

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО, ДЗЮДО И РУКОПАШНОМУ БОЮ	
1.1 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ	5
1.2 ОБУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЁМУ	7
1.3 МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ	8
1.4 ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	10
1.5 ИНДЕКСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ АДАПТАЦИИ К НАГРУЗКАМ И ОБЩЕЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ	12
ГЛАВА 2. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1 ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ И СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ	15
2.2 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	18
2.3 САМОКОНТРОЛЬ	18
ГЛАВА 3. ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ	
3.1 О БИОМЕХАНИКЕ	22
3.2 ЦЕНТРЫ И ТОЧКИ УПРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ТЕЛОМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРИЁМОВ И ДЕЙСТВИЙ	30
3.3 КИНЕМАТИКА	32
3.4 БИОМЕХАНИКА УДАРОВ	36

ГЛАВА 4. ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО

4.1 ЦЕНТРЫ И ТОЧКИ УПРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ТЕЛОМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАХВАТОВ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ	40
4.2 ДИСТАНЦИИ В БОРЬБЕ САМБО	44
4.3 САМОСТРАХОВКА	45
4.4 ЦЕНТРЫ И ТОЧКИ УПРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ТЕЛОМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ БРОСКОВ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ	47
4.5 ОБМАННЫЕ КОМБИНАЦИИ С ПЕРЕХОДОМ ИЗ ОДНОГО ПРИЁМА НА ДРУГОЙ (БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ)	54
4.6 ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО В ПАРТЕРЕ	59

ГЛАВА 5. ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ И СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ	70
---	-----------

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	101
--------------------------------------	------------