

УДК 796
ББК 75.716
К90

К90 **Кулаков К. В.**

Рукопашный бой/Кирилл Кулаков. — Санкт-Петербург:
Страта, 2022. — 78 с.

ISBN 978-5-907476-90-5

Настоящее методическое пособие показывает рукопашный бой не как вид спорта, а как систему физического воспитания в общей системе физической культуры, а также как подготовку подрастающего поколения к современной жизни.

В работе над книгой принимали участие
Федоров Алексей Николаевич и Шаров Дмитрий Сергеевич.

© Кулаков К. В., текст, 2022
© «Страта», оформление, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
История	4
Что такое «рукопашный бой»	5
Рукопашный бой.....	5
Виды рукопашного боя	7
Тренировочный зал и его оборудование.....	7
Одежда и снаряжение спортсменов.....	8
Гигиена, профилактика и охрана здоровья	8
Этика рукопашного боя	9
Подводящие игры	9
Дистанция ведения боя	16
Основная боевая стойка.....	17

Порядок принятия боевой стойки при длинной дистанции боя.....	18
Передвижение по рабочей площадке	19
Подшаг вперед	19
Запрещенные приемы рукопашного боя.....	22
Разрешенные технические действия в рукопашном бою	23
Классификация ударов руками	26
Классификация ударов ногами	28
Классификация бросков	30
Комбинирование ударов руками и ногами.....	32
Защитные действия	34
Что дает рукопашный бой.....	44
Самооборона	45
Введение	45
Эпилог	69
Посвящения и благодарности	70
Список литературы	74