

УДК 355.23  
ББК Ц 4,6(2) 36  
К88

Рецензент:

доцент 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. : Теория и практика физической подготовки спецназа на основе изучения техники рукопашного боя  
в РВВДКУ учеб. пособие / С. А. Катанский, А. В. С.И. Полосин, А..А.. Шмелёв,  
. – Рязань : РВВДКУ (ВИ), 2015. – 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 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 основ обучения, развития двигательных качеств, классификацию рукопашного боя, тактику ведения поединков, 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. Основы обучения.....
5. Развитие физических качеств.....
6. Классификация техники рукопашного боя.....
7. Тактика ведения поединка в рукопашном бою.....
8. Специальные подготовительные упражнения.....
9. Упражнения разминки.....

### Часть вторая.....

10. Глава II первый год обучения.
11. Первый семестр. Тема II. Изучение техники спортивной борьбы: бросков, болевых и удушающих приёмов. Техники ударов различными частями тела. Приёмов самозащиты против ударов ножом сапёрной лопатой. Занятия 1-64.....
12. Второй семестр.
13. Тема II Изучение техники спортивной борьбы: бросков, болевых и удушающих приёмов. Техники ударов различными частями тела. Техники самозащиты против ударов ножом сапёрной лопатой. Занятия 65-127.....
14. Глава III Второй год обучения.
15. Третий семестр. Тема III Изучение техники спортивной борьбы: бросков, болевых и удушающих приёмов. Техники ударов различными частями тела. Техники самозащиты против ударов ножом и автоматом. Занятия 127 - 191.....
16. Четвёртый семестр. Тема III Изучение техники спортивной борьбы: бросков, болевых и удушающих приёмов. Техники ударов различными частями тела. Техники самозащиты против ударов ножом и автоматом. Занятия 192 - 256.....
17. Глава IV. Третий год обучения.
18. Пятый семестр. Тема IV. Изучение техники спортивной борьбы: бросков, болевых и удушающих приёмов. Техники ударов различными частями тела. Техники самозащиты против ударов ножом и штыкового боя. Занятия 257-320.....
19. Шестой семестр. Тема V. Изучение техники спортивной борьбы: бросков, болевых и удушающих приёмов. Техники ударов различными частями тела. Техники обманных действий ножом и различных приёмов связывания. Занятия 321- 384.....
20. Глава V Четвёртый год обучения.
21. Седьмой семестр. Тема VI. Изучение техники спортивной борьбы: бросков, болевых и удушающих приёмов. Техники ударов различными частями тела.

- Техники обманных действий ножом и различных приёмов с использованием стула, освобождения от захватов различных частей тела. Занятия 385- 448.....
22. **Восьмой семестр. Тема VII** Изучение спортивной борьбы: техники бросков, болевых и удушающих приёмов. Техники ударов различными частями тела. Техники обманных действий ножом и различных приёмов сидя за столом, с использованием стула, освобождения от захватов различных частей тела. Занятия 449- 511
23. **Глава VI**
24. **Девятый семестр. Тема VIII.** Изучение техники спортивной борьбы. Техники ударов различными частями тела. Техники освобождения от захватов различных частей тела, приёмов быстрого выхватывания пистолета, уклонения от выстрелов и приёмов обезоруживания. Занятия 512- 575.....
25. **Десятый семестр. Тема VIII.** Изучение техники спортивной борьбы. Техники ударов различными частями тела. Техники освобождения от захватов различных частей тела, приёмов быстрого выхватывания пистолета, уклонения от выстрелов и приёмов обезоруживания. Занятия 576- 622.....
26. Примерный конспект уроков .....