

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание приемов защиты с оружием (отбивы автоматом).
2. Тренировка приемов нападения с оружием (удара прикладом снизу, удара затильником 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 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 ЗАЩИТЫ С ОРУЖИЕМ (ОТБИВЫ АВТОМАТОМ). ТРЕНИРОВКА 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 приемом и разучить прием защиты с оружием (отбивы автоматом).

Провести тренировку 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 приемов защиты с оружием (отбивы автоматом)	20	Образцово показать приемы защиты с оружием (отбивы автоматом). Разучивание 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 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).	20	Тренировку проводить по парам, подобранным по весовым и габаритным характеристикам. 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 защиты с оружием (отбивы автоматом)

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

ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ С ОРУЖИЕМ:

ОТБИВЫ АВТОМАТОМ – ударить концом ствола или штыком по оружию противника (вправо, влево или вниз направо); вслед за отбивом провести ответную атаку: нанести укол, тычок стволом или удар прикладом своего оружия.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОТБИВУ АВТОМАТОМ

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. Затем нанести укол, тычок стволом или удар прикладом своего оружия, или 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 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.

2. Тренировка 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)

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.



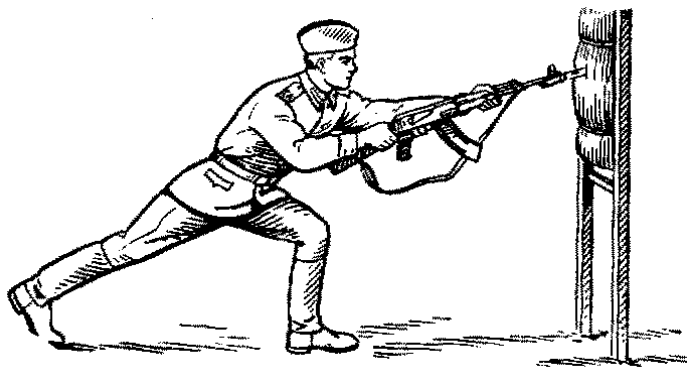
Удар затыльником приклада

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 изготровку 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 УКОЛОВ И УДАРОВ

Уколы и 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.

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.