

УДК (355.21:378.147:796.85)(07)
ББК (68.49:74.58:75.716)я7

**Авторы: Куршев А. В., Зенуков И. А., Хайруллин А. Г.,
Гейко Г. Д., Кургузкин Э. В., Халилова А. Ф., Софронова Е. М.,
Хуснутдинова Р. Г., Насырова Г. Х., Ахметвалиева Э. Т.**

Рукопашный бой – важное средство формирования физической, военно-прикладной и психологической готовности студентов вузов и допризывной молодежи к военной службе в Российской армии : учебно-методическое пособие / А. В. Куршев [и др.]; М-во образ. и науки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2016. – 120 с.

ISBN 978-5-7882-1914-1

Рассмотрены содержание, организация и методика проведения занятий по рукопашному бою, техника выполнения упражнений.

Предназначено для студентов высших учебных заведений, а также для профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки.

Подготовлено на кафедре физвоспитания и спорта КНИТУ.

Печатается по решению редакционно-издательского совета Казанского национального исследовательского технологического университета

Рецензенты: начальник каф. физ. подготовки КВВКУ
И. Р. Хайреев
ст. преп. каф. физ. подготовки КВВКУ
Е. Р. Абдуллин

ISBN 978-5-7882-1914-1 © Авторы, указанные на обороте титульного листа, 2016
© Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ИСТОРИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ	7
1.1. Развитие рукопашного боя до нашей эры	7
1.2. Рукопашный бой в начале нашей эры	14
1.3. Рукопашный бой Средних веков в странах.....	16
дальневосточного региона	16
1.4. Рукопашный бой на Руси (VI-XIV вв.).....	18
2. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ	22
3. КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ, ПРИМЕНЯЕМАЯ ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ РУКОПАШНОГО БОЯ	23
4. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ И ТЕРМИНОЛОГИЯ, ПРИМЕНЯЕМАЯ ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ТЕХНИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ.....	27
5. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	31
К РУКОПАШНОМУ БОЮ.....	31
5.1. Содержание подготовки.....	33
5.2. Психологические и педагогические аспекты подготовки к рукопашному бою.....	35
6. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ.....	41
7. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	48
7.1. Подготовительная часть занятия.....	48
7.2. Основная часть занятия.....	48
7.3. Заключительная часть занятия	50
8. ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ	51
8.1. Обучение действиям и основам тактики рукопашного единоборства	57
8.2. Обучение ведению рукопашного боя в условиях, максимально приближенных к боевым	62
9. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПРИЁМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ	65
9.1. Изготовки к бою	65
9.2. Приемы боя автоматом (карабином)	65
9.3. Приемы боя с ножом	71
9.4. Приемы боя пехотной лопатой.....	73
9.5. Приемы боя рукой и ногой	77

9.5.1. Удары рукой и защита от них.....	77
9.5.2. Удары ногой и защита от них.....	85
9.6. Удушение противника	88
9.7. Освобождение от захвата противником	89
9.8. Приемы обезоруживания противника	93
9.8.1. Приемы обезоруживания противника, наносящего уколы штыком или угрожающего автоматом (карабином)	93
9.8.2. Приемы обезоруживания противника, наносящего удары пехотной лопатой.....	95
9.8.3. Приемы обезоруживания противника при ударах ножом	97
9.9. Приемы самостраховки	100
10. ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ.....	104
10.1. Обучение уколам штыком	104
10.2. Обучение ударам прикладом.....	105
10.3. Обучение отбивам и подставкам.....	106
10.4. Обучение ударам ножом и пехотной лопатой	107
10.5. Обучение отбивам пехотной лопатой.....	108
10.6. Обучение передвижениям.....	109
10.7. Обучение ударам	109
10.8. Обучение защитам.....	111
10.9. Обучение приемам самостраховки	112
10.10. Обучение приемам удушения противника.....	113
10.11. Обучение приемам освобождения от захватов противника.....	114
10.12. Обучение приемам обезоруживания противника.....	114
Контрольные вопросы и задания:	116
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	117
Список литературы:.....	117