

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание специальных приемов связывания противника (веревкой, брючным и поясным ремнями, брючным ремнем или веревкой, палкой).
2. Тренировка приемов освобождения от захватов противника (шеи спереди, или одежды на груди, шеи сзади, туловища с руками сзади, туловища сзади, туловища спереди, туловища с руками спереди, ног спереди, ног сзади).

I. Методика подготовки руководителя к занятию:

1. Уяснение темы, занятия и их целей.
2. Изучение содержания данного занятия.
3. Изучение наставлений, инструкций и руководств.
4. Определение последовательности проведения занятия и использования материального обеспечения.
5. Определение методических приемов проведения занятия.
6. Составление плана-конспекта (плана, опорного конспекта).
7. Подготовка материального обеспечения занятия и места проведения занятия.
8. Определение требований безопасности при проведении занятия.
9. Утверждение плана-конспекта (плана) у непосредственного начальника.
10. Проведение ИМЗ (инструктажа) с помощниками руководителя занятия.
11. Организация самостоятельной подготовки помощников руководителя занятия.

II. Методические указания по проведению занятия.

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

ЗАНЯТИЯ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ ПРОВОДЯТСЯ:

– при обучении приемам боя с оружием – на специальной площадке, оборудованной стационарными и переносными чучелами, мишенями (плетенками), переносными препятствиями (стенками, заборами, палисадниками, малозаметными препятствиями и др.), траншеями, ходами сообщений, блиндажами, лестничными площадками, фасадами домов с окнами, на тактических полях, в караульных городках и на полосах препятствий;

– при обучении приемам боя без оружия – на ровной травянистой площадке, специально подготовленной яме с песком и опилками или в спортивном зале (на ковре из матов).

Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без него. При проведении подготовительной части занятия с оружием в нее включаются: строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, перебежки, переползания, выполнение приемов изготовления к бою и стрельбе навскидку, действия по внезапным сигналам и командам, приемы рукопашного боя с оружием, комплексы приемов рукопашного боя на 8 и более счетов.

В подготовительную часть занятия, проводимую без оружия, включаются: ходьба и бег в различном темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки, простейшие единоборства, приемы рукопашного боя без оружия, действия по внезапным сигналам и командам, комплексы приемов рукопашного боя на 8 и более счетов.

В СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ ВКЛЮЧАЮТСЯ:

– комплекс приемов РБ-Н (начальный) – для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, в период совершенствования начальной военной подготовки;

– комплекс приемов РБ-1 (общий) – для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и контракту, всех видов и родов войск Вооруженных Сил;

– комплекс приемов РБ-3 (специальный) – для личного состава разведывательных подразделений. Разучивание изготовок к бою, передвижений, приемов самостраховки, ударов рукой и ногой, приемов нападения с оружием, комплексов на 8 счетов осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в содержание всех последующих занятий.

Основная часть занятия организуется на одном или нескольких учебных местах.

На обучение простым приемам и действиям (уколам, ударам, защите от ударов) планируется в среднем 5–10 мин, а более сложным (обезоруживанию, броскам и др.) – 16 – 20 мин.

Выполнение приемов защиты обязательно сочетается с нанесением противнику ударов, уколов в наиболее уязвимые места и при необходимости доводится до положения связывания лежа или конвоирования. Болевые приемы, приемы обезоруживания и броски разучиваются в обе стороны.

В конце основной части занятия проводятся комплексная тренировка или учебные схватки.

В содержание комплексной тренировки включаются: передвижения, преодоление препятствий в

сочетании с поражением мишеней штыком и выполнением других приемов рукопашного боя. На первых занятиях создается несложная обстановка, в дальнейшем – количество преодолеваемых препятствий и дистанция увеличиваются, расстановка мишеней усложняется.

Комплексная тренировка проводится периодически с применением имитационных средств.

Учебные схватки являются основной формой совершенствования навыков и умений рукопашного боя у военнослужащих. Они организуются на нескольких учебных точках и проводятся в парах или группах (один против одного, один против двоих-троих, двое против троих и т.п.).

Схватки проводятся с макетами оружия или без них по условиям, устанавливаемым руководителем занятия. По характеру действий противников они подразделяются на обусловленные, полуобусловленные и необусловленные (вольные) схватки.

В обусловленных схватках руководитель занятия строго определяет действия нападающих и обороняющихся (вид оружия или его отсутствие, дистанцию, направление, вид и быстроту атакующих действий, защитные действия).

В полуобусловленных схватках усложняются условия их проведения. Например, руководитель занятия разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки (а не выполнять ее по команде), атаковать различными способами и с разных направлений и т.д.

Вольные бои проводятся при достижении обучаемыми соответствующего уровня подготовленности, но не ранее, чем через 1 год обучения. Бои проводятся в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою Военно-спортивной классификации.

В течение первого года обучения на учебные схватки планируется 10 – 15% времени основной части учебного занятия, в дальнейшем – 15 – 25% и более.

ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ ПОДАЮТСЯ КОМАНДЫ:

- для изготовления к бою – «К бою – ГОТОВЬСЬ»;
- для нанесения укола на месте – «КОЛИ»;
- для нанесения уколов в движении – «Нанести уколы по чучелам (мишеням) – ВПЕРЕД»;
- для отбивов – «Вправо (влево, вниз направо) – ОТБЕЙ»;
- для нанесения ударов – «Штыком (стволом, прикладом, магазином, лопатой, ножом, рукой, ногой) – БЕЙ»;
- для выполнения приема по разделением указывается исходное положение и порядок выполнения. *Например*, при обучении уколу штыком с выпадом: «С выпадом одной ногой и толчком другой ударным движением рук вперед поразить штыком цель (мишень), делай – «РАЗ», выдернуть штык, делай – «ДВА», изготовиться к бою, делай – «ТРИ»;
- для слитного выполнения болевого приема, обезоруживания, освобождения от захвата или броска – «Загиб руки за спину – начи-НАЙ», «Заднюю подножку – начи-НАЙ», «Обезоруживание начи-НАЙ», «Освобождение от захвата – начи-НАЙ» и т.п.;
- для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем – исполнительная команда «ВПЕРЕД». *Например*: «Переползти 5 метров, свалить противника броском с захватом ног сзади и выполнить удушающий захват – ВПЕРЕД».

В содержание занятий по рукопашному бою включаются изготовления к бою, передвижение, приемы самостраховки, комплексы рукопашного боя, специальные приемы и действия.

УТВЕРЖДАЮ
Командир войсковой части _____

(воинское звание)

(фамилия)

« ____ » _____ 200 ____ г.

ПЛАН

проведения занятия с _____
по Физической подготовке на « ____ » _____ 200 ____ г.

Тема: РУКОПАШНЫЙ БОЙ.

Занятие: ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ СВЯЗЫВАНИЯ ПРОТИВНИКА (ВЕРЕВКОЙ, БРЮЧНЫМ И ПОЯСНЫМ РЕМНЯМИ, БРЮЧНЫМ РЕМНЕМ ИЛИ ВЕРЕВКОЙ, ПАЛКОЙ). ТРЕНИРОВКА ПРИЕМОВ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА (ШЕИ СПЕРЕДИ, ИЛИ ОДЕЖДЫ НА ГРУДИ, ШЕИ СЗАДИ, ТУЛОВИЩА С РУКАМИ СЗАДИ, ТУЛОВИЩА СЗАДИ, ТУЛОВИЩА СПЕРЕДИ, ТУЛОВИЩА С РУКАМИ СПЕРЕДИ, НОГ СПЕРЕДИ, НОГ СЗАДИ).

Цель занятия:

Ознакомиться с приемами и разучить специальные приемы связывания противника (веревкой, брючным и поясным ремнями, брючным ремнем или веревкой, палкой).

Провести тренировка приемов освобождения от захватов противника (шеи спереди, или одежды на груди, шеи сзади, туловища с руками сзади, туловища сзади, туловища спереди, туловища с руками спереди, ног спереди, ног сзади).

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод – в двухшереножном строю
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4–6 раз
Основная часть - 40 мин		
		Основную часть занятия организовать групповым способом на одном учебных местах в составе подразделения
Ознакомление и разучивание специальных приемов связывания противника (веревкой, брючным и поясным ремнями, брючным ремнем или веревкой, палкой).	20	Образцово показать приемы связывания противника (веревкой, брючным и поясным ремнями, брючным ремнем или веревкой, палкой). Разучивание проводить по парам, подоб-

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
		<p>ранным по весовым и габаритным характеристикам. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении приемов боя</p>
<p>Тренировка приемов освобождения от захватов противника (шеи спереди, или одежды на груди, шеи сзади, туловища с руками сзади, туловища сзади, туловища спереди, туловища с руками спереди, ног спереди, ног сзади).</p>	20	<p>Тренировку проводить по парам, подобранным по весовым и габаритным характеристикам. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении приемов боя</p>
<p>Заключительная часть - 3 мин</p>		
<p>Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубокое дыхание и для расслабления мышц</p>	2	<p>Проводить в колонне по одному</p>
<p>Подведение итогов занятия</p>	1	<p>Взвод - в двухшереножном строю</p>

1. Ознакомление и разучивание специальных приемов связывания противника (веревкой, брючным и поясным ремнями, брючным ремнем или веревкой, палкой)

УПРАЖНЕНИЕ 31. СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ (РБ-3).

ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ:

СВЯЗЫВАНИЯ ПРОТИВНИКА ВЕРЕВКОЙ – свалить противника на землю и загнуть руки за спину; веревку надеть петлей на запястье его левой руки, перекинуть петлей через шею (или правое плечо, под грудь, пропустив в локтевой сгиб левой руки) и связать запястья обеих рук.

СВЯЗЫВАНИЯ ПРОТИВНИКА БРЮЧНЫМ И ПОЯСНЫМ РЕМНЯМИ – свалить противника на землю и загнуть руки за спину; брючным ремнем связать кисти, поясной ремень пропустить под шею и привязать к брючному ремню.

СВЯЗЫВАНИЯ ПРОТИВНИКА БРЮЧНЫМ РЕМНЕМ ИЛИ ВЕРЕВКОЙ – свалить противника на землю вниз лицом, ноги подогнуть и скрестить, руки заложить за спину и связать правую руку с левой ногой, левую руку с правой ногой.

СВЯЗЫВАНИЯ ПРОТИВНИКА ПАЛКОЙ – свалить противника на землю, просунуть палку в рукава куртки за спиной и привязать к ней запястья рук или связать спереди руки и ноги противника и просунуть палку в локтевые и подколенные сгибы связанных рук и ног.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМА (ДЕЙСТВИЯ) В «БОЕВОЙ СИТУАЦИИ» ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если военнослужащий сумел защититься от атаки противника, при этом:

- а) провел контратаку, завершennую обозначением удара в уязвимое место или ударом в мишень;
- б) выполнил бросок (сваливание) с завершающим ударом;
- в) выполнил болевой или обозначил удушающий прием;
- г) выполнил обезоруживание – в случае атаки с оружием и осуществил эффективное конвоирование или «уничтожил» противника (при этом действия военнослужащего должны быть быстрыми, слитными и выполненными с должной физической концентрацией); если противник атаковал оружием, а испытуемый не был вооружен, то по окончании приема оно должно быть выбито из рук или оказаться в руках атакуемого;

«ХОРОШО» – если прием (действие) выполнен без остановок, технически правильно, но недостаточно быстро;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) не выполнен, грубо искажен или военнослужащий не защитился и не провел контратакующие действия.

2. Тренировка приемов освобождения от захватов противника (шеи спереди, или одежды на груди, шеи сзади, туловища с руками сзади, туловища сзади, туловища спереди, туловища с руками спереди, ног спереди, ног сзади)

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ШЕИ СПЕРЕДИ (ОДЕЖДЫ НА ГРУДИ) – нанести противнику удар предплечьем снизу по руке, а второй рукой захватить ее сверху; переходя на захват двумя руками, нанести удар ногой и провести рычаг руки внутрь.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ШЕИ СЗАДИ – приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону; нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх осво-

бодиться от захвата; удерживая руку (руки) противника, провести бросок через спину, нанести удар ногой (связать).

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ТУЛОВИЩА С РУКАМИ СЗАДИ – нанести противнику удар каблуком по голени (стопе) или затылком в лицо; приседая, освободиться от захвата, захватить его руку одной рукой за предплечье, другой за плечо, провести бросок через спину; нанести удар ногой (связать).

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ТУЛОВИЩА СЗАДИ – нанести удар каблуком в голень, захватить руку противника за кисть и локоть, поворачиваясь, провести загиб руки за спину.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ТУЛОВИЩА СПЕРЕДИ – нанести противнику удар коленом в пах, а основанием ладоней – в лицо.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ТУЛОВИЩА С РУКАМИ СПЕРЕДИ – нанести удар коленом в пах или ребром ладони, приседая, рывком развести руки в стороны, нанести удар ногой.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА НОГ СПЕРЕДИ – нанести удар сверху рукой по голове, захватить одной рукой затылок сверху, а другой – подбородок снизу, с шагом назад и рывком повернуть голову, свалить противника.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА НОГ СЗАДИ – падая вперед на руки, вырвать одну ногу из захвата и нанести противнику удар ногой.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМА (ДЕЙСТВИЯ) В «БОЕВОЙ СИТУАЦИИ» ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если военнослужащий сумел защититься от атаки противника, при этом:

- а) провел контратаку, завершленную обозначением удара в уязвимое место или ударом в мишень;
- б) выполнил бросок (сваливание) с завершающим ударом;
- в) выполнил болевой или обозначил удушающий прием;
- г) выполнил обезоруживание – в случае атаки с оружием и осуществил эффективное конвоирование или «уничтожил» противника (при этом действия военнослужащего должны быть быстрыми, слитными и выполненными с должной физической концентрацией); если противник атаковал оружием, а испытуемый не был вооружен, то по окончании приема оно должно быть выбито из рук или оказаться в руках атакуемого;

«ХОРОШО» – если прием (действие) выполнен без остановок, технически правильно, но недостаточно быстро;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) не выполнен, грубо искажен или военнослужащий не защитился и не провел контратакующие действия.