

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание приемов нападения без оружия (удары рукой прямо, сбоку, сверху; удары ногой снизу, вперед, прямо, сверху, сбоку, назад).
2. Тренировка приемов защиты с оружием (отбивы автоматом).

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 ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ БЕЗ ОРУЖИЯ (УДАРЫ РУКОЙ ПРЯМО, СБОКУ, СВЕРХУ; УДАРЫ НОГОЙ СНИЗУ, ВПЕРЕД, ПРЯМО, СВЕРХУ, СБОКУ, НАЗАД). ТРЕНИРОВКА ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ С ОРУЖИЕМ (ОТБИВЫ АВТОМАТОМ).

Цель занятия:

Ознакомиться с приемами и разучить приемы нападения без оружия (удары рукой прямо, сбоку, сверху; удары ногой снизу, вперед, прямо, сверху, сбоку, назад).

Провести тренировку приемов защиты с оружием (отбивы автоматом).

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 нападения без оружия (удары рукой прямо, сбоку, сверху; удары ногой снизу, вперед, прямо, сверху, сбоку, назад).	20	Образцово показать приемы нападения без оружия (удары рукой прямо, сбоку, сверху; удары ногой снизу, вперед, прямо, сверху, сбоку, назад). 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 защиты с оружием (отбивы автоматом)	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

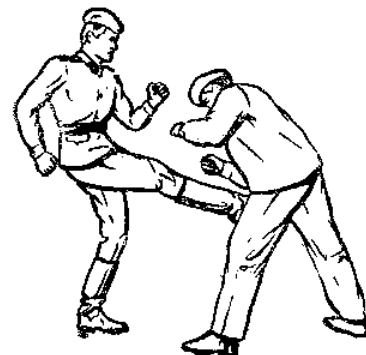
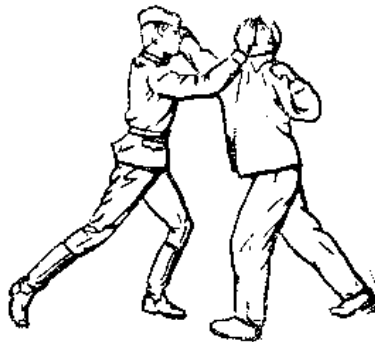
1. Ознакомление и разучивание приемов нападения без оружия (удары рукой прямо, сбоку, сверху; удары ногой снизу, вперед, прямо, сверху, сбоку, назад)

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

ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЯ ПРИЕМОВ:



Удар рукой прямо



Удар ногой снизу

УДАР РУКОЙ ПРЯМО – нанести кулаком (основанием ладони): из изготровки к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу и с поворотом туловища нанести удар.

УДАРЫ РУКОЙ СБОКУ, СНИЗУ, СВЕРХУ – нанести кулаком (основанием пальцев и мышечной частью), ребром ладони и локтем.

УДАР НОГОЙ СНИЗУ – нанести носком, подъемом стопы или коленом.

УДАРЫ НОГОЙ (ВПЕРЕД, ПРЯМО, СВЕРХУ, СБОКУ, НАЗАД) – нанести каблуком или стопой.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРОВ РУКОЙ И НОГОЙ

Удары рукой и ногой отрабатываются на подвесных мешках и тренировочных чучелах (плетенках) по обозначенным наиболее уязвимым болевым точкам. Никакого обозначения ударов в мнимого противника не должно быть, каждый обучаемый должен четко знать и наносить удар в определенную точку мишени с максимальной силой.

При проведении учебных схваток с партнером удары следует только обозначать, останавливая руку (ногу) в непосредственной близости от цели.

Удары рукой и ногой разучиваются в целом или по разделениям вначале на месте, затем с шагом, двумя шагами, в движении. Особое внимание обращается на скорость и силу удара, которые достигаются за счет правильной работы рук, ног и туловища.

Тренировка в выполнении ударов проводится в сочетании с передвижениями, кувырками и падениями, одновременным или поточным выполнением комбинаций различных ударов всеми занимающимися, с использованием чучел, подвесных мешков, повешенных на стену гимнастических матов и других приспособлений. Следует постоянно изменять расположение чучел и усложнять задачи. Это будет вырабатывать у воинов способность ориентироваться в обстановке, выбирать последовательность поражения целей.

УЯЗВИМЫЕ МЕСТА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА. Это те части тела, которые наиболее чувствительны к ударам. Умение их поражать, агрессивность и уверенность ваших действий обеспечат победу в рукопашном бою. К наиболее уязвимым местам относятся: уши, висок, глаза, нос, верхняя губа, подбородок, кадык, основание глотки, затылок; ключица, подмышки, солнечное сплетение, живот, промежность, ложное ребро, почки, позвоночный столб; пальцы, запястье, локоть, плечо, колено, лодыжка, подъем ноги.

НАНЕСЕНИЕ УДАРА В ГОЛОВУ ИЛИ ШЕЮ ПРОТИВНИКА. Сложите пальцы рук так, чтобы они приняли чашевидную форму, и с силой ударьте ими по ушам противника. Это опасный прием - могут лопнуть барабанные перепонки, возможен нервный шок или внутреннее кровоизлияние.

УДАР В ВИСОК. Удар, нанесенный ребром ладони или подушкой кулака по виску, вызывает немедленную смерть или сотрясение мозга. В этой части головы черепная кость очень тонкая и, кроме того, большой нерв и артерия близко расположены от кожного покрова. Ударить по виску можно и согнутым локтем. Если же вам удастся сбить противника с ног, нанесите ему удар в висок носком ботинка.

УДАР ПО ГЛАЗАМ. Есть несколько приемов нанесения удара по глазам. Вот один из них: расположите средний и указательный пальцы буквой **У** и с силой ударьте ими по глазам противника. В момент удара пальцы и запястье, держите выпрямленными. Удар по глазам можно также нанести вторыми суставами двух смежных пальцев.

УДАР ПО НОСУ. Удар по носу наносится ребром ладони (по переносице). Резким ударом вы раздробите хрящ переносицы, осколки которого могут проникнуть в головной мозг и вызвать моментальную смерть. Удар можно нанести также наружной частью плотно сжатого кулака и основанием ладони.

УДАР ПО ВЕРХНЕЙ ГУБЕ. Верхняя губа - наиболее уязвимая часть тела. В этом месте носовой хрящ срастается с черепной костью, а нервы проходят недалеко от кожного покрова. Удар наносится ребром ладони под небольшим углом вверх. Сильный удар вызывает сотрясение мозга, слабый - сильную боль.

УДАР ПО ПОДБОРОДКУ. Наибольшая эффективность достигается при ударе основанием ладони. Вы можете сломать себе руку, если будете бить по подбородку кулаком.

УДАР ПО КАДЫКУ. Удар по кадыку наносится ребром ладони. Сильный удар разрывает дыхательное горло и вызывает смерть, удар слабее приводит к удушью. Вы можете сжать, а затем вырвать дыхательное горло пальцами, что также приводит к максимальной эффективности. Кроме того, удар по кадыку можно нанести кулаком, носком ботинка или коленом в зависимости от положения противника.

УДАР ПО ОСНОВАНИЮ ГЛОТКИ. Удар, нанесенный одним или двумя вытянутыми пальцами по ямке основания глотки, может быстро вывести противника из строя. Прием очень болевой. Как правило, он вызывает сильный кашель и удушье. Удар достигает максимальной эффективности при нарушении кожного покрова и ткани тела в этом месте.

УДАР ПО ШЕЕ (ЛЕВОЙ, ПРАВОЙ ЕЕ СТОРОНЕ). Ударом, нанесенным ребром ладони по шее, вы можете привести противника к потере сознания. Удар наносится ниже и чуть впереди уха, двумя способами: слева (ладонью вниз) или фронтально с плеча (ладонью вверх). Удар мало опасен для жизни и приводит к потере сознания лишь когда он приходится по яремной вене, сонной артерии или блуждающему нерву.

УДАР ПО ЗАТЫЛКУ. Удар ребром ладони по затылку (кроличий удар) может вызвать моментальную смерть или привести к смещению шейных позвонков. Если противник окажется слабым соперником (плохо владеющим приемами рукопашного боя), вы можете нанести ему удар по затылку наружным ребром кулака. Если же вам удастся сбить противника с ног, нанесите ему удар по затылку носком ботинка, каблуком или ребром ладони.

УДАР ПО КЛЮЧИЦЕ. Сильным ударом ребром ладони по ключице вы можете перебить ее, и противник опустится на колени. Если он ниже вас ростом, ударить можно согнутым локтем, такой удар будет эффективнее, чем ребром ладони.

УДАР ПО СОЛНЕЧНОМУ СПЛЕТЕНИЮ. Солнечное сплетение находится ниже грудной клетки, как раз под грудной костью. Удар наносится «заостренным кулаком», что эффективнее удара ребром ладони. Удар вызывает сильную боль и заставляет противника наклониться вперед или опуститься на колени. Очень резкий удар в солнечное сплетение может привести к смерти.

УДАР В ПОДМЫШКУ. В этом месте большой нерв расположен близко к кожному покрову, и удар, нанесенный сюда, вызывает сильную боль и временно парализует противника. Если вам удастся сбить его с ног, ударьте в подмышку носком ботинка.

УДАР В ЖИВОТ. Ударом кулака в живот противника вы полностью обессилите его. Если он после этого наклонится вперед, нанесите удар коленом в лицо или ребром ладони по затылку. Однако удар суставами пальцев в живот эффективнее удара локтем. Не менее эффективен и удар носком ботинка в живот.

УДАР В ПРОМЕЖНОСТЬ. В рукопашном бою всегда помните, что самое удобное место для уда-

ра - промежность противника. Ударить можно коленом, кулаком, ребром ладони или носком ботинка. Можно просто с силой захватить промежность рукой и рвануть на себя и в сторону. Удар, нанесенный в промежность, выводит противника из строя.

УДАР ПО ПОЧКАМ. В этом месте большой нерв (ответвление от позвоночного столба) близко выходит к кожному покрову. Удар по почкам вызывает нервный шок и даже смерть, если жертве немедленно не окажут медицинскую помощь. Удар наносится ребром ладони, вторыми суставами пальцев рук, ребром кулака, коленом или носком ботинка.

УДАР ПО ЛОЖНОМУ РЕБРУ. Удар по ложному ребру наносится как спереди, так и сзади, но будет эффективнее, если вы нанесете его с правого бока противника. Бьют ребром ладони, ребром кулака, вторыми суставами пальцев руки, каблуком, носком или коленом.

УДАР ПО ПОЗВОНОЧНОМУ СТОЛБУ. Удар в эту часть туловища парализует или приводит к смертельному исходу. Сильным ударом вы можете сместить позвонки столба. Бьют на 3-4 дюйма выше поясницы (здесь позвоночный столб наиболее уязвим) коленом, локтем или ботинком, если вам удастся сбить противника с ног.

ПОРАЖЕНИЕ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА. Локтевой сустав - слабое место и, если произвести на него сильное воздействие, вы можете вывихнуть его. Сделайте захват запястья или предплечья противника, нанесите резкий удар основанием ладони, ребром ладони или коленом по локтевому суставу и резко отведите запястье (предплечье) назад.

УДАР В КОЛЕНО. Удар наносится по колену, боковой части колена или коленной чашечке ребром ботинка. Этим приемом вы лишите противника способности двигаться, повредив ему связки коленного сустава и раздробив хрящи. При нападении сзади удар наносится носком ботинка по коленному изгибу, что также выводит противника из строя (поражается нервная система).

УДАР ПО ЛОДЫЖКЕ. Нанесите удар наружным ребром ботинка перпендикулярно внешней части лодыжки. Никогда не используйте при ударе по лодыжке носок ботинка, который может соскользнуть и не причинить какого-либо вреда противнику.

УДАР ПО ПОДЪЕМУ НОГИ. При столкновении с противником лицом к лицу используйте удар ребром ботинка левой ноги по подъему левой ноги противника или наоборот. Этим вы раздробите малые кости подъема ноги и одновременно предохраните от удара свою промежность.

ВЫПОЛНЕНИЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ОЦЕНИВАЕТСЯ:

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

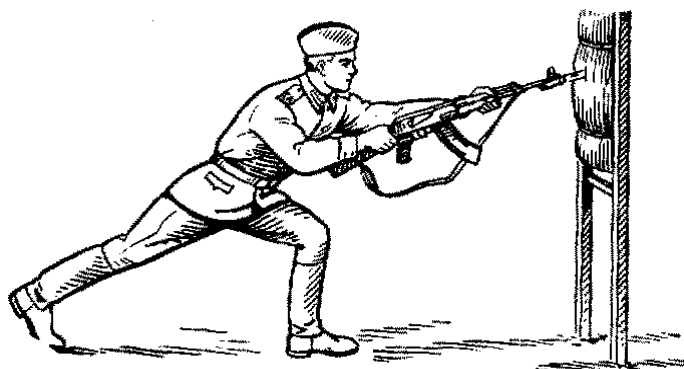
«ХОРОШО» – если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

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

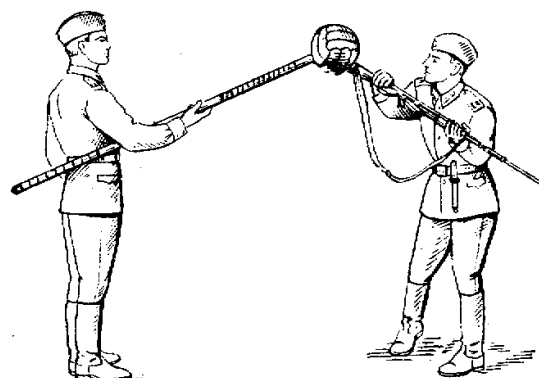
«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

2. Тренировка приемов защиты с оружием (отбивы автоматом)

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.



Удар штыком



Удар прикладом сбоку

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.