

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание приемов: защита подставкой автомата, освобождение от захвата автомата противником.
2. Тренировка укол штыком с выпадом (без выпада), удары штыком (стволом), прикладом сбоку, магазином.

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 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 ПРИЕМОВ: ЗАЩИТА ПОДСТАВКОЙ АВТОМАТА, ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА АВТОМАТА (КАРАБИНА) ПРОТИВНИКОМ. ТРЕНИРОВКА УКОЛ ШТЫКОМ С ВЫПАДОМ (БЕЗ ВЫПАДА), УДАРЫ ШТЫКОМ (СТВОЛОМ), ПРИКЛАДОМ СБОКУ, МАГАЗИНОМ.

Цель занятия:

Ознакомиться с приемами и разучить приемы: защита подставкой автомата, освобождение от захвата автомата (карабина) противником.

Провести тренировку укол штыком с выпадом (без выпада), удары штыком (стволом), прикладом сбоку, магазином.

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 приемов: защита подставкой автомата, освобождение от захвата автомата противником.	20	Образцово показать приемы защита подставкой автомата, освобождение от захвата автомата противником. Тренировку проводить по парам, подобранным по весовым и габаритным характеристикам Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении приемов боя

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Тренировка укола штыком с выпадом (без выпада), удары штыком (стволом), прикладом сбоку, магазином	20	Разучивание производить по парам, которые по команде меняются местами (обороняющиеся или нападающие). Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении приемов боя
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

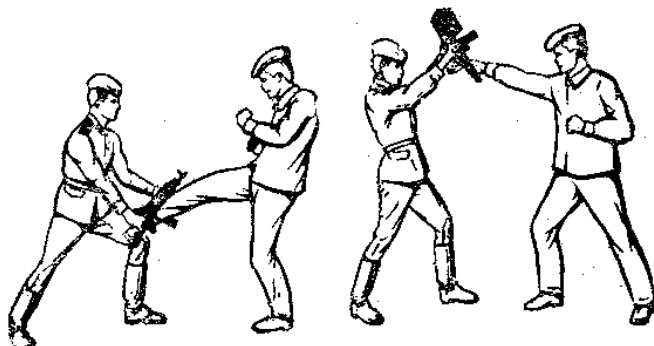
1. Ознакомление и разучивание приемов: защита подставкой автомата, освобождение от захвата автомата противником

УПРАЖНЕНИЕ 28. НАЧАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ (РБ-Н).

ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ ПРИЕМОВ:

ЗАЩИТА ПОДСТАВКОЙ АВТОМАТА выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника.

Для того чтобы правильно выполнить прием необходимо автомат держать жестко на вытянутых руках.



Защита подстановкой автомата
при ударе снизу и сверху



Освобождение
от захвата автомата противником

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ПРОТИВНИКОМ АВТОМАТА – нанести противнику удар ногой в пах, повернуться боком к противнику и нанести удар ногой в колено (по голени), вырвать оружие.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ И ОСВОБОЖДЕНИЮ ОТ ЗАХВАТА ОРУЖИЯ

Все эти приемы строятся на одних и тех же принципах. Уход с линии атаки шагом влево или вправо, поворот корпуса направо (при шаге налево) либо налево (при шаге вправо), отбив оружие в противоположную от себя сторону и его захват. Затем производят какой-либо удар (например, ребром ладони в горло, носком сапога в половые органы) и стараются повалить противника на землю. Как вариант - выкрутить у него из рук оружие (при падении он его обычно сам выпускает) или хотя бы его же прикладом ударить в голову. В завершение приема противника добивают на земле прикладом, штыком, ногой, ножом.

ВЫПОЛНЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ВЫПОЛНЕНО» – если прием проведен согласно описанию быстро, уверенно и доведен до завершения.

«НЕ ВЫПОЛНЕНО» – если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

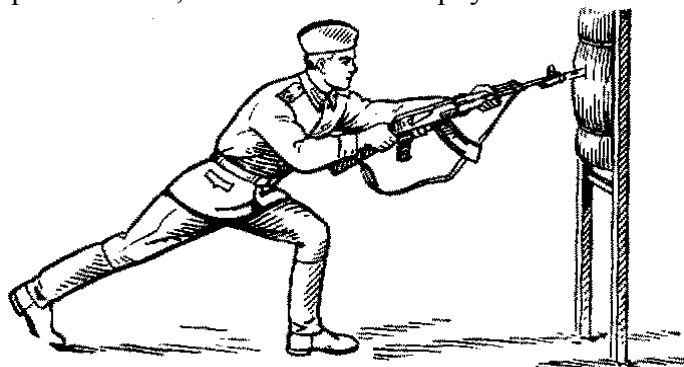
2. Тренировка укол штыком с выпадом (без выпада), удары штыком (стволом), прикладом сбоку, магазином

УКОЛ ШТЫКОМ С ВЫПАДОМ – направить автомат штыком в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой ударным движением рук поразить противника; выдернуть штык и толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжать движение.

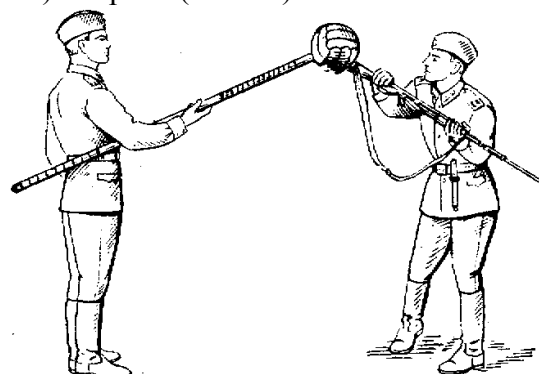
СДВОЕННЫЙ УКОЛ ШТЫКОМ С ВЫПАДОМ – с выпадом левой ногой нанести укол в цель, выдернуть штык и без остановки нанести укол с выпадом правой ногой, изготавиться к бою.

УКОЛ ШТЫКОМ БЕЗ ВЫПАДА – быстро выпрямляя руки, направить автомат штыком в цель и ударным движением рук поразить противника, выдернуть штык и принять изготовку к бою на месте или продолжать движение.

УДАРЫ ШТЫКОМ И СТВОЛОМ автомата выполняются после короткого замаха и сближения с противником, они наносятся сверху вниз или слева (справа) направо (налево) вниз.



Укол штыком с выпадом



Удар прикладом сбоку

УДАР ПРИКЛАДОМ СБОКУ наноситься с места или с коротким шагом сзади стоящей ноги.

Удар прикладом сбоку наносится противнику после отбива его оружия или когда нанесение укола затруднено. Из изготовки к бою с толчком правой ноги и быстрым движением правой руки снизу вверх налево, а левой па себя с одновременным поворотом корпуса влево нанести удар острым углом приклада в голову противника (челюсть, висок). В момент удара правая нога выставляется несколько впереди левой, правая рука полусогнута, ствол автомата направлен влево вниз.

УДАР МАГАЗИНОМ нанести быстрым движением рук (автоматом вперед) от себя с одновременной подачей туловища вперед и выпрямлением сзади стоящей ноги или коротким шагом.

ВЫПОЛНЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ВЫПОЛНЕНО» – если прием проведен согласно описанию быстро, уверенно и доведен до завершения.

«НЕ ВЫПОЛНЕНО» – если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.