

УДК 355.23
ББК Ц 4,6(2) 36
К88

Рецензент:

профессор кафедры физической подготовки Рязанского
высшего воздушно-десантного командного училища, имени генерала армии Ф.
В. Маргелова, кандидат педагогических наук, профессор А.Н. Дружинин

Катанский С. А.

К88 Физическая культура: Многолетняя физическая подготовка на основе
рукопашного военнослужащих женского пола РВВДУ учеб. пособие / С. А. Катанский,
О.Н. Крючков, А.С. Полосин, ., А.А. Шмелёв, . – Рязань : РВВДКУ (ВИ),
2016. – 600 с.

Пособие является дополнением к материалам изучения дисциплины
«Физическая культура», написано в соответствии с действующей учебной
программой и тематическим планом для курсантов Рязанского высшего воздушно-
десантного командного училища и специальных факультетов.

В учебном пособии подробно отражена многолетняя физическая подготовка
курсантов женского пола обучающихся РВВДКУ на основе техники рукопашного
боя. Оно изложено хорошим понятным для восприятия текстом, подкреплённым
многочисленными красивыми рисунками. Пособие поделено на две части
теоретическую и практическую. Первая включает главы с описанием
психофизиологических особенностей представительниц женского пола, основ
обучения, развития двигательных качеств, классификацию рукопашного боя, а
также примеры составления конспектов занятий по изучению технических
действий. Вторая часть включает изложение подробных уроков по технике
нанесения ударов различными частями тела, бросков, болевых и удушающих
приёмов, обезоруживания противника вооружённого ножом, автоматом пистолетом,
сапёрной лопатой приёмы связывания и использования подручных средств в целях
ведения боя.

Допущено ученым советом училища в качестве учебного пособия «
» _____ 2016 г., протокол № ____.

УДК 355.23
ББК Ц 4,6 (2) 36
© РВВДКУ, 2016

Оглавление

Часть первая.

Теоретический курс обучения

1. Глава I
2. **Тема I Основы теоретической подготовки**
3. Вступление.....
4. Психофизические особенности женщин
5. Основы обучения.....
6. Развитие физических качеств.....
7. Основы классификации техники рукопашного боя.....
8. Основы тактического мастерства.....
9. Специальные подготовительные упражнения
10. Упражнения разминки.....

Часть вторая Практический курс обучения

Глава II Первый год обучения.

11. **Первый семестр. Тема II.** Изучение техники освобождения от захватов различных частей тела. Техники ударов различными частями тела. Приёмов самозащиты против ударов ножом сапёрной лопатой. Занятия 1- 64.....
12. **Второй семестр Тема II** Изучение техники освобождения от захватов различных частей тела. Техники ударов различными частями тела. Приёмов самозащиты против ударов ножом, с использованием сапёрной лопаты и палки. Занятия 65-124.....
13. **Глава III Второй год обучения.**
14. **Третий семестр. Тема III II** Изучение техники освобождения от захватов различных частей тела. Техники ударов различными частями тела. Приёмов самозащиты против ударов ножом и автоматом. Занятия 125 - 186.....
15. **Четвёртый семестр. Тема III.** Изучение техники освобождения от захватов различных частей тела. Техники ударов различными частями тела. Приёмов самозащиты против ударов ножом и автоматом. Занятия 187- 244.....
16. **Глава IV. Третий год обучения.**
17. **Пятый семестр. Тема III.** Изучение техники освобождения от захватов различных частей тела. Техники ударов различными частями тела. Приёмов самозащиты против ударов ножом и автоматом. Занятия 245- 300.
18. **Шестой семестр. Тема IV.** Изучение техники освобождения от захватов различных частей тела. Техники ударов различными частями тела. Обманные приёмы с ножом и, различные варианты связывания противника . Занятия 301-361.
19. **Глава V Четвёртый год обучения.**
20. **Седьмой семестр. Тема V.** Изучение техники освобождения от захватов различных частей тела. Техники ударов различными частями тела. Обманные приёмы с ножом и приёмы с использованием стула. Занятия 362- 419.....
21. **Восьмой семестр. Тема VI.** Изучение техники освобождения от захватов различных частей тела. Техники ударов различными частями тела. Обманные приёмы с ножом и приёмы с использованием стула и сидя за столом. Занятия 420-482

22. Глава VI Пятый год обучения

23. Девятый семестр. Тема VII. Изучение техники спортивной борьбы: бросков болевых и удушающих приёмов. Техники ударов различными частями тела. Техники мгновенного выхватывания пистолета, уклонения от выстрелов и обезоруживания. Занятия 483- 546

24. Десятый семестр. Тема VII. Изучение техники спортивной борьбы: бросков болевых и удушающих приёмов. Техники ударов различными частями тела. Техники мгновенного выхватывания пистолета, уклонения от выстрелов и обезоруживания. Занятия 547- 608.

25. Примерный конспект уроков