевой стойки. Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней боевых стоек.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке



каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, слегка наклоняет голову и туловище вниз, делает нырок под атакующую руку партнера и проводит контратаку боковым ударом кулака левой руки в туловище атакующего (фото 868, 869). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.



9. Провести учебный бой руками и ногами – две встречи по 3 минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 57

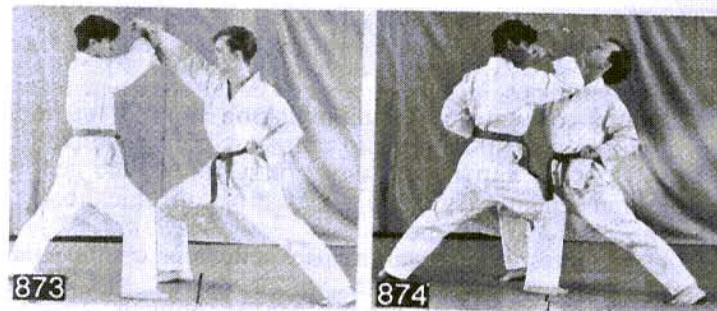
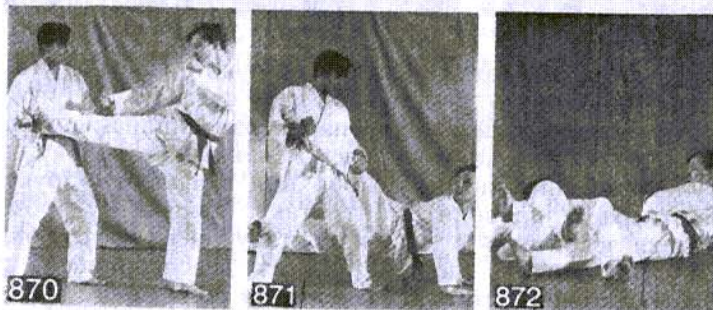
1. Разминка.

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

3. Разучить новые защитные действия в комбинации с ударами 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 скрестный шаг в сторону защищающегося, ставя стопу левой ноги сзади перпендикулярно стопе правой ноги, переводит на нее вес тела и наносит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону и одновременно выполняет правой рукой нижний блок «снаружи захватом голени атакующей ноги на свое правое плечо; на «два» – атакующий делает упор руками в пах, в прыжке заносит левую ногу за спину защищающегося и скрестным движением ног опрокидывает его на спину; на «три» – партнеры занимают исходное положение (фото 870–872). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические



действия ногами, предложенные на 48, 51 и 54-м уроках.

5. Повторить в паре с партнером имитацию ударов локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону; выполняя движения рукой сверху вниз, снизу вверх, по круговой траектории вперед и назад.

6. 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 кулаком правой руки наносит удар в голову партнера, который скрещенными предплечьями выполняет верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся левой рукой переводит правую руку атакующего вниз, а локтем правой руки наносит удар сверху вниз в его грудь (фото 873, 874); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, предложенные на 48, 51, 54-м уроках.

8. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.



## УРОК 58

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов по дуге ногой, предложенные на 47, 52, 56-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой по дуге.

Атакующий – в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий проводит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу и отводит голенью атакующую ногу партнера наружу; на «два» – защищающийся делает поворот влево на 180° и проводит имитацию удара по дуге внешней частью стопы левой ноги в голову атакующего (фото 875, 876); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 55-м и 56-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят один в левосторонней и другой в правосторонней боевых стойках на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит



875



876



877



878



879

прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет ладонь левой руки под удар и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в голову. Атакующий подставляет под удар ладонь правой руки и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в живот (фото 877–879). Выполнить 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой руками и ногами – две встречи по 2 минуты.

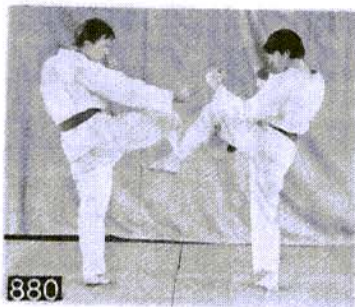
9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 59

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить защитные действия с проведением круговых ударов ногами назад, рассмотренные на 46, 50 и 53-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий – в передней левосторонней стойке поворачивается 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 и отводит голенью атакующую ногу партнера внутрь; на «два» – защищающийся раз-





ворачивается вправо на 360° и правой ногой имитирует круговой удар назад в голову атакующего (фото 880, 881); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 56-м и 58-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулака согнутой в локте правой руки в голову партнера. Защищающийся делает нырок вправо и контратакует кулаком согнутой в локте правой руки по туловищу (фото 882–



884). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой руками и ногами — две встречи по 2 минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 60

1. Разминка.

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

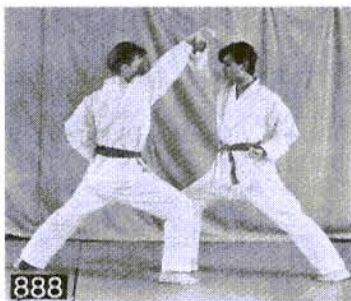
3. Разучить новые защитные действия против круговых ударов ногой вперед.

Атакующий — в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит круговой удар в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед и одновременно ладонью правой руки проводит блок в колено с захватом голени атакующей ноги партнера под свое левое плечо. Атакующий делает упор руками в пол, заносит левую ногу за спину защищающегося и скрестным движением ног опрокидывает его на спину (фото 885–887); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, предложенные на 51, 54 и 57-м уроках.







5. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку против партнера, стоящего на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку с одновременным проведением прямого удара кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает небольшой шаг назад левой ногой с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем правой руки предплечья атакующей руки противника. На счет «два» – защищающийся одновременно ставит левую стопу параллельно правой и делает поворот туловища вправо, круговым движением правой руки опускает вниз правую руку партнера, поднимает ее вверх вперед примерно на уровень плеча и ребром ладони правой руки проводит имитацию удара под его левый сосок (фото 888–891). На счет «три» – партнеры занимают

исходное положение. Выполнить 10 раз и поменять стойку.

6. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 51, 54 и 57-м уроках.

8. Повторить технические комплексы № 4–7.

## УРОК 61

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

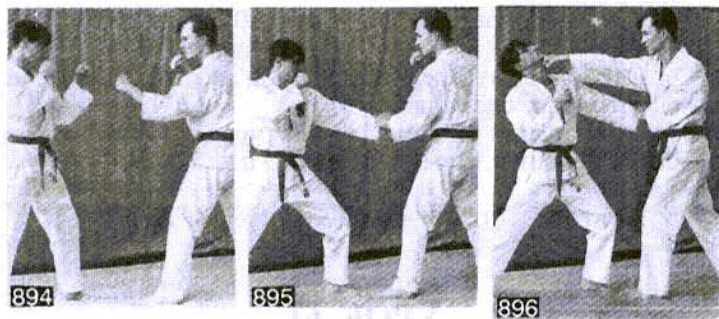
3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 44, 49 и 55-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. На счет «раз» – атакующий левой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся отклоняет голову вправо, пропуская атакующую руку партнера над своим левым плечом; на «два» – атакующий при отдергивании руки назад ладонью правой руки захватывает голову партнера, тянет ее на себя и коленом левой ноги имитирует удар в его лицо (фото 892, 893); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.







5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 58 и 59-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные технические действия от прямых ударов кулака в грудь.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в живот. Защищающийся проводит ладонью левой руки нижний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в голову (фото 894–896). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в котором один атакует только руками, другой защищается руками и контр-атакует только ногами; провести две встречи по 3 минуты.

8. Провести учебный бой руками и ногами.

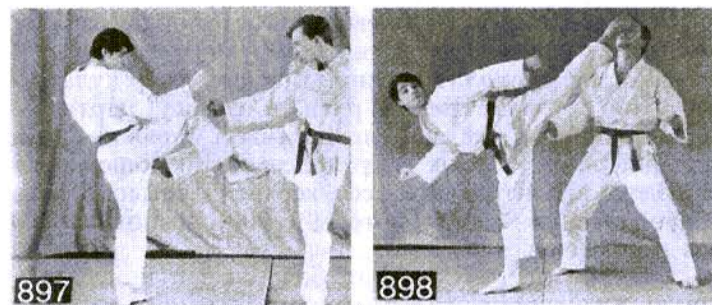
9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 62

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия с проведением круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 50, 53, 59-м уроках.



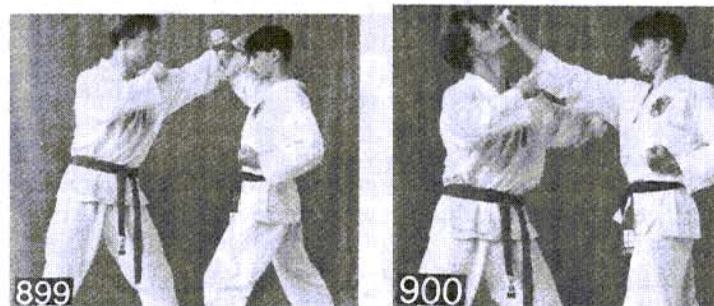
4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий – в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой проводит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу, отводит голенью атакующую ногу партнера наружу, на «два» – защищающийся разворачивается влево на 180° и левой ногой имитирует круговой удар назад в голову атакующего (фото 897, 898), на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить прямые и боковые удары в голову и туловище предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 59 и 61-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.





Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит верхний боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову партнера. Защищающийся делает предплечьем правой руки верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера и контратакует его верхней частью кулака правой руки в голову (фото 899, 900). Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Провести три учебных боя руками и ногами – продолжительность каждого 3 минуты.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 63

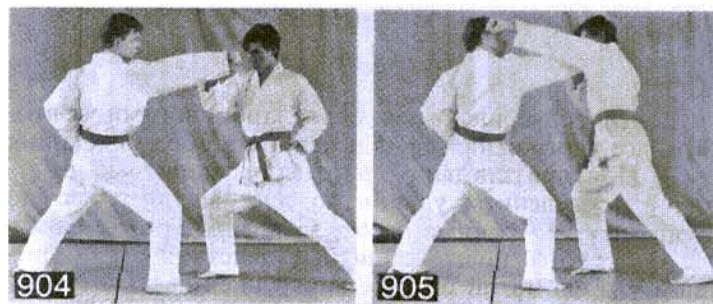
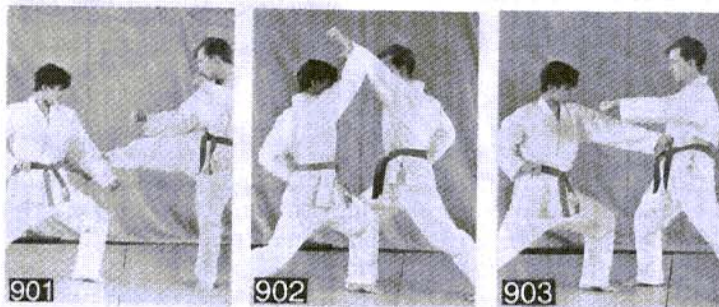
1. Разминка.

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

3. Выполнить имитацию четырех разученных ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить 4 серии по 10 ударов каждой ногой.

4. В паре с партнером разучить комбинацию ударов рукой и ногой.

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 удар в промежность партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным проведением



нижнего блока предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера. На «два» – атакующий проводит повторную атаку – прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся проводит верхний блок предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в живот (фото 901–903). На «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию ударов верхней частью кулака: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 54, 57, 60-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

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 кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся наклоняет голову вправо и одновременно левой ногой делает шаг назад, а ладонью правой руки проводит верхний блок изнутри в запястье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся верхней частью кулака левой руки имитирует удар в висок через правую руку атакующего (фото 904, 905); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



## УРОК 64

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия с проведением ударов по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 52, 56 и 58-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий – в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в низкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, предплечьем правой руки проводит верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся делает поворот на 180° влево и внешней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в голову атакующего (фото 906, 907); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 61-м и 62-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит верхний боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову партнера. Защищающийся делает предплечьем правой руки верхний



906



907



908



909



910

боковой блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака правой руки в живот. Защищающийся ладонью левой руки делает нижний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует его ударом внешней части кулака левой руки в голову (фото 908–910). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в котором один атакует только руками, другой защищается руками и контратакует ногами – две встречи по 3 минуты.

8. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью 3 минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 65

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов коленом, рассмотренные на 49, 55 и 61-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с проведением ударов коленом.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. На счет «раз» – атакующий кулаком правой руки наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся





левой ногой делает шаг вперед в сторону с нырком под атакующую руку партнера. Оказавшись со стороны правого бока атакующего, защищающийся коленом правой ноги имитирует удар в его живот (фото 911–913); на «два» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 62-м и 64-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулака левой руки в голову партнера. Защищающийся делает нырок вправо под атакующую руку партнера, уходит от удара и контратакует его боковым ударом кулака правой руки в голову (фото 914–916). Выполнить по 10 раз из лево-



сторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

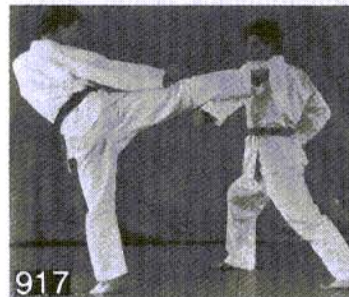
7. Провести учебный бой, в котором один атакует только руками, другой защищается руками и контратакует ногами; провести две встречи по 3 минуты.

8. Провести бой руками и ногами; продолжительность встречи 3 минуты.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 66

- 1. Разминка.
  - 2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
  - 3. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить 4 серии по 10 ударов каждой ногой.
  - 4. В паре с партнером повторить технические действия, включающие в себя удары ногой и рукой, рассмотренные на 63-м уроке.
  - 5. В паре с партнером разучить новые технические действия, включающие в себя удар ногой, удар рукой.
- Атакующий – в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. По команде «раз» – атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит ее скрестно впереди правой и проводит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным проведением нижнего блока







предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера. На «два» — атакующий проводит повторную атаку — прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся проводит верхний блок предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в голову (фото 917–919). На «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить имитацию ударов запястьем: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 57, 60, 63-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой передней стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно ладонью левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует запястьем правой руки удар снизу вверх по локтю атакующего (фото 920); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

9. Повторить технические действия руками, предложенные на 57, 60, 63-м уроках.

10. Повторить технические комплексы № 4–6.

## УРОК 67

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногами назад, рассмотренные на 33, 55 и 62-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Партнеры стоят каждый 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 ладонью левой руки 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 (фото 921–923); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 64 и 65-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии согнутой в локте руки друг от друга. Атакующий наносит удар кулаком правой руки снизу в живот партнера. Защищающийся резко







опускает левую руку вниз, ставит раскрытую ладонь левой руки под удар и контратакует его боковым ударом кулака согнутой в локте правой руки в голову (фото 924, 925). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести 3-минутный учебный бой только ногами.

8. Провести 3-минутный учебный бой руками и ногами.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 68

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением имитации ударов ног по дуге, рассмотренные на 56, 58, 64-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов ног по дуге.

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 влево на 180° и правой



ногой имитирует удар по дуге внешней частью стопы в голову атакующего (фото 926, 927), на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 65 и 67-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит удар кулаком правой руки снизу в подбородок партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад, уходит от удара противника и контратакует его боковым ударом кулака согнутой в локте левой руки в голову (фото 928–930). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести 3-минутный учебный бой только ногами.

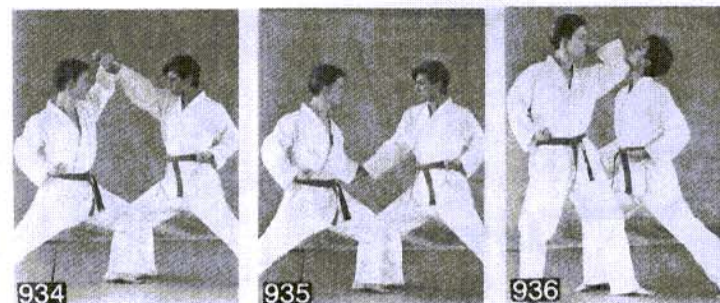
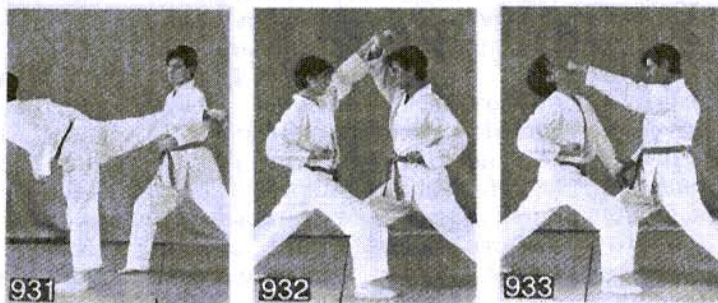




8. Провести 3-минутный бой руками и ногами.
9. Отрабатывать технику проведения ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 69

1. Разминка.
2. Выполнить имитации четырех ранее разученных ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.
3. В паре с партнером повторить технические действия, включающие в себя удар ногой, удар рукой, рассмотренные на 63 и 66-м уроках.
4. В паре с партнером разучить новые технические действия, включающие в себя удар ногой, удар рукой. Атакующий становится в длинную заднюю стойку на расстояние вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. По команде «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит ее сзади скрестно правой и проводит удар назад правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и предплечьем левой руки проводит нижний блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — атакующий проводит повторную атаку — прямой удар кулаком левой руки в голову партнера, защищающийся проводит верхний блок предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в голову (фото 931–933). На «три» — партнеры



занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

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

6. 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 кулаком правой руки проводит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и предплечьем левой руки проводит верхний блок в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся локтем левой руки имитирует удар в подбородок атакующего (фото 934–936); на «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Повторить технические комплексы № 4–6.

## УРОК 70

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 55, 61, 65-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 снизу в живот партнера. Защищающийся предплечьем правой руки проводит нижний блок изнутри и захватывает правой рукой плечо, а левой – запястье атакующей руки партнера; на «два» – защищающийся рывком на себя пригибает туловище атакующего и коленом имитирует удар в его живот (фото 937, 938); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ранее прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 67-м и 68-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит удар снизу кулаком согнутой в локте правой руки в живот партнера. Защищающийся опускает левую руку вниз и ставит под удар раскрытую ладонь левой руки. Атакующий проводит повторную атаку ударом кулака левой руки в голову партнера. Защищающийся делает нырок вправо под атакующую руку партнера, уходит от атаки и контратакует его боковым ударом кулака правой руки в



голову (фото 939–941). Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести 3-минутный учебный бой только ногами.

9. Провести 3-минутный учебный бой руками и ногами.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 71

1. Разминка.

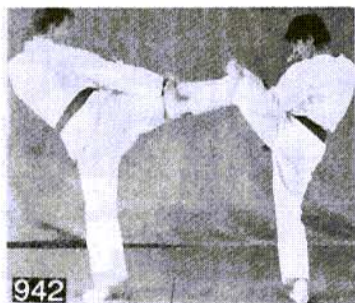
2. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренных на 59, 62 и 67-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых 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 вперед, ставит ее скрестно впереди правой и проводит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся стопой левой ноги отводит голень атакующей ноги партнера внутрь, делает поворот на 180° вправо и проводит правой ногой имитацию кругового удара в голову атакующего (фото 942, 943); на





«два» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 68 и 70-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера стоят в боевых левосторонних стойках на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит удар снизу кулаком правой руки в подбородок партнера. Защищающийся отклоняет голову назад и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулака согнутой в локте левой руки в голову партнера. Защищающийся делает нырок под атакующую руку и контратакует его боковым ударом кулака согнутой в локте правой руки по туловищу (фото 944–946). Повторить по 10 раз из



левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести 3-минутный учебный бой только ногами.

9. Провести 3-минутный учебный бой руками и ногами.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 72

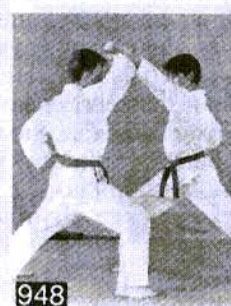
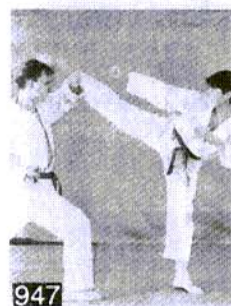
1. Разминка.

2. Выполнить имитации четырех ранее разученных ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Провести 4 серии по 10 ударов каждой ногой.

3. В паре с партнером повторить технические действия, включающие в себя удар ногой, удар рукой, рассмотренные на 63, 66 и 69-м уроках.

4. В паре с партнером разучить новые технические действия, включающие в себя удар ногой, удар рукой.

Атакующий становится в заднюю левостороннюю стойку на расстояние вытянутой ноги партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой, защищающийся делает шаг назад левой ногой и проводит верхний боковой блок предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера. На «два» – атакующий проводит повторную атаку – прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся проводит верхний блок предплечьем правой







руки в предплечье атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в голову (фото 947–949); на «три» – партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ранее ударов основанием ладони: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 63, 66 и 69-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением ударов руками.

Атакующий – в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий делает шаг правой ногой вперед с одновременным проведением прямого удара кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад с одновременным проведением среднего блока изнутри предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера, затем основанием ладоней обеих рук проводит имитацию удара в область его груди. На «три» – партнеры занимают исходное положение (фото 950, 951). Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить технические комплексы № 4–7.

## ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 25–42 НЕДЕЛИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить махи ногами вперед, назад, в сторону, по дуге внутрь и наружу. Выполнить 5 серий на 10 махов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, кругового назад, стоя на месте. Выполнить 5 серий по 5 ударов каждой ногой.

3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, кругового назад, в прыжке приставляя стопу одной ноги к другой. Выполнить 5 серий по 5 ударов каждой ногой.

4. Стоя на одной ноге, выполнить другой следующие комбинации ударов в фронтальном направлении:

а) вперед, в сторону, назад;

б) вперед, в сторону, кругового вперед (фото 952–956);

в) по дуге наружу, внутрь, в сторону (фото 957–959);

г) вперед, двух круговых ударов назад (фото 960–962).

Выполнить четыре серии в каждой по 5 повторений каждой ногой.

5. Выполнить имитацию ударов по дуге внешней частью стопы с поворотом на  $360^\circ$ . Выполнить по 5 раз с каждой ноги.

6. Выполнить имитацию ударов по дуге внешней частью стопы в прыжке и с поворотом на  $360^\circ$ . Выполнить по 5 раз с каждой ноги.







7. Выполнить имитацию кругового удара ногой назад с поворотом на 360°. Выполнить 5 раз с каждой ноги.

8. Выполнить имитацию кругового удара ногой назад в прыжке и с поворотом на 360°. Выполнить по 5 раз с каждой ноги.

9. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию четырех ударов подряд в разных направле-

ниях: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить 5 серий по 4 удара с каждой ноги.

10. Повторить связку ногами, состоящую из имитации трех ударов ногами по дуге.

## УРОК 73

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением ударов коленом, предложенные на 61, 65 и 70-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

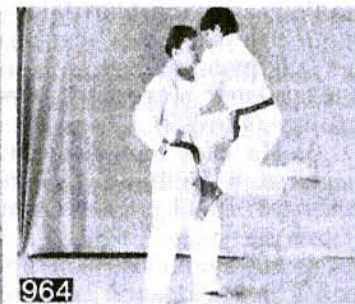
Атакующий обеими руками захватывает голову партнера и пытается нагнуть его туловище вниз, но не может этого сделать из-за физического превосходства защищающегося. Тогда атакующий отталкивается от пола и зависает на шее партнера и коленом правой ноги проводит имитацию удара в его живот (фото 963, 964). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые, боковые удары и удары снизу кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 70 и 71-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга.







Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в лицо партнера. Защищающийся проводит правым предплечьем верхний блок в предплечье атакующей руки партнера и контратакует его ударом кулака согнутой в локте левой руки снизу в подбородок (фото 965, 966). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует руками и левой ногой, другой — руками и обеими ногами; провести две встречи по 3 минуты.

9. Провести 3-минутный учебный бой.

10. Разучить технический комплекс № 8.

11. Отрабатывать технику удара руками и ногами на спортивных снарядах.

### Технический комплекс № 8

1. На счет «1» — встать в стойку пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. В качестве приветствия выполнить поклон (фото 1).

2. На счет «2» — скрестить перед грудью сжатые в кулак руки, опустить их, одновременно правой ногой сделать шаг в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку (фото 2).

3. На счет «3» — выполнить поворот на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку и предплечьем левой руки выполнить средний блок изнутри (фото 3).

4. На счет «4» — имитировать удар кулаком согнутой в локте правой руки (фото 4).

5. На счет «5» — приставить стопу правой ноги к стопе левой ноги, имитировать кулаком согнутой в локте левой руки удар вправо (фото 5).

6. На счет «6» — выполнить поворот на 90° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку и предплечьем правой руки выполнить средний блок (фото 6).

7. На счет «7» — имитировать удар кулаком согнутой в локте левой руки (фото 7).

8. На счет «8» — приставить стопу левой ноги к стопе правой ноги, имитировать кулаком согнутой в локте правой руки удар вправо (фото 8).

9. На счет «9» — правой ногой сделать шаг вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку и предплечьем левой руки выполнить средний блок изнутри, усиленный кулаком правой руки (фото 9).

10. На счет «10» — сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и скрещенными предплечьями выполнить нижний блок (фото 10).

11. На счет «11» — провести скрещенными предплечьями верхний блок, положить ладонь левой руки на ладонь правой руки, отвести руки на правый бок и основанием кулака левой руки имитировать удар в сторону (фото 11–13).

12. На счет «12» — сделать шаг правой ногой вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением имитации удара вперед кулаком правой руки (фото 14).

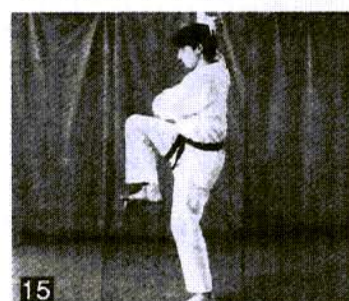
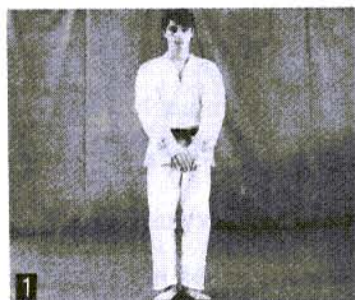
13. На счет «13» — выполнить поворот на 180° влево, перейти в широкую фронтальную стойку с одновременной имитацией удара сверху вниз основанием кулака правой руки (фото 15, 16).

14. На счет «14» — повернуть голову влево и внешней стороной раскрытой ладони левой руки имитировать удар в сторону, провести внутренней стороной стопы правой ноги удар в ладонь левой руки, перейти в широкую фронтальную стойку, нанести удар локтем правой руки в ладонь левой руки, согнутой на уровне груди (фото 17–20).

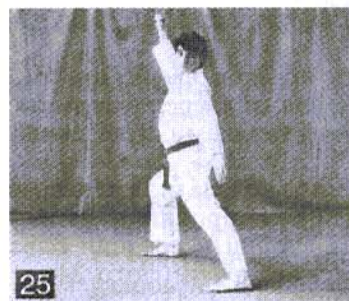
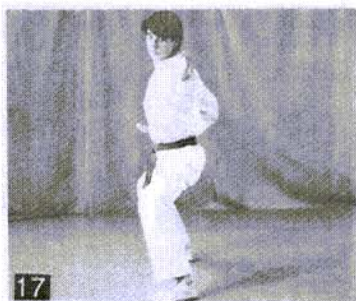
15. На счет «15» — поставить стопу левой ноги скрестно сзади правой ноги и внешней стороной имитировать удар вперед кулаком правой руки (фото 21).

16. На счет «16» — отставить левую ногу назад











счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и туловище предполагаемого противника.

6. Повторить технические действия руками, предложенные на 71 и 73-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову защищающегося. Защищающийся уклоняется вправо, уходит от атаки и контратакует прямым ударом правой руки в туловище партнера (фото 969, 970). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует руками и левой ногой, другой — обеими руками и ногами; провести 2 встречи по 3 минуты.

9. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 75

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнять все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить технику ударов ногой в прыжке вперед:



а) взяться руками за шведскую стенку (или другую опору), подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях и, зависнув в воздухе, имитировать удар правой ногой вперед (фото 971). Выполнить 10 раз каждой ногой;

б) выполнить имитацию ударов ногой вперед в прыжке через партнера, стоящего на коленях и кистях (фото 972);

в) выполнить 10 высоких прыжков из положения приседа, прижимая в воздухе колени к груди, и затем приземляться поочередно то на правую, то на левую ногу (фото 973, 974);

г) оттолкнуться от пола обеими ногами, подпрыгнуть, поднять вверх полусогнутые в локтях руки, подтянуть как можно выше согнутые в коленях ноги к груди и имитировать правой ногой удар вперед. Выполнить по 10 ударов с каждой ноги;

д) выполнить по 10 ударов ногой в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

4. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 73 и 74-м уроках.

5. Разучить новые технические защитные действия от ударов кулаком, делая круговые подсечки назад подпереди стоящую ногу партнера.

Атакующий — в левосторонней передней стойке на расстоянии вытянутой руки против защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. По команде атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и одновременно проводит ладонью левой руки средний блок снаружи в запястье правой руки партнера, разворачивается на 180° через правое плечо, захватыва-





вает его правое плечо правой рукой из-под атакующей руки и проводит круговую подсечку правой ногой назад в голень впереди стоящей ноги партнера (фото 975, 976). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

6. Провести учебный бой, в котором один атакует только руками, другой — защищается и контратакует только ногами; провести две встречи по 2 минуты.

7. Повторить учебный бой руками и ногами.

8. Повторить технические комплексы № 4–9.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 76

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, рассмотренных на 62, 67 и 71-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг левой ногой вперед, ставит ее скрестно впереди правой и проводит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся стопой правой ноги отводит голень ата-



кующей ноги партнера наружу, делает поворот на 180° влево и проводит имитацию кругового удара назад левой ногой в голову партнера (фото 977, 978); на «два» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию прямых и боковых ударов кулаком.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 73 и 74-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся ставит под удар раскрытую ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака правой руки в голову партнера. Защищающийся уклоняется вправо, уходит от атаки и контратакует прямым ударом кулака правой руки по туловищу



(фото 979–981). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует руками и левой ногой, другой – обеими руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

9. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 77

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением ударов ногой по дуге, рассмотренные на 64, 68 и 74-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой по дуге.

Атакующий – в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующей левой ногой делает шаг вперед, ставит ее скрестно впереди правой и проводит удар правой ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся стопой левой ноги отводит голень атакующей ноги партнера внутрь, делает поворот вправо на 180° и проводит имитацию удара по дуге внешней частью стопы правой ноги в голову атакующего (фото 982, 983); на счет «два» – партнеры зани-



мают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию ударов кулаком в голову и туловище предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 74 и 76-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся проводит предплечьем правой руки верхний блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу кулаком согнутой в локте правой руки в подбородок противника. Защищающийся отклоняется назад, уходит от атаки и контратакует боковым ударом кулака левой руки в голову (фото 984–986). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует руками и левой ногой, другой – руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

9. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

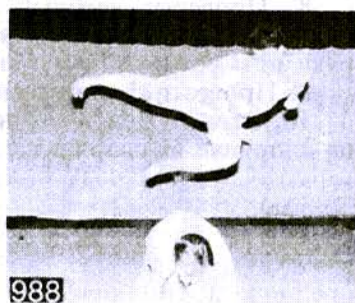


## УРОК 78

1. Разминка.
2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить 4 серии по 10 ударов каждой ногой.
3. Повторить все подводящие упражнения для имитации ударов ногой вперед в прыжке.
4. Разучить технику 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 удар правой ногой в сторону (фото 987). Повторить по 10 раз каждой ногой;
  - б) выполнить имитацию удара ногой в сторону, перепрыгивая через партнера, стоящего на кистях и коленях (фото 988);
  - в) выполнить 10 прыжков из положения приседа, прижимая согнутые в коленях ноги к груди, затем выполнить то же самое упражнение, развернувшись в воздухе на 90° вправо, приземляться поочередно то на левую, то на правую ногу (фото 989, 990);
  - г) оттолкнуться от пола обеими ногами, подпрыгнуть, поднять полусогнутые в локтях руки вверх, подтянуть как можно выше согнутые в коленях ноги к груди, набрать высоту, развернуться в воздухе вправо на 90° и имитировать правой ногой удар в сторону, затем приземлиться на левую ногу. Выполнить по 10 ударов каждой ногой.
5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 77 и 78-м уроках.



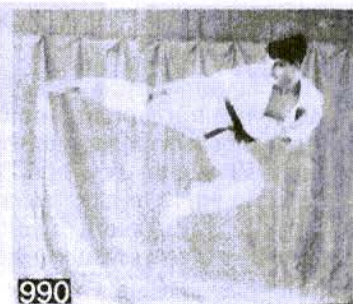
987



988



989



990

6. Повторить в паре с партнером задание 75-го урока – защита от прямого удара кулаком в грудь круговой подсечкой назад под впередистоящую ногу. Выполнить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.
7. Провести бой руками и ногами – три встречи по 3 минуты.
8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 79

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением имитации ударов коленом, предложенные на 65, 73 и 76-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.
 

Атакующий обеими руками захватывает голову партнера и пытается нагнуть его туловище вниз, но не может этого сделать из-за физического превосходства защищающегося. Тогда атакующий наступает одной ногой на бедро впередистоящей ноги партнера и коленом другой ноги проводит имитацию удара в его живот (фото 991–993). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.
5. Повторить имитацию разученных ранее прямых и боковых ударов кулаком в голову и туловище предполагаемого противника.





6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 66 и 67-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в голову. Защищающийся проводит предплечьем левой руки верхний блок в предплечье атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулака правой руки по туловищу (фото 994, 995). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует руками и правой ногой, другой – руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

9. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 80

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, предложенные на 67, 71 и 76-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия от круговых ударов ногой назад.

Атакующий находится в передней левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад с одновременным проведением среднего блока предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера, делает поворот на 180° вправо и проводит круговой удар правой ногой в голову атакующего. Атакующий проводит верхний боковой блок предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в голову (фото 996, 997). Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и туловище.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 77 и 79-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней







стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся опускает левую руку вниз и проводит ладонью левой руки нижний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует ударом наотмашь верхней частью кулака левой руки в голову (фото 998–1000). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней боевых стоек и поменяться ролями.

8. Провести два 3-минутных учебных боя, в котором один из партнеров атакует руками и правой ногой, другой – руками и ногами.

9. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 81

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить 4 серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Повторить все подводящие упражнения для имитации ударов ногами в прыжке вперед и в сторону.

4. Разучить имитацию ударов ногами назад в прыжке:

а) держась за шведскую стенку (или другую опору), подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях и, зависнув в воздухе, имитировать удар правой ногой назад



в прыжке (фото 1001). Повторить по 10 раз каждой ногой;

б) выполнить имитацию удара ногой назад через партнера, стоящего на кистях и коленях (фото 1002);

в) выполнить 10 прыжков из положения приседа, прижимая согнутые в коленях ноги к груди, разворачиваясь на 180° и приземляясь поочередно то на левую, то на правую ногу (фото 1003, 1004);

г) оттолкнуться от пола обеими ногами, поднять вверх полусогнутые в локтях руки, одновременно подтянуть как можно выше согнутые в коленях ноги, развернуться в воздухе на 180° влево и имитировать правой ногой удар назад, затем приземлиться на левую ногу. Выполнить по 10 раз каждой ногой.

5. Повторить разученные ранее прямые, боковые, снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия, предложенные на 45-м уроке.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные





технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами.

Партнеры стоят друг против друга каждый в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит ладонью левой руки средний блок снаружи в запястье правой руки партнера. Одновременно разворачивается на  $180^\circ$  через правое плечо, резко приседает, подбивает своей правой голенью правую ногу противника, опрокидывает его на спину, опирается на левое колено и проводит прямой удар кулаком правой руки в голову (фото 1005, 1006). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стойки и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой руками и ногами — две встречи по 3 минуты.

9. Повторить технические комплексы № 4–9.

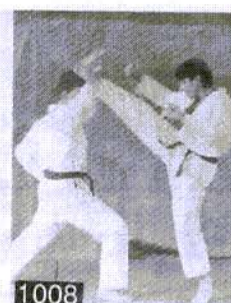
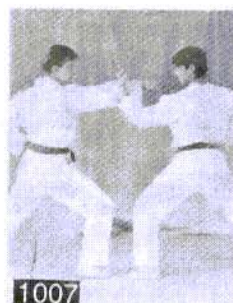
10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 82

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением ударов по дуге, предложенные на 68, 74, 77-м уроках.



4. Разучить новые защитные действия от ударов ногой по дуге.

Атакующий находится в передней левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад с одновременным проведением среднего блока предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера, делает поворот на  $180^\circ$  вправо и проводит правой ногой удар по дуге в его голову. Атакующий проводит верхний боковой блок предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера и контратакует его в голову прямым ударом кулака левой руки (фото 1007–1009). Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

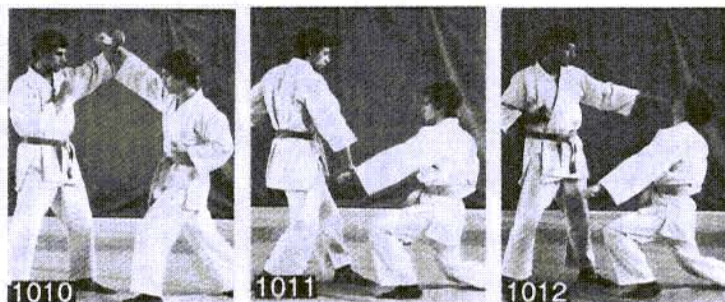
5. Повторить разученные ранее прямые, боковые, снизу удары кулаком в голову и туловище предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 79 и 80-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся проводит предплечьем левой руки верхний блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака левой руки





в живот партнера. Защищающийся опускает вниз правую руку и проводит ладонью правой руки нижний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулака левой руки в голову (фото 1010–1012). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует руками и правой ногой, другой – руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 83

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

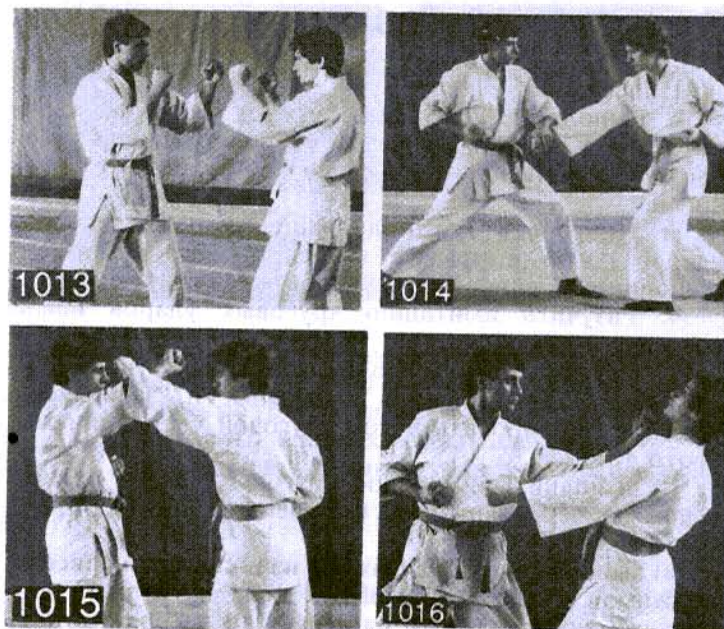
3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением ударов коленом, предложенные на 70, 73 и 79-м уроках.

4. Повторить разученные прямые, боковые, снизу удары кулаком в голову и туловище предполагаемого противника.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 80 и 82-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой



руки в живот партнера. Защищающийся опускает правую руку вниз и ладонью этой руки делает нижний блок в запястье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулака левой руки в голову партнера. Защищающийся проводит предплечьем левой руки верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера и контратакует ударом снизу кулаком согнутой в локте правой руки (фото 1013–1016). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует руками и правой ногой, другой – руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

8. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.



## УРОК 84

1. Разминка.  
2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить 4 серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Повторить все подводящие упражнения для ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, назад. Выполнить 3 серии по 10 ударов каждой ногой.

4. Разучить имитацию круговых ударов ногой вперед в прыжке:

а) держась за шведскую стенку (или другую опору), подняться, согнуть ноги в коленях и, зависнув в воздухе, имитировать ногой круговой удар в прыжке (фото 1017);

б) выполнить имитацию круговых ударов ногами в прыжке через партнера, стоящего на коленях (фото 1018);

в) выполнить по 10 прыжков из положения приседа, прижимая согнутые в коленях ноги к груди и приземляясь поочередно то на левую, то на правую ногу (фото 1019, 1020);

г) оттолкнуться от пола обеими ногами, подпрыгнуть, поднять полусогнутые в локтях руки над головой, одновременно подтянуть как можно выше колени к груди, имитировать правой ногой круговой удар вперед и приземлиться на левую ногу. Выполнить по 10 ударных движений каждой ногой.

5. Провести каждой ногой по 20 ударов в боксерские лапы, надетые на руку партнера.

6. Повторить в паре с партнером защитные дейст-



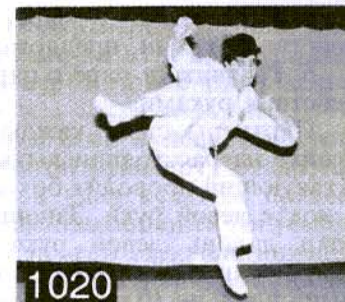
1017



1018



1019



1020

вия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на 75 и 81-м уроках.

- 7. Провести три 3-минутных боя руками и ногами.
- 8. Повторить технические комплексы № 4-5.
- 9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 85

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, предложенных на 74, 76, 80-м уроках.

4. Повторить разученные ранее прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.



1021



1022



5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 82 и 83-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки. Защищающийся подставляет под удар ладонь левой руки и контратакует прямым ударом правой руки в живот (фото 1021, 1022). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует левой рукой и левой ногой, другой — руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

8. Провести учебный 3-минутный бой руками и ногами.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 86

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением ударов ногой по дуге, предложенные на 74, 77, 82-м уроках.

4. Повторить разученные ранее прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.



5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 83 и 85-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся опускает правую руку вниз, проводит правой ладонью нижний блок в запястье атакующей руки противника и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в голову (фото 1023, 1024). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует левой рукой и левой ногой, другой — руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

8. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 87

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить 4 серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке: вперед, в сторону, назад.

4. Разучить в паре с партнером защиту от удара ногой вперед в прыжке.





Атакующий стоит в боевой правосторонней стойке на расстоянии чуть больше вытянутой ноги от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. По команде атакующий проводит рассмотренный выше удар ногой вперед в прыжке в голову партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед и в сторону, уходит от удара и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в голову (фото 1025, 1026). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия от прямых ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на 75 и 81-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия от прямых ударов кулаком с применением бросков ногами.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий делает шаг правой ногой вперед и проводит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся проводит ладонью левой руки средний блок в предплечье атакующей руки партнера, разворачивается на  $180^\circ$  через правое плечо, наносит удар ребром ладони правой руки по его шее. Атакующий подставляет под удар ладонь левой руки. Защищающийся захватывает правой рукой правое плечо атакующего из-под его правой руки, подбивает своей правой голенью в подколенный сгиб его правой ноги, опрокидывает его на спину и, встав на левое колено, проводит прямой удар кулаком левой руки в его голову (фото 1027–1029). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.



7. Провести три 3-минутных боя руками и ногами.
8. Повторить технические комплексы № 4–9.
9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 88

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением ударов коленом, предложенные на 4, 8, 13 и 19-м уроках.
4. Повторить разученные ранее прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.
5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 85 и 86-м уроках.





6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака правой руки в живот партнера. Защищающийся опускает вниз правую руку и проводит ладонью правой руки нижний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулака левой руки в голову (фото 1030–1033). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

7. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует левой рукой и левой ногой, другой – руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

8. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 89

1. Разминка.

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

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, предложенные на 4, 5, 10, 14-м уроках.

4. Повторить предложенные выше прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 86 и 88-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки по туловищу партнера. Защищающийся проводит ладонью правой руки нижний блок в запястье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку –



боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь левой руки и контратакует его прямым ударом кулака правой руки в живот (фото 1034, 1035). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует левой рукой и левой ногой, другой – руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

8. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 90

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, круговые вперед.

3. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке: вперед, в сторону, назад, кругового вперед.

4. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением ударов ногами вперед в прыжке, предложенные на 87-м уроке.

5. Разучить в паре с партнером приемы защиты от круговых ударов ногой вперед в прыжке.

Атакующий – в боевой левосторонней стойке на расстоянии чуть больше вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. По команде атакующий проводит круговой удар правой ногой





вперед в прыжке в голову партнера. Защищающийся проводит предплечьем левой руки верхний блок в голень атакующей ноги партнера и контратакует его ударом снизу кулаком согнутой в локте правой руки (фото 1036, 1037). Выполнить по 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на 75-м и 81-м уроках.

7. Провести три 3-минутных боя руками и ногами.

8. Повторить технические комплексы № 9, 10.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 91

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением имитации ударов ногой на дуге, предложенные на 2, 7, 11 и 16-м уроках.

4. Повторить предложенные выше прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и туловище предполагаемого противника.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 88-м и 89-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней



стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит боковой удар кулаком согнутой в локте правой руки в голову партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад, уходит от атаки и контратакует боковым ударом кулака согнутой в локте правой руки в голову (фото 1038, 1039). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует правой ногой и правой рукой, другой — руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

8. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 92

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением ударов коленом, предложенные на 23, 26, 31, 35-м уроках.

4. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 89 и 91-м уроках.

5. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга.





Атакующий проводит боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки по туловищу партнера. Защищающийся проводит предплечьем правой руки нижний блок в предплечье атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулака левой руки в голову (фото 1040, 1041). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

6. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует правой рукой и правой ногой, другой — руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

7. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 93

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед.

3. В паре с партнером повторить защитные действия от ударов ногой в прыжке: вперед, в сторону, разученных на 87 и 90-м уроках.

4. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке: вперед, в сторону назад, кругового вперед.

5. Разучить в паре с партнером защиту от ударов ногой в сторону в прыжке.

Атакующий — в боевой левосторонней стойке на



расстоянии чуть больше вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. По команде атакующий проводит удар правой ногой в сторону в прыжке в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону, уходит от удара и проводит прямой удар кулаком левой руки в голову атакующего (фото 1042, 1043). Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться местами.

6. Повторить предложенные выше прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и в туловище предполагаемого противника.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на 75 и 81-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся проводит ладонью левой руки снаружи средний блок в предплечье атакующей руки партнера, разворачивается на 180° через правое плечо и наносит удар правым локтем в голову партнера. Атакующий подставляет под удар ладонь левой руки. Защищающийся захватывает правой рукой правое плечо атакующего из-под его правой руки, подбивает своей правой голенью правую голень партнера, опрокидывает его на спину и, встав на левое колено, проводит прямой удар кулаком левой руки в его





голову (фото 1044–1046). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

9. Провести три 3-минутных боя руками и ногами с разными партнерами.

10. Повторить технические комплексы № 4–9.

11. Отрабатывать технику удара руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 94

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. В паре с партнером повторить технические действия с применением круговых ударов ногами назад, предложенные на 17, 22, 28, 32-м уроках.

4. Повторить предложенные выше прямые боковые и снизу удары кулаком в голову и туловище предполагаемого противника.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 91 и 92-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад и уходит от атаки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулака согнутой в локте левой руки в туловище партнера. Защищающийся проводит



предплечьем правой руки нижний блок в предплечье атакующей руки партнера и контратакует его снизу ударом кулака левой руки в подбородок (фото 1047–1049). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует правой рукой и правой ногой, другой – руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

8. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 95

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением ударов ногой по дуге, предложенные на 20, 25, 29 и 34-м уроках.

4. Повторить предложенные выше прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и туловище предполагаемого противника.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 92 и 94-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга.





Атакующий проводит боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в туловище партнера. Защищающийся проводит предплечьем левой руки нижний блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулака правой руки в голову. Защищающийся отклоняет туловище назад, уходит от удара и контратакует его снизу ударом кулака согнутой в локте правой руки в голову (фото 1050–1053). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в котором один из партнеров атакует правой рукой и правой ногой, другой – руками и ногами; провести две встречи по 3 минуты.

8. Провести учебный 3-минутный бой руками и ногами.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 96

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед.

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед, в сторону, назад, кругового вперед.

4. В паре с партнером повторить защитные действия от ударов ногой в прыжке: вперед, в сторону, назад, разученных на 87, 90, 93-м уроках.

5. Разучить в паре с партнером защитные действия от ударов ногой назад.

Атакующий – в боевой левосторонней стойке на расстоянии чуть больше вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. По команде атакующий проводит удар правой ногой назад в прыжке в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, уходит от удара и проводит прямой удар кулаком левой руки в голову атакующего (фото 1054, 1055). Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

6. Повторить предложенные выше прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и туловище предполагаемого противника.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на 75, 87 и 93-м уроках.

8. Провести два 3-минутных боя руками, в которых один из партнеров проводит прямые удары руками, другой старается войти в ближний бой и отвечает ударами согнутых в локтях снизу и сбоку.





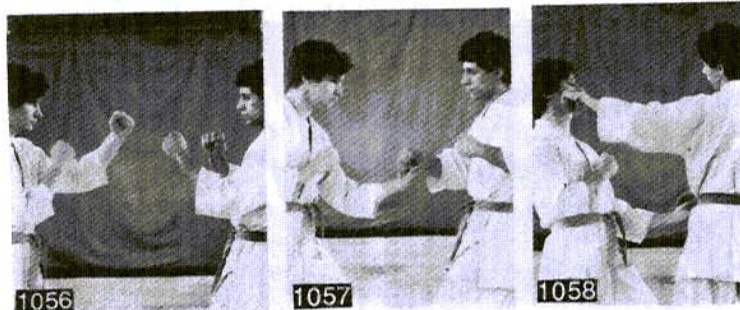
9. Провести 3-минутный бой руками и ногами.
10. Повторить технические комплексы № 4–9.
11. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 97

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением имитации ударов коленом, предложенные на 40, 44, 49 и 55-м уроках.
4. Повторить имитацию разученных ранее различных вариантов проведения ударов кулаком.
5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 94 и 95-м уроках.
6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар снизу кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки и контратакует боковым ударом кулака левой руки в голову партнера (фото 1056–1058). Выполнить по 10 раз из обеих стоек и поменяться ролями.

7. Провести два 3-минутных боя руками, в котором один из партнеров проводит прямые удары кулаком, другой защищается и отвечает ударами снизу.



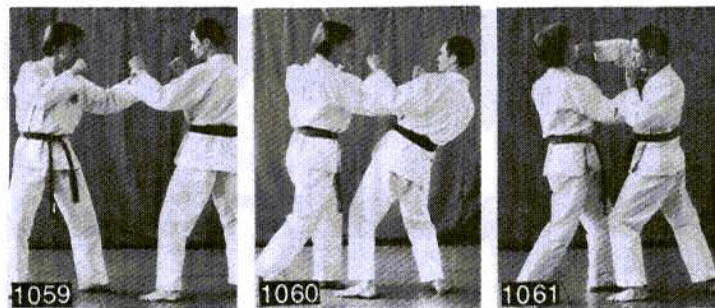
8. Провести 3-минутный бой руками и ногами.
9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 98

1. Разминка.
2. Выполнить имитацию разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед.
3. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, назад, кругового вперед.
4. В паре с партнером повторить защитные действия от ударов ногой в прыжке, предложенные на 87, 90, 93 и 97-м уроках.
5. Повторить разученные ранее различные варианты ударов кулаком.
6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 95-м и 97-м уроках.
7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар снизу кулаком правой руки в подбородок партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад, уходит от атаки и контратакует боковым ударом кулака правой руки в голову (фото 1059–1061). Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести два 3-минутных боя руками, в котором один из партнеров проводит прямые удары кулаком, другой – защищается и отвечает ударами кулака снизу.





9. Провести 3-минутный бой руками и ногами.
10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 99

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногами назад, предложенные на 37, 44, 46, 50-м уроках.
4. Повторить разученные ранее варианты ударов кулаком.
5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на 97 и 98-м уроках.
6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.



1062



1063



1064



1065

Партнеры стоят каждый в левосторонней передней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в голову. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку, нанося удар снизу в подбородок кулаком согнутой в локте правой руки. Защищающийся отклоняет голову и туловище назад, уходит от удара и контратакует боковым ударом кулака правой руки в голову (фото 1062–1065). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стойки и поменяться ролями.

7. Провести два 3-минутных боя руками, в которых один из партнеров проводит прямые удары руками, другой защищается и отвечает ударами кулака снизу.

8. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

- 9. Повторить технические комплексы № 4–9.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## УРОК 100

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. В паре с партнером повторить все защитные действия с применением ударов ногой по дуге, предложенные на 38, 43, 47, 52-м уроках.
4. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят каждый в левосторонней передней



1066



1067



1068



стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит удар кулаком согнутой в локте правой руки в подбородок партнера. Защищающийся отклоняет туловище и голову назад, уходит от атаки партнера. Атакующий проводит повторную атаку, нанося прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся проводит ладонью правой руки нижний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует боковым ударом кулака согнутой в локте левой руки в голову (фото 1066–1068). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

5. Провести два 3-минутных боя руками, в которых один из партнеров проводит прямые удары руками, другой – старается войти в ближний бой и отвечает ударами снизу и сбоку.

6. Провести 3-минутный бой руками и ногами.

7. Повторить технические комплексы № 4–9.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

## Содержание

|                        |   |
|------------------------|---|
| • Вступление . . . . . | 3 |
|------------------------|---|

### Книга I

#### БАЗОВАЯ ТЕХНИКА УДАРОВ

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Общие положения . . . . .                                 | 7   |
| Изучение вращения бедрами и тазом . . . . .               | 10  |
| Удары рукой и приемы защиты . . . . .                     | 12  |
| Стойки и передвижения . . . . .                           | 14  |
| Приемы для приобретения гибкости и подвижности суставов   | 22  |
| Первый метод приобретения гибкости . . . . .              | 22  |
| Второй метод приобретения гибкости . . . . .              | 24  |
| Дыхание . . . . .                                         | 25  |
| Этикет и психологическая подготовка . . . . .             | 27  |
| Методика занятий по базовой технике . . . . .             | 32  |
| Акробатические упражнения первого и второго года обучения | 33  |
| Нормативы приема экзаменов на получение белого пояса      | 38  |
| Нормативы приема экзаменов на получение желтого пояса     | 40  |
| Нормативы приема экзаменов на получение зеленого пояса    | 41  |
| Нормативы приема экзаменов на получение красного пояса    | 42  |
| Уроки 1–6 . . . . .                                       | 42  |
| Уроки 7–12 . . . . .                                      | 53  |
| Уроки 13–18 . . . . .                                     | 56  |
| Уроки 19–24 . . . . .                                     | 60  |
| Уроки 25–30 . . . . .                                     | 61  |
|                                                           | 407 |



|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Уроки 31–36 . . . . .                            | 64  |
| Уроки 37–39 . . . . .                            | 66  |
| Уроки 40–42 . . . . .                            | 68  |
| Уроки 43–45 . . . . .                            | 71  |
| Технический комплекс № 1 . . . . .               | 76  |
| Уроки 46–48 . . . . .                            | 80  |
| Общее задание на 21–24 недели обучения . . . . . | 85  |
| Технический комплекс № 2 . . . . .               | 88  |
| Урок 49 . . . . .                                | 88  |
| Урок 50 . . . . .                                | 92  |
| Урок 51 . . . . .                                | 94  |
| Урок 52 . . . . .                                | 96  |
| Урок 53 . . . . .                                | 97  |
| Урок 54 . . . . .                                | 99  |
| Урок 55 . . . . .                                | 101 |
| Урок 56 . . . . .                                | 102 |
| Урок 57 . . . . .                                | 104 |
| Урок 58 . . . . .                                | 106 |
| Урок 59 . . . . .                                | 107 |
| Урок 60 . . . . .                                | 109 |
| Общее задание на 25–28 недели обучения . . . . . | 111 |
| Урок 61 . . . . .                                | 114 |
| Технический комплекс № 3 . . . . .               | 117 |
| Урок 62 . . . . .                                | 121 |
| Урок 63 . . . . .                                | 123 |
| Урок 64 . . . . .                                | 125 |
| Урок 65 . . . . .                                | 127 |
| Урок 66 . . . . .                                | 128 |
| Урок 67 . . . . .                                | 130 |
| Урок 68 . . . . .                                | 132 |
| Урок 69 . . . . .                                | 133 |
| Урок 70 . . . . .                                | 136 |
| Урок 71 . . . . .                                | 137 |
| Урок 72 . . . . .                                | 139 |
| Общее задание на 29–32 недели обучения . . . . . | 141 |
| Урок 73 . . . . .                                | 144 |
| Урок 74 . . . . .                                | 146 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Урок 75 . . . . .                                | 148 |
| Урок 76 . . . . .                                | 150 |
| Урок 77 . . . . .                                | 152 |
| Урок 78 . . . . .                                | 154 |
| Урок 79 . . . . .                                | 156 |
| Урок 80 . . . . .                                | 158 |
| Урок 81 . . . . .                                | 160 |
| Урок 82 . . . . .                                | 162 |
| Общее задание на 33–36 недели обучения . . . . . | 164 |
| Урок 83 . . . . .                                | 165 |
| Урок 84 . . . . .                                | 166 |
| Технический комплекс № 4 . . . . .               | 168 |
| Урок 85 . . . . .                                | 173 |
| Урок 86 . . . . .                                | 175 |
| Урок 87 . . . . .                                | 177 |
| Урок 88 . . . . .                                | 179 |
| Урок 89 . . . . .                                | 180 |
| Урок 90 . . . . .                                | 182 |
| Урок 91 . . . . .                                | 184 |
| Урок 92 . . . . .                                | 186 |
| Урок 93 . . . . .                                | 188 |
| Урок 94 . . . . .                                | 189 |
| Урок 95 . . . . .                                | 191 |
| Урок 96 . . . . .                                | 193 |
| Урок 97 . . . . .                                | 195 |
| Урок 98 . . . . .                                | 196 |

## **Книга II** **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ** **ТЕХНИКИ УДАРОВ**

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Вступление . . . . .                                             | 201 |
| Акробатические упражнения второго года обучения . . . . .        | 202 |
| Нормативы приема экзаменов на получение красного пояса . . . . . | 206 |
| Общее задание на 1–8 недели второго года обучения . . . . .      | 206 |
| Урок 1 . . . . .                                                 | 208 |
| Технический комплекс № 5 . . . . .                               | 212 |



|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Урок 2 . . . . .                                             | 218 |
| Урок 3 . . . . .                                             | 221 |
| Урок 4 . . . . .                                             | 222 |
| Урок 5 . . . . .                                             | 224 |
| Урок 6 . . . . .                                             | 226 |
| Урок 7 . . . . .                                             | 228 |
| Урок 8 . . . . .                                             | 231 |
| Урок 9 . . . . .                                             | 232 |
| Урок 10 . . . . .                                            | 234 |
| Урок 11 . . . . .                                            | 236 |
| Урок 12 . . . . .                                            | 238 |
| Урок 13 . . . . .                                            | 239 |
| Урок 14 . . . . .                                            | 242 |
| Урок 15 . . . . .                                            | 244 |
| Урок 16 . . . . .                                            | 246 |
| Урок 17 . . . . .                                            | 247 |
| Урок 18 . . . . .                                            | 249 |
| Урок 19 . . . . .                                            | 251 |
| Урок 20 . . . . .                                            | 253 |
| Урок 21 . . . . .                                            | 255 |
| Урок 22 . . . . .                                            | 256 |
| Урок 23 . . . . .                                            | 258 |
| Урок 24 . . . . .                                            | 260 |
| Общее задание на 9–16 недели второго года обучения . . . . . | 262 |
| Технический комплекс № 6 . . . . .                           | 263 |
| Урок 25 . . . . .                                            | 268 |
| Урок 26 . . . . .                                            | 270 |
| Урок 27 . . . . .                                            | 271 |
| Урок 28 . . . . .                                            | 273 |
| Урок 29 . . . . .                                            | 275 |
| Урок 30 . . . . .                                            | 276 |
| Урок 31 . . . . .                                            | 278 |
| Урок 32 . . . . .                                            | 280 |
| Урок 33 . . . . .                                            | 281 |
| Урок 34 . . . . .                                            | 282 |
| Урок 35 . . . . .                                            | 284 |
| Урок 36 . . . . .                                            | 286 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Урок 37 . . . . .                                             | 288 |
| Урок 38 . . . . .                                             | 290 |
| Урок 39 . . . . .                                             | 292 |
| Урок 40 . . . . .                                             | 294 |
| Урок 41 . . . . .                                             | 296 |
| Урок 42 . . . . .                                             | 298 |
| Урок 43 . . . . .                                             | 299 |
| Урок 44 . . . . .                                             | 302 |
| Урок 45 . . . . .                                             | 303 |
| Урок 46 . . . . .                                             | 305 |
| Урок 47 . . . . .                                             | 307 |
| Урок 48 . . . . .                                             | 309 |
| Общее задание на 17–24 недели второго года обучения . . . . . | 310 |
| Урок 49 . . . . .                                             | 313 |
| Урок 50 . . . . .                                             | 314 |
| Урок 51 . . . . .                                             | 316 |
| Технический комплекс № 7 . . . . .                            | 318 |
| Урок 52 . . . . .                                             | 323 |
| Урок 53 . . . . .                                             | 325 |
| Урок 54 . . . . .                                             | 326 |
| Урок 55 . . . . .                                             | 328 |
| Урок 56 . . . . .                                             | 330 |
| Урок 57 . . . . .                                             | 332 |
| Урок 58 . . . . .                                             | 334 |
| Урок 59 . . . . .                                             | 335 |
| Урок 60 . . . . .                                             | 337 |
| Урок 61 . . . . .                                             | 339 |
| Урок 62 . . . . .                                             | 340 |
| Урок 63 . . . . .                                             | 342 |
| Урок 64 . . . . .                                             | 344 |
| Урок 65 . . . . .                                             | 345 |
| Урок 66 . . . . .                                             | 347 |
| Урок 67 . . . . .                                             | 349 |
| Урок 68 . . . . .                                             | 350 |
| Урок 69 . . . . .                                             | 352 |
| Урок 70 . . . . .                                             | 353 |
| Урок 71 . . . . .                                             | 355 |



|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Урок 72 . . . . .                                         | 357 |
| Общее задание на 25–42 недели второго года обучения . . . | 359 |
| Урок 73 . . . . .                                         | 361 |
| Технический комплекс № 8 . . . . .                        | 362 |
| Урок 74 . . . . .                                         | 369 |
| Урок 75 . . . . .                                         | 370 |
| Урок 76 . . . . .                                         | 372 |
| Урок 77 . . . . .                                         | 374 |
| Урок 78 . . . . .                                         | 376 |
| Урок 79 . . . . .                                         | 377 |
| Урок 80 . . . . .                                         | 379 |
| Урок 81 . . . . .                                         | 380 |
| Урок 82 . . . . .                                         | 382 |
| Урок 83 . . . . .                                         | 384 |
| Урок 84 . . . . .                                         | 386 |
| Урок 85 . . . . .                                         | 387 |
| Урок 86 . . . . .                                         | 388 |
| Урок 87 . . . . .                                         | 389 |
| Урок 88 . . . . .                                         | 391 |
| Урок 89 . . . . .                                         | 392 |
| Урок 90 . . . . .                                         | 393 |
| Урок 91 . . . . .                                         | 394 |
| Урок 92 . . . . .                                         | 395 |
| Урок 93 . . . . .                                         | 396 |
| Урок 94 . . . . .                                         | 398 |
| Урок 95 . . . . .                                         | 399 |
| Урок 96 . . . . .                                         | 401 |
| Урок 97 . . . . .                                         | 402 |
| Урок 98 . . . . .                                         | 403 |
| Урок 99 . . . . .                                         | 404 |
| Урок 100 . . . . .                                        | 405 |

**Сергей  
Иванов-Катаевский**

## **ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ**

Редактор  
*И. Шурьгина*

Художественный редактор  
*И. Лопатина*

Технический редактор  
*Н. Привезетцева*

Корректоры  
*Н. Кузнецова, Л. Чуланова*



# ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ

Автор этой книги родился в 1955 году, в 1980 году окончил институт физкультуры. Инструктор рукопашного боя, обладатель черного пояса по каратэ. На кафедре физического воспитания Московского государственного технического университета имени Баумана, где он работает, основал клуб боевых искусств «Катана-Кан». Несколько лет назад вышли его первые четыре книги о рукопашном бое. Сейчас готовит к изданию новые работы — «Усложненная техника рукопашного боя», «Техника боя с оружием», «Техника ближнего боя».

