

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание приемов обезоруживания противника при ударе ножом сверху, снизу или прямо.
2. Тренировка приемов защиты без оружия.

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 изготвки 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 ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ НОЖОМ СВЕРХУ, СНИЗУ ИЛИ ПРЯМО. ТРЕНИРОВКА ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ.

Цель занятия:

Ознакомление с приемами и разучить приемы обезоруживания противника при ударе ножом сверху, снизу или прямо.

Провести тренировку приемов защиты без оружия.

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 обезоруживания противника при ударе ножом сверху, снизу или прямо.	20	Образцово показать приемы обезоруживания противника при ударе ножом сверху, снизу или прямо. Разучивание проводить по парам, подобранным по весовым и габаритным характеристикам. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении приемов боя
Тренировка приемов защиты без оружия.	20	Тренировку проводить по парам, подобранным по весовым и габаритным харак-

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
		теристикам. 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 обезоруживания противника при ударе ножом сверху, снизу или прямо

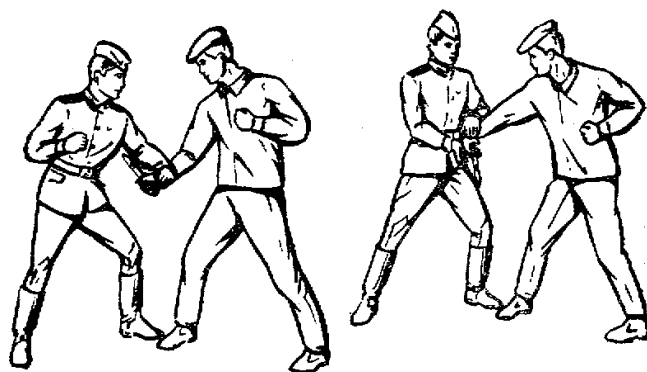
УПРАЖНЕНИЕ 29. ОБЩИЙ КОМПЛЕКС ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ (РБ-1).

ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ ПРИЕМОВ:

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ НОЖОМ СВЕРХУ – с шагом вперед защититься подставкой предплечья руки вверх под удар вооруженной руки противника на замахе, другой рукой захватить его предплечье снизу в районе локтя, нанести удар ногой в пах, нажимая предплечьем на боковую часть клинка наружу, обезоружить его.



Обезоруживание противника при ударе ножом сверху



Обезоруживание противника при ударе ножом снизу

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ НОЖОМ СНИЗУ ИЛИ ПРЯМО – с шагом вперед и в сторону защититься подставкой предплечья левой (правой) рукой вниз, остановить удар и захватить вооруженную руку за запястье, потянуть ее вправо (влево) от себя и ударом основания правой (левой) ладони по тыльной поверхности кисти противника выбить нож.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ПРОТИВНИКА

Приемы обезоруживания противника являются наиболее сложными по структуре действия. Обезоруживание обеспечивается целесообразным сближением с противником и отведением его оружия в сторону, уходом из угрожающего пространства или блокировкой руки с оружием и последующим проведением болевых приемов, бросков, ударов.

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 без оружия

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКОЙ – выполнить отбив руки в сторону, подставкой под удар ладони, одного или двух предплечий, или плеча, нырком под удар, уклоном или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место.

Например, защита от прямых ударов кулаком правой руки выполняется уходом влево и разворотом корпуса вправо с одновременным отбивом и захватом предплечья бьющей руки противника своей левой рукой. Затем проводится рычаг руки внутрь с переводом противника в положение лежа и выполнением загиба руки за спину. Защита от удара в голову кулаком сбоку осуществляется подставкой ладони или предплечья и последующим ударом в голову или по корпусу противника.

ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОГОЙ – выполнить подставкой стопы (каблука, бедра) под удар, после чего нанести встречный удар рукой в голову или туловище противника.

ЗАЩИТА ОТ УДАРА КОЛЕНОМ СНИЗУ – прикрыть пах бедром, подняв согнутую в колене ногу вверх к опорной ноге.



Защита от ударов ногой подставкой рук

ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОГОЙ ПОДСТАВКОЙ РУК – остановить ногу противника предплечьями прямых скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху), захватить ее правой рукой за пятку, завести стопу в локтевой сгиб левой руки, рывком вверх на себя бросить противника на землю, нанести удар ногой, наступить на другую ногу и выкрутить захваченную ногу.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ЗАЩИТЫ

Логика рукопашного боя требует кроме изучения приемов нападения освоения и приемов защиты от нападения противника. Практически все приемы защиты состоят из двух взаимосвязанных действий - выхода из угрожающего положения после нападения противника и перехода в контратаку. В рукопашном бою может возникнуть ситуация, когда оба противника вооружены или оба без оружия, а также ситуация, при которой оружие имеется только у нападающего. В зависимости от складывающейся обстановки применяются различные приемы защиты.

В тех случаях, когда оба противника не вооружены, применяются приемы защиты от ударов рукой, ногой, освобождения от захватов.

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.