

Оглавление

1. Введение.....	4
2. Бокс	6
2.1 История бокса.....	6
2.2 Основные положения бокса.....	8
3. Вольная борьба.....	11
4. Дзюдо	23
4.1 Общие положения.....	25
4.2 Требования к технике дзюдо.....	26
4.3 Формирование двигательных навыков дзюдо.....	28
4.4. Этапы технической подготовки дзюдо.....	33
5. Каратэ.....	38
5.1. История развития.....	38
5.2. Методика каратэ	42
6. Тайский бокс	47
6. 1. История развития	47
6.2. Основные положения	50
6.3. Учебно-тренировочные занятия.....	67
7. Заключение.....	86