**Материалы для самостоятельного освоения программы   
«Рукопашный бой»  
 группа №1, 2, 3**

**Комплекс самостоятельных упражнений.**

Удары ногами и руками (бой с тенью) – 3 повторения по 1мин.

Удары коленями и локтями (бой с тенью) – 3 повторения по 1 мин.

ОФП – отжимания 3 подхода по 30 раз, пресс 3 подхода по 30 раз, приседания 3 подхода по 20 раз.

Развитие гибкости – шпагат продольный, поперечный(после стандартной предварительной разминки).

**Показательные выступления по АРБ**

<https://www.youtube.com/watch?v=L1zWi70K0ig>

[Рукопашный бой ВПЕ Витязь-контакт в Центре Специального Назначения](https://www.youtube.com/watch?v=iVpMgTY0WpQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=iVpMgTY0WpQ>