

Кадочников А. А. Боевая механика армейского рукопашного боя / А. А. Кадочников; худож.-оформ. А. Киричѐк. - Ростов н/Д : Феникс , 2006. — 320 с. : ил. – ISBN 5-222-08543-0.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие издателя	5
Введение. ИСКУССТВО РУКОПАШНОГО БОЯ	6
ЧАСТЬ 1.	
НАУКА РУКОПАШНОГО БОЯ	29
Глава 1 АНАТОМО-БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ	30
Глава 2. ЭРГНОМИКА РУКОПАШНОГО БОЯ	82
Глава 3. ПСИХОЛОГИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ	93
Глава 4. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ БОЙЦОВ-РУКОПАШНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	119
ЧАСТЬ 2.	
МЕТОДИКА ПРАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ	157
Глава 5. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ	158
Глава 6. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	162
Глава 7. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ....	175
Глава 8. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ	184
Глава 9. УДАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫРУКОПАШНОГО БОЯ	216
Глава 10. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА	234
Глава 11. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА	248
Глава 12. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ТАКТИКЕ ВЕДЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ	265
Глава 13. ПРИЕМЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И ПЛОТНОСТИ ЗАНЯТИЙ РУКОПАШНОГО БОЯ	267
Глава 14. ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	272
БИБЛИОГРАФИЯ	315