

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Анатомо-физиологические основы выполнения приемов самообороны.....	5
1.1. Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела.....	5
1.2. Опорно-двигательная система.....	7
1.3. Анатомо-физиологическое обоснование основных приемов самообороны.....	7
Глава 2. Техника выполнения приемов самообороны.....	28
2.1. Стойки и передвижения.....	28
2.2. Удары руками, ногами, головой.....	31
2.3. Защита от ударов.....	50
2.4. Болевые приемы.....	57
2.5. Удушающие приемы.....	64
2.6. Броски.....	65
2.7. Освобождения от захватов и обхватов.....	67
2.8. Защиты от угрозы оружием и обезоруживание.....	74
Глава 3. Учебные и учебно-тренировочные занятия по приемам самообороны.....	76
3.1. Учебные занятия по основам самообороны.....	76
3.2. План проведения учебного занятия.....	83
3.3. Учебно-тренировочные занятия в секциях по единоборствам.....	88
3.4. Предупреждение травматических повреждений на занятиях по основам самообороны.....	96
3.5. Пределы необходимой обороны.....	97
3.6. Рабочая учебная программа по разделу «Основы самообороны».....	103
3.7. Зачетные требования по разделу «Основы самообороны».....	105
3.8. Вопросы для зачета по разделу «Основы самообороны».....	107
3.9. Темы рефератов по ППФП и разделу «Основы самообороны».....	108
Заключение.....	110
Рекомендуемая литература.....	112