

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание упражнения № 29 (специальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-1) - приемов нападения с оружием (удара прикладом снизу, удара затыльником приклада, колющих ударов ножом сверху и снизу, режущих и колющих ударов ножом сбоку, прямо, наотмашь, уколов штыком, ударов лопатой).

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 УПРАЖНЕНИЯ № 29 (СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ РБ-1) - ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ С ОРУЖИЕМ (УДАРА ПРИКЛАДОМ СНИЗУ, УДАРА ЗАТЫЛЬНИКОМ ПРИКЛАДА, КОЛЮЩИХ УДАРОВ НОЖОМ СВЕРХУ И СНИЗУ, РЕЖУЩИХ И КОЛЮЩИХ УДАРОВ НОЖОМ СБОКУ, ПРЯМО, НАОТМАШЬ, УКОЛОВ ШТЫКОМ, УДАРОВ ЛОПАТОЙ).

Цель занятия:

Ознакомиться с приемами и разучить упражнения № 29 (специальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-1) - приемов нападения с оружием (удара прикладом снизу, удара затыльником приклада, колющих ударов ножом сверху и снизу, режущих и колющих ударов ножом сбоку, прямо, наотмашь, уколов штыком, ударов лопатой).

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 упражнения № 29 (специальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-1) - приемов нападения с оружием (удара прикладом снизу, удара затыльником приклада, колющих ударов ножом сверху и снизу, режущих и колющих ударов ножом сбоку, прямо, наотмашь, уколов штыком, ударов лопатой),	40	Образцово показать приемы нападения с оружием (удара прикладом снизу, удара затыльником приклада, колющих ударов ножом сверху и снизу, режущих и колющих ударов ножом сбоку, прямо, наотмашь, уколов штыком, ударов лопатой). Разучивание производить по парам, по-

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
ров лопатой).		добранным по весовым и габаритным характеристикам, 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 упражнения № 29 (специальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-1) - приемов нападения с оружием (удара прикладом снизу, удара затыльником приклада, колющих ударов ножом сверху и снизу, режущих и колющих ударов ножом сбоку, прямо, наотмашь, уколов штыком, ударов лопатой)

УПРАЖНЕНИЕ 29. ОБЩИЙ КОМПЛЕКС ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ (РБ-1).

ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ С ОРУЖИЕМ:

УДАР ПРИКЛАДОМ СНИЗУ – движением оружия правой рукой вперед, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом.



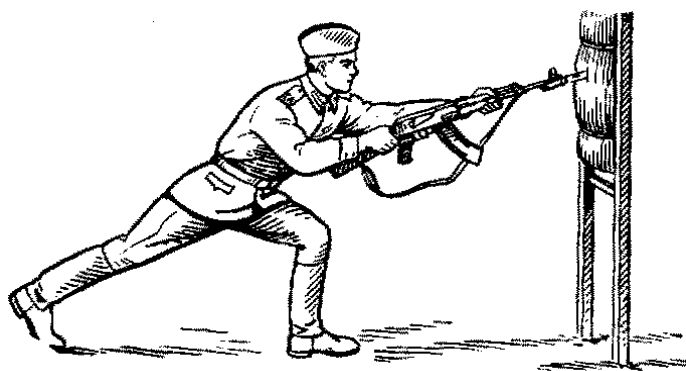
Удар затыльником приклада

УДАР ЗАТЫЛЬНИКОМ ПРИКЛАДА – с замахом стволом назад за плечо, магазином от себя вверх, затем с выпадом правой (левой) ногой поразить цель затыльником приклада.

КОЛЮЩИЕ УДАРЫ НОЖОМ – нанести быстрым ударным движением вооруженной руки сверху (снизу).

РЕЖУЩИЕ И КОЛЮЩИЕ (СБОКУ, ПРЯМО И НАОТМАШЬ) УДАРЫ НОЖОМ – нанести быстрыми движениями вооруженной руки (горизонтально, вертикально и по диагонали) с поворотом туловища.

УКОЛЫ ШТЫКОМ – нанести в незащищенные места, после чего немедленно принять изготовку к бою.



Укол штыком с выпадом

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.

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 ЛОПАТОЙ – нанести справа или слева наотмашь, сверху по голове, лицу, шее и по рукам, тычком в лицо, горло.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРОВ И УКОЛОВ АВТОМАТОМ

Автомат - оружие огнестрельное. Но при внезапном столкновении с противником лоб в лоб выстрелить из него не всегда успеешь, а часто и нельзя, чтобы не поднимать шум. Тогда автомат может применяться для рукопашного боя. Главное, что отличает технику ударов и тычков автоматом, так это то, что его держат обеими руками, широким хватом. Другое отличие - автомат требует большей дистанции для боя, чем нож или лопатка.

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП БОЯ АВТОМАТОМ ТАКОВ:

- по ногам проводить подсекающие удары;

- в корпус и в голову – тычковые удары;
- по рукам – рубящие удары.

Военнослужащие должны твердо усвоить, что при попытке ударить автоматом сверху либо на уровне лица, противник чаще всего успевает подставить руки. Следовательно, «вырубить» его одним-двумя ударами не получится, вдобавок неизбежно поднимется шум: крики, топот, возня. Поэтому первые удары должны наноситься прикладом, в живот или в пах. Тогда противник не успеет закричать, он осядет на землю и его можно будет чуть позже добить ударом приклада в горло или в висок уже на земле.

Необходимо также отрабатывать тычковые удары стволом автомата без штыка.

Наилучший способ отработки приемов использования автомата как холодного оружия - это занятия боем на палках с партнерами и на чучелах.

УДАРЫ РАЗУЧИВАЮТСЯ НА МИШЕНЯХ (ЧУЧЕЛАХ) ГРУППОВЫМ ОДНОСТОРОННИМ МЕТОДОМ В ТАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:

- по разделениям и в целом на месте;
- с уходом от мишени после укола;
- в движении шагом и бегом.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРОВ САПЕРНОЙ ЛОПАТКОЙ

Удары лопаткой производят с места, на выпаде и в движении. Держать ее надо за конец рукояти прямым хватом, то есть металлическая часть (штык) направлена вверх от большого пальца. Обратный хват для работы лопаткой используют редко, в основном для поражения нижней половины человеческой фигуры (ног и паха). Удары разучивают на чучелах. Разучив, отрабатывают их на внезапно выставляемой мишени, в качестве которой используют шест с большим шаром на конце (шар делают из поролона, войлока, туго переплетенной соломы и т.п.). Тренировочная лопатка должна быть затупленной. А вот боевая наточена как можно острее и обязательно снабжена крепкой петлей, пропущенной через отверстие в верхней трети рукояти. Петля не дает лопатке выскользнуть из руки в бою.

В принципе, траектории ударов лопаткой те же, что и для ножа: прямые тычки, прямые и диагональные удары сверху-вниз, рассекающие удары в горизонтальной плоскости. Даже колющие удары сверху-вниз тоже можно ею выполнять, если позволяет ситуация.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРОВ НОЖОМ СВЕРХУ И СНИЗУ, РЕЖУЩИХ И КОЛЮЩИХ УДАРОВ СБОКУ, ПРЯМО И НАОТМАШЬ

При изучении ударов ножом необходимо отметить, что при нападении на противника спереди самыми эффективными приемами являются тычки (колющие удары) в горло, в живот, в сердце. Ударяя в горло чуть ниже кадыка, боец рассекает яремную вену и смерть наступает практически мгновенно. Глубокая рана в живот (лучше нанести два-три повторяющихся удара) вызывает потерю сознания от болевого шока и смерть в течение нескольких минут (если не оказать своевременной медицинской помощи). Попадание в сердце также влечет за собой мгновенную смерть, но здесь удар должен быть не только точным, но и сильным, так как область сердца защищена грудной клеткой. Иные зоны поражения при атаке спереди - это левое и правое подреберье (селезенка и печень), боковая часть шеи.

Для рубяще-режущих ударов основными мишенями являются руки: запястье и локтевой сгиб. Кроме того, можно атаковать ими лицо, шею и ноги. Рубящие и режущие удары по рукам являются основой приемов защиты ножом. С их помощью, во-первых, добиваются обездвиживания конечности (и возможности держать оружие), а во-вторых, при поражении артерии возможен летальный исход. Так, ударом по лучезапястному суставу можно рассечь лучевую артерию. В результате болевого шока и быстрой потери крови через 15-20 секунд человек теряет сознание, а через 1-2 минуты умирает. Аналогичный результат дает рассечение бронхиальной артерии, проходящей над внутренней частью локтя. Рубящим ударом по шее сбоку можно рассечь сонную артерию или аорту, что влечет смерть в течение нескольких секунд. Удар по ноге с внутренней стороны бедра лишает противника способности передвигаться, а если не обработать рану, то вполне возможна смерть от большой потери крови. Наконец, любые удары в лицо заставляют противника

отшатываться назад и закрывать лицо рефлекторным движением рук. Это позволяет атаковать его в другие уязвимые зоны.

Колющий удар острием ножа (тычок) прямым хватом является самым простым в изучении. В то же время это очень быстрый и короткий удар вследствие прямой траектории.

Колющие удары обратным хватом требуют к себе повышенного внимания при изучении, так как именно против них чаще всего направлены техники обезоруживания в большинстве систем рукопашного боя. Без их изучения не может быть и речи о комбинировании и свободном владении ножом.

КОЛЮЩИЙ УДАР ВПЕРЕД. Этот удар может быть нанесен в двух вариантах - одноименном и разноименном. Первый вариант сильнее, второй - быстрее. Отличие между ними заключается, прежде всего, в перемещении: если в одноименном боец делает шаг вперед, то для разноименного достаточно лишь небольшого мощного посылы бедер и плеч вперед.

КОЛЮЩИЙ УДАР ВВЕРХ. Для тычка вверх собственно техника выпрямления бьющей конечности остается неизменной. Но необходимо заметить, что позиция ног чаще всего выше, чем при тычке вперед или вниз - это обусловлено стремлением вложить вес тела в удар. Кроме того, масса тела равномерно распределяется между ногами. Это эффективное движение для поражения горла, живота, боковых частей тела на очень близком расстоянии.

КОЛЮЩИЙ УДАР ВНИЗ. Техника нижнего тычка ничем не отличается от тычка вперед, но направлен он не вперед, а вниз. Используется как естественное продолжение после броска противника наземь, либо для поражения паха и бедер.

КОЛЮЩИЙ УДАР ОБРАТНЫМ ХВАТОМ СВЕРХУ ВНИЗ. Взяв нож обратным хватом, резко взмахните им вверх на уровне головы (не выше, иначе будет нарушено равновесие) и тут же, не прерывая общего темпа движения, с силой нанесите удар сверху вниз - вперед, стремясь, чтобы острие ножа находилось на одной линии с направлением удара. Мгновенно верните нож в предыдущее положение по той же траектории (это исключительно важно при реальном поражении цели - если нож изменит направление движения в ране, он может застрять в ней и его будет очень трудно вытащить, в то время как противник в агонии может нанести вам смертельный удар).

Рубяще-режущие движения ножа предоставляют бойцу большой спектр разнообразных действий - начиная от активной защиты с перерезанием сухожилий и артерий на руках и ногах противника и заканчивая мощными контратакующими ударами в область шеи и лица.

ДИАГОНАЛЬНЫЙ УДАР СНИЗУ-ВВЕРХ (ОБРАТНЫМ ХВАТОМ). Этот удар почти аналогичен предыдущему, но производится от правого колена (или бока) снизу-вверх-влево. Очень хороший удар, так как его трудно не только предсказать заранее, но и просто заметить. В случае захвата руки с ножом рукой противника, легко ее разрезать простым поворотом ножа в кисти вверх. Понятно, что для всех рубящих и рассекающих ударов нож должен быть наточен до остроты бритвы. Это удар хорошо сочетается с колющим ударом сверху-вниз: конец одного движения становится началом другого.

ПРЯМОЙ УДАР СВЕРХУ ВНИЗ. Сделайте большой шаг вперед левой или правой ногой, одновременно резко опуская нож вперед вниз правой рукой от правого уха. Движение заканчивается на уровне бедер. Следите за тем, чтобы удар наносился по строго вертикальной линии, - в случае правильного выполнения нож рассекает воздух с характерным свистом.

ДИАГОНАЛЬНЫЙ УДАР СВЕРХУ ВНИЗ. Этот удар производится по косой линии поперек тела, например, от левого уха - к правому бедру. Он отличается большой мощностью (благодаря скручивающему движению мышц корпуса).

ДИАГОНАЛЬНЫЙ УДАР СНИЗУ-ВВЕРХ (ПРЯМЫМ ХВАТОМ). Из исходной позиции «нож внизу у левого колена» резким маховым движением нанесите удар снизу-вверх вправо. В момент нанесения удара кисть руки, выполняющей движение, надо максимально выгнуть вверх, вкладывая тем самым дополнительную силу в удар. Этим ударом удобно поражать ноги (бедра) и руки противника, а также нижнюю часть живота.

РАССЕКАЮЩИЕ УДАРЫ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ. Рассекающий удар в горизонтальной плоскости наносится двумя основными способами:

- рассекающий удар снаружи внутрь;
- рассекающий удар изнутри наружу.

При нанесении первого основная сила удара зарождается в поворотном движении локтя, стремящегося к центру. По ощущениям необходимо добиться плетеобразного, хлесткого чувства в руке. Клинок также разворачивается во время движения.

Обратным по отношению к нему является удар изнутри наружу в горизонтальной плоскости. Резким маховым движением, выпрямляя руку, удерживающую оружие, нанесите рубящий удар, добавляя небольшой подхлест кистью. Оба удара чаще всего производятся в сочетании: сначала справа налево, а затем на отмашке слева направо.

Наиболее распространенными вариантами практического использования этих ударов являются:

- удар по горлу, шее или лицу;
- удар по животу;
- удар по сухожилиям ног под коленями.

ВЫПОЛНЕНИЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно;

«ХОРОШО» – если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.