

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, доцент *С. М. Лаговский*

**Катанский С. А.**

К88     Физическая культура. Специальные приемы рукопашного боя: учеб.  
пособие / С. А. Катанский, М. А. Кувшинков, А. В. Дружинин,  
О. В. Дьячук. – Рязань : РВВДКУ (ВИ), 2015. – 238 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 отражены история появления современного рукопашного боя, психологическая, тактическая и организационно-методическая подготовка личного состава, а также приведены примеры проведения занятий по изучению специальных приемов, используемых в системе рукопашного боя и защиты против них. Все технические действия изложены по правилам дидактики методами поэтапного формирования двигательных навыков. Главы пособия, хотя и имеют логическую последовательность, могут и изучаться самостоятельно в зависимости от поставленных задач.

Допущено ученым советом училища в качестве учебного издания 19 ноября 2014 г., протокол № 13.

УДК 355.23  
ББК Ц 4,6 (2) 36  
© РВВДКУ, 2015

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Предпосылки развития спортивной борьбы и современного рукопашного боя.....	5
1.1 Психологическая подготовка бойцов к ведению рукопашного боя.....	18
1.2 Боевые стойки и передвижения.....	22
1.3 Удары ножом.....	23
1.4 Хваты оружия.....	23
1.5 Терминология и команды.....	24
1.6 Техника безопасности.....	25
1.7 Методика обучения.....	25
1.8 Тактика ведения боя с ножом.....	26
1.9 Разминка и акробатика.....	30
Глава 2. Атакующие и защитные действия после выхватывания ножа.....	47
Глава 3. Приемы самозащиты захватом за плоскость ножа противника.....	55
Глава 4. Способы защиты ударами по суставам противника при атакующих действиях ножом.....	68
Глава 5. Применение техники бросков от атак ножом и освобождения от захватов при попытке проведения защитных действий.....	76
Глава 6. Проведение болевых приемов методами скручивания и перегибания суставов против атак ножом, защиты и повторные атаки против них.....	91
Глава 7. Прорыв защиты при атакующих действиях ножом и контратаки против них.....	109
Глава 8. Изучение обманных действий ножом и защиты от них.....	132
Глава 9. Техника фехтовальных действий ножом против ножа.....	168
Глава 10. Приемы поражения противника собственным оружием...	193
Глава 11. Приемы защиты бросками и акробатические уходы от них.....	200
Список литературы.....	222
Приложение А. Примерный план-конспект проведения занятия по обучению защитным действиям от удара ножом.....	225
Приложение Б. Примерный план-конспект проведения занятия по гимнастике и атлетической подготовке, ускоренному передвижению, рукопашному бою.....	234