

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АЛЕКС-АРЕНА»**

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического
совета МБУ ДО «СШ «Алекс-Арена»
Протокол № 4
от « 20 » июня 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора
МБУ ДО «СШ «Алекс-Арена»
№ 54-од
от « 30 » июня 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО ММА»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель по смешанному
боевому единоборству ММА
Кривой В.Щ.

с. Александровское 2023 г

Пояснительная записка

Смешанные боевые единоборства (также *ММА* — от англ. *Mixed Martial Arts*) — боевые единоборства (часто неверно называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. *ММА* является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlecade, одной из ранних организаций *ММА* и, впоследствии, нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах. Истоки *ММА* уходят во времена до нашей эры: ещё древние греки на первых Олимпийских играх соревновались в панкратионе, однако, до 1990-х годов *ММА* не могли похвастаться значительной популярностью в мире. Лишь со становлением и развитием таких организаций как «Ultimate Fighting Championship» (с англ. «Абсолютный бойцовский чемпионат»), «Pride Fighting Championships» (англ. *Бойцовский чемпионат «Прайд»*) и т. д. популярность *ММА* резко возросла, чему также способствовало падение зрелищности профессионального бокса. Несмотря на то, что ранние соревнования имели минимум правил, в связи с критикой спорта как «кровавой бойни» промоутеры ввели дополнительные ограничения для повышения безопасности спортсменов и привлечения новых зрителей. Благодаря этим усилиям, современные *ММА* являются одним из наиболее быстро развивающихся видов спорта, о чём свидетельствуют показатели продаж платных трансляций боёв, освещение в СМИ, рост количества занимающихся и увеличение продаж товаров, связанных с *ММА*.

В России и странах СНГ, в связи с распадом СССР, развитие *ММА* носило более хаотический характер и, в основном, проявлялось в форме отдельно взятых турниров или просто боёв без турнирной сетки, которые начали проводиться с середины 1990-х годов.

Цель и задачи программы.

Целью Дополнительной общеразвивающей программы (далее по тексту Программы) по смешанным боевым единоборствам (*ММА*) является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие **задачи**:

- Формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий *ММА*.
- Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

- Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

- Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

Основные задачи:

обучающие:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий смешанных боевых единоборств;

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по смешанному боевому единоборству;

- изучение базовой техники смешанных боевых единоборств.

воспитательные:

- формирование физических, духовных и патриотических качеств;

- формирование мировоззрения здорового образа жизни;

- воспитание целеустремленности, дисциплинированности, уверенности в своих силах.

развивающие:

- развитие выносливости;

- развитие силы;

- развитие ловкости.

Актуальность программы. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в тренировочные группы - 8 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Механизм промежуточной и итоговой аттестации

Контрольное тестирование проводится согласно годовому учебному календарному графику.

Контроль знаний, умений и навыков начального уровня контроля ЗУН осуществляется по следующим критериям: внимание, память, мышление, счетные способности.

Стартовый – в начале каждого последующего года обучения.

Промежуточная аттестация – в конце каждого года обучения.

Контроль знаний, умений и навыков стартового и промежуточного уровня ЗУН осуществляется по следующим критериям: теоретические знания, решение задач (по темам), разбор типовых заданий.

Итоговая аттестация – в конце освоения программы.

Форма итоговой аттестации - экзамен, состоящий из двух разделов: теоретический и практический.

Формы и методы проведения теоретического раздела: тестирование.

Критерии теоретического раздела итоговой аттестации:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Формы и методы проведения практического раздела: решение задач и типовых позиций.

Критерии практического раздела итоговой аттестации:

- техническая подготовка учащихся,
- тактическая подготовка.

Требования, предъявляемые к учащимся.

1. Систематично посещать тренировочные занятия.
2. Знание основ гигиены и самоконтроля.
3. Освоение основ техники смешанных боевых единоборств (ММА).
4. Выполнение контрольных нормативов
5. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося.
6. Освоение объемов тренировочных нагрузок.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

К концу обучения по программе учащиеся должны

знать:

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- кодекс чести бойца ММА;
- основы базовой техники ударов руками, ногами;
- способы перемещения в боевой стойке.

уметь:

- наносить одиночные удары, серии из двух ударов;
- выполнять боевую стойку и перемещаться в ней;
- защищаться от одиночных ударов руками, ногами;
- выполнять ответные контратакующие действия;
- вести бой с одним противником.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	До 1-го года обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х 20м – 17.3; прыжок в длину с места – 190 см ; бег 1000 м – 3.05 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 10 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз.
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с. Суммарное время 6 «входов» -7.2 с
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих действий армейского рукопашного боя

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Введение	2
2.	Теоретическая подготовка	20
3.	Общая физическая подготовка	128
4.	Специальная физическая подготовка	8
5.	Тактическая подготовка	20
6.	Техническая подготовка	50
7.	Участие в соревнованиях	4
8.	Медицинское обследование	2
Общее количество часов в год		234

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления подготовительных занятий. Основная цель этого этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении подготовки 1 года обучения начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в группах 1го года обучения даст благоприятные изменения в

состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

• 1 год обучения необходим для создания предпосылок к успешной специализации в смешанных боевых единоборствах. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

• на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 10-12 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

• упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

• главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;

• для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;

• комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах 1го года обучения с ориентацией на смешанные боевые единоборства большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самообороны, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на этапе 1го года обучения:

- в большей степени используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, перепрыгнуть через препятствие.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения основным элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самообороны при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки: включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития;
- степень тренированности;
- величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Годовой цикл подготовки

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапах 1 года обучения периодизация учебного процесса носит условный характер, так как особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала осваивал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволяет эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала смешанных боевых единоборств.

Технико-тактическая подготовка.

1. Обучение различным составляющим арсенала техники армейского рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;

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

2. В течении одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия.

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

Методическое обеспечение программы.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На этапе 1го года обучения учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, является история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения

тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Спортсмены ознакомятся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	До 1 года обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х 20м – 17.3; прыжок в длину с места – 190 см ; бег 1000 м – 3.05 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 10 раз; поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз.
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с. Суммарное время 6 «входов» -7.2 с
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих действий армейского рукопашного боя

Материально-техническое обеспечение.

Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу.

№ п/п	Наименование инвентаря и оборудования	количество
1	Татами (комплект)	72 мата
2	Боксерские мешки	6 шт.
3	Боксерская груша	6 шт.
4	Манекен для борьбы	2 шт.
5	Лапы средние	6 шт.
6	Лапы большие	6 шт.
7	Перчатки снарядные	12 пар.
8	Перчатки боксерские	6 пар.
9	Перчатки для смешанных боевых единоборств	12 пар.
10	Раковина защитная	12 шт.
11	Щитки на голень	12 пар.
12	Шлем	12 шт.
13	Тренажер на все группы мышц	1 комплект
14	Гантели 8-10 кг.	10 шт.

15	Гири 16 кг.	4 шт.
16	Мяч футбольный	1 шт.
17	Мяч волейбольный	1 шт.

Список использованной литературы для разработки программы.

1. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. _ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Купцов А.П. Спортивная борьба.-М.:фиС, 1978
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
9. Спиридонов Е.А. Классификация технических действий на дистанции в джиу-джитсу и ушу саньда // Спортивный вестник 2007 №1
10. В.К. Щитов Основы техники бокса 2007г.
- 11.Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
12. Ширяев А.Г. , Филимонов В.И.- Кикбоксинг (Высшее профессиональное образование) 2007

Приложение
к Дополнительной общеразвивающей программе «Смешанные боевые единоборства ММА»

Рекомендуемая последовательность обучения технике смешанных боевых единоборств.

Основным требованием при обучении технике в группах на начальных этапах подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка из различных положений.
2. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.
3. Передняя подножка.
4. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.
5. Бросок через бедро.
6. Бросок через спину с захватом руки под плечо.
7. Бросок через голову.
8. Боковая подсечка.
9. Передняя подножка.
10. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
11. Зацеп изнутри.
12. Зацеп снаружи.
13. Бросок через бедро с падением.
14. Мельница.
15. Сваливание упором плеча в колено и захватом пятки.
16. Проход в ноги с зацепом ноги снаружи.
17. Боковой переворот.
18. Передний переворот.
19. Проход в ноги с поднятием соперника и прыжок на него сверху.
20. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо.
21. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
22. Бросок прогибом.
23. Бросок захватом руки на плечо в стойке и в падении.
24. Бросок через голову упором стопой в живот.
25. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
26. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
27. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
28. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги ковром.
29. Защита от зацепа изнутри - оставление ноги.
30. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.

31. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
32. От прохода в ноги захватом шеи переворот через себя и контроль сверху.
33. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
34. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
35. От прогиба захват ноги изнутри развернувшись сваливание.
36. Боковая подсечка с задней подножкой.
37. Передняя подсечка с передней подножкой.
38. Передняя подсечка бросок через бедро.
39. Бросок через бедро, зацеп.
40. Бросок через спину, сбивание захватом рук и туловища.
41. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Перегибание (рычаг) локтя через бедро.
2. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
3. Рычаг локтя захватом руки между ног.
4. Узел ногой после удержания на боку.
5. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
6. Узел поперек и узел предплечьем вниз
7. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
8. Выворачивание пятки с захватом разноименной и одноименной ноги.
9. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
10. Гильетина в нижнем положении.
11. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.
12. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
13. Рычаг колена.
14. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
15. Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
16. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.
17. Ущемление икроножной мышцы через голень.
18. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.
19. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
20. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.
21. Удушающий за спиной растянув ноги.
22. Удушающий через руку в боковом контроле.
23. Кимура с бокового контроля.
24. Кимура с нижнего положения.

25. Кимура сидя на сопернике.

Ударная техника рук.

1. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на мешке на месте и в движении.
2. Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении.
3. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову.
4. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.
5. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.
6. Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака.
7. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.
8. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.
9. Защита от прямого, бокового удара, разрывом контратака.
10. Защита от прямого, бокового удара встречным ударом на одноименную и разноименную руку.
11. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
12. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
13. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
14. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).
15. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).
16. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).
17. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).
18. Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.

Ударная техника ног.

1. Имитация ударов из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
2. Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
3. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.
4. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).
5. Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.

6. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).
7. Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).
8. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).
9. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).
10. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).
11. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).
12. Прямой удар в туловище, защита блоком скрещенными руками, ущемление ахиллового сухожилия.
13. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, с разворотом тычковый.
14. Прямой удар в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой.
15. Прямой удар в туловище, защита отскок назад, контратака серией ударов рук, ног.
16. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, контратака вход в ближний бой.
17. Боковой удар в голову, защита отклонением назад, блок предплечьями, контратака впередистоящей ногой боковым в голову.
18. Боковой удар в голову, защита нырком под ногу, контратака с разворотом подсечка.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей технике борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Различают следующие способы:

1. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за кимоно или часть тела – бросок.
2. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за кимоно или часть тела – бросок.
3. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за кимоно или части тела – бросок.