

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание изготoвки к бою, передвижений, приемов само-страховки.

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 изготровки 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 изготровок 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 изготровки 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 разделению 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», изготвиться 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 изготровки 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 ИЗГОТОВКИ К БОЮ, ПЕРЕДВИЖЕНИЙ, ПРИЕМОВ САМОСТРАХОВКИ.

Цель занятия:

Ознакомиться и разучить приемы изготровки к бою, передвижения во время боя и приемы само-страховки.

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 изготровки к бою	20	Образцово показать основные способы изготровки к бою с оружием и без орудия. Разучивание производить по парам, которые по команде меняются местами (обороняющиеся или нападающие)
Ознакомление и разучивание передвижений во время рукопашной схватки и приемов само-страховки	20	Образцово показать приемы передвижения во время рукопашной схватки, и приемы самостраховки. Разучивание производить по парам, которые по команде меняются местами (обороняющиеся или нападающие). Обратить особое внимание на технику

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
		безопасности при проведении приемов самостраховки
Заключительная часть - 3 мин		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод - в двухшереножном строю

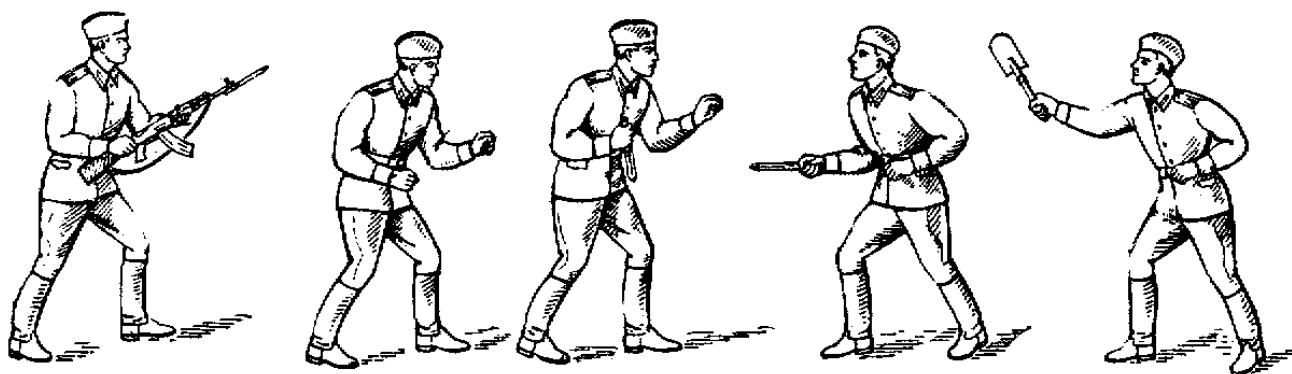
1. Ознакомление и разучивание изготровки к бою, передвижений, приемов самостраховки

1.1. Ознакомление и разучивание изготровки к бою

ИЗГОТОВКА К БОЮ заключается в принятии военнослужащим наиболее целесообразного положения для нападения на противника или защиты от него. Изготровка к бою выполняется с оружием – автомат, нож, пехотная лопата и без оружия.

Общим при изготровке к бою является выставление одной ноги на шаг вперед (или в сторону при фронтальной стойке) и распределение массы равномерно на обе немного согнутые ноги. Корпус несколько наклоняется вперед. При действиях без оружия вперед выставляется левая нога и согнутая в локтевом суставе левая рука, кисть – на уровне груди, кисть правой руки – у пряжки пояса. Военнослужащий находится в готовности одной рукой перехватить удар или оружие противника, а другой нанести удар или провести болевой прием.

Изготровки к бою – это наиболее удобные положения военнослужащих для нападения на противника или самозащиты. Они могут выполняться левосторонними, правосторонними и фронтальными.



Изготровка к бою

При обучении изготровки к бою подается команда «**К бою – ГОТОВЬСЯ**» по этой команде необходимо:

ДЛЯ ИЗГОТОВКИ К БОЮ БЕЗ ОРУЖИЯ – выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Левую руку согнуть в локтевом суставе и вывести вперед кисть на высоту груди, кисть правой руки – впереди и несколько выше пояса. Здесь и далее в тексте описание изготровок к бою приводится для правши; для левши – техника аналогична, но все действия выполняются другой рукой (ногой) и в другую сторону.

ДЛЯ ИЗГОТОВКИ К БОЮ С АВТОМАТОМ – подбросить автомат штыком (стволом) вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку сбоку, а правой – за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Все тело равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Туловище немного подать вперед, острие штыка держать на высоте шеи напротив левого плеча, кисть правой руки – перед поясом.

ДЛЯ ИЗГОТОВКИ К БОЮ С НОЖОМ – принять левостороннюю стопку, нож держать в правой согнутой руке клинком вверх или вниз. При положении ножа в руке клинком вперед принимается левосторонняя или правосторонняя стойка.

ДЛЯ ИЗГОТОВКИ К БОЮ С ПЕХОТНОЙ ЛОПАТОЙ – выставить правую ногу на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Одновременно вывести согнутую правую руку с лопатой вперед, кисть правой руки – на уровень груди. Лопату держать за конец рукоятки лотком вправо (влево). Вес тела равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Левая рука согнута, кисть – на высоте пояса.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИЗГОТОВКИ К БОЮ

ИЗГОТОВКА К БОЮ разучивается в составе подразделения вначале на месте в разомкнутом од-

ношереножном или в двухшереножном (шеренга от шеренги–6–8 шагов) строю, стоя друг к другу лицом.

Изготовка к бою в движении шагом и бегом изучается в колонне по одному. Военнослужащие двигаются по кругу или прямоугольнику. Дистанция при передвижении шагом 2– 3 шага, бегом– 3–4 шага.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМА ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если прием выполнен согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки;

«ХОРОШО» – если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием выполнен согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием не выполнен или искажен.

1.2. Ознакомление и разучивание передвижений

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ:

- шагом;
- шагом с выпадом (принятием изготки к бою);
- скачком;
- бегом.

Передвижения шагом и бегом на занятиях по рукопашному бою включаются в подготовительную часть занятия и дополняются шагами с выпадами, различными видами передвижений скачком вперед, назад и в стороны.

1.3. Ознакомление и разучивание приемов самостраховки

Приемы падения и группировки, обеспечивающие предупреждение от ушибов о землю после бросков, столкновений, проведения болевых приемов в единоборстве с противником, называются ПРИЕМАМИ САМОСТРАХОВКИ. Другими словами самостраховка - это умение падать не травмируясь.

Приемы самостраховки при падениях различаются по направлению падения и выполняются вперед, назад, на бок, кувырками вперед, назад и через плечо. Изучение приемов самостраховки начинается с группировки и кувырков.

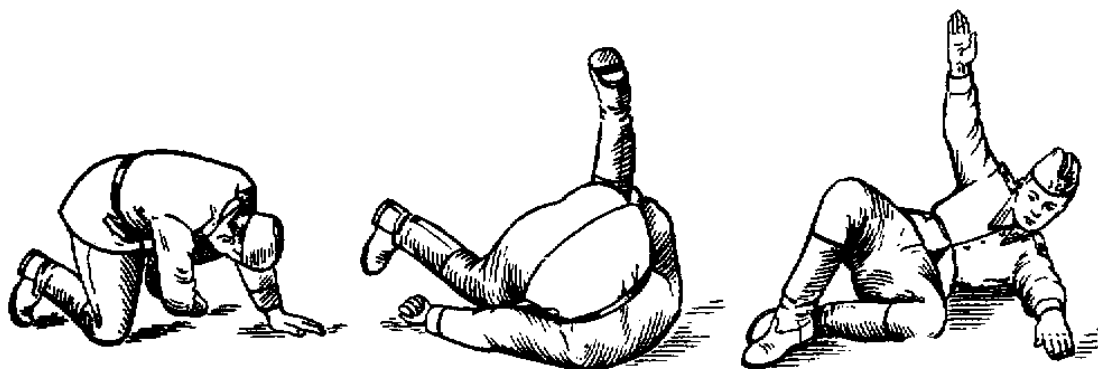
ГРУППИРОВКА – сесть на землю и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, округлив спину, голову наклонить, прижав подбородок к груди. Подтягивая руками голени, приблизить туловище к бедрам.

Кувырки вперед и назад выполняют, прижав подбородок к груди и сгруппировавшись перекатом через голову и спину и опираясь руками.

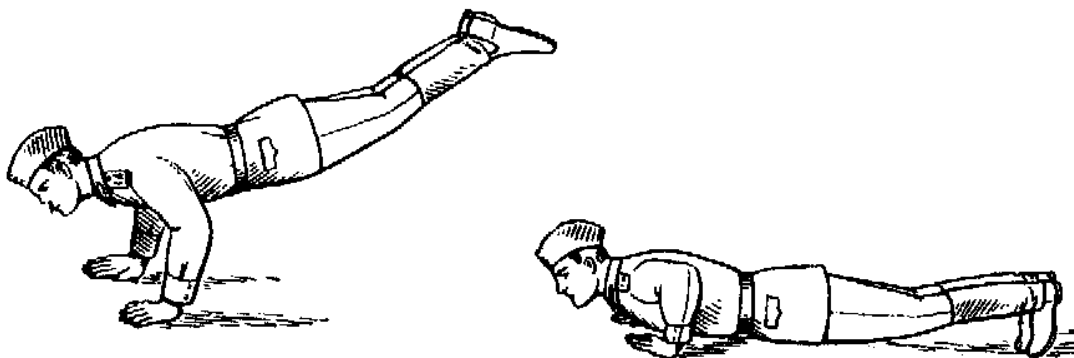
КУВЫРОК ВПЕРЕД – из фронтальной стойки присесть, сгруппироваться, колени слегка развести в стороны, упереться ладонями о землю. Оттолкнувшись ногами и опираясь на ладони (пальцами внутрь), перекатиться через спину вперед. Вскочить и изготвиться к бою.

КУВЫРОК НАЗАД – из фронтальной стойки присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания земли плечами опереться о нее руками около головы (пальцами внутрь), перекатиться назад через голову, вскочить и изготвиться к бою.

КУВЫРОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО - из фронтальной (боковой) стойки наклониться вперед опираясь на правое (левое) колено и пропуская правую (левую) руку между ног ладонью вниз, поставить правое (левое) плечо на землю; голову отвести к левому (правому) плечу, а подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сделать перекал па левый (правый) бок по диагонали спины с правого (левого) плеча. В направлении левой (правой) ягодицы; кувырок закончить упреждающим ударом выпрямленной левой (правой) рукой и ногами о землю. В конечном положении левая (правая) нога согнута, а правая (левая) находится впереди на всей ступне. После выполнения кувырка быстро вскочить и изготвиться к бою.



Кувырок через плечо



Самостраховка при падении вперед



Самостраховка при падении назад

ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД – из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки и сгибанием в локтях смягчить удар или подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях; сгибая руки, опуститься на грудь; перевернуться с груди на живот, прогибаясь в пояснице. Закончив падение, встать и изготавиться к бою.

ПАДЕНИЕ НАЗАД – из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекатываясь на спине назад, сделать упреждающий удар прямыми, слегка разведенными руками о землю; при нападении противника нанести удар ногами ему навстречу, вскочить и изготавиться к бою.

ПАДЕНИЕ НА БОК – из исходного положения присесть, сгруппироваться (руки - вперед ладонями вниз). Перекатываясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой о землю и лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога коленом вверх) – у ее голени, вскочить, изготавиться к бою.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ САМОСТРАХОВКИ

ПРИЕМЫ САМОСТРАХОВКИ изучаются в такой последовательности: принятие группировки; отработка конечных положений и упреждающих ударов руками и ногами; выполнение падений из группировки, из низкой, средней, высокой стойки и в движении.

Приемы самостраховки достаточно сложны по координации движений, и соблюдение указанной последовательности необходимо для того, чтобы обучаемые постепенно могли овладеть навыками группироваться и закручиваться во время падения.

Обучение приемам самостраховки осуществляется одновременным или поочередным выполнением упражнений всеми обучаемыми. Тренировка в выполнении приемов самостраховки проводится на месте и в движении, одновременно всеми занимающимися или потоком в различных сочетаниях с передвижениями и кувырами на соответствующих интервалах и дистанциях.

В качестве примера проследим последовательность обучения падению на бок. Прием разучивается в обе стороны. После ознакомления с приемом разучивание его начинается из конечного положения лежа на правом (левом) боку. Руководитель занятия обращает внимание занимающихся на необходимость плотной группировки и правильного положения рук, ног и головы. Для выполнения упражнения подается команда **«Конечное положение на правом (левом) боку – ПРИНЯТЬ»**. Затем руководитель исправляет у обучаемых допущенные ошибки, проводит отработку данного положения на левом и правом боку в динамике, указывая порядок выполнения упражнения: **«Оттолкнуться рукой и ногой от земли, поменять в воздухе положение ног и, перекатываясь на левый бок, сделать упреждающий удар левой рукой и ногами. Упражнение начи-НАЙ»**. Упражнение выполняется 6–8 раз. Затем падение на бок выполняется из низкой, средней и высокой стоек. Дальнейшее совершенствование в падении на бок проводится с применением упражнений в падении на бок через руку и спину партнера, через палку и шест.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМА ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если прием выполнен согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки;

«ХОРОШО» – если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием выполнен согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием не выполнен или искажен.