

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание бросков (задняя подножка, бросок через спину, бросков с захватом ног и удушение).
2. Тренировка болевых приемов (рычаг руки внутрь, узел руки наверху, удушение сзади).

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 БРОСКОВ (ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА, БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ, БРОСКОВ С ЗАХВАТОМ НОГ И УДУШЕНИЕ). ТРЕНИРОВКА БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ (РЫЧАГ РУКИ ВНУТРЬ, УЗЕЛ РУКИ НАВЕРХУ, УДУШЕНИЕ СЗАДИ).

Цель занятия:

Ознакомиться и разучить броски (задняя подножка, бросок через спину, бросков с захватом ног и удушение).

Провести тренировку болевых приемов (рычаг руки внутрь, узел руки наверху, удушение сзади).

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

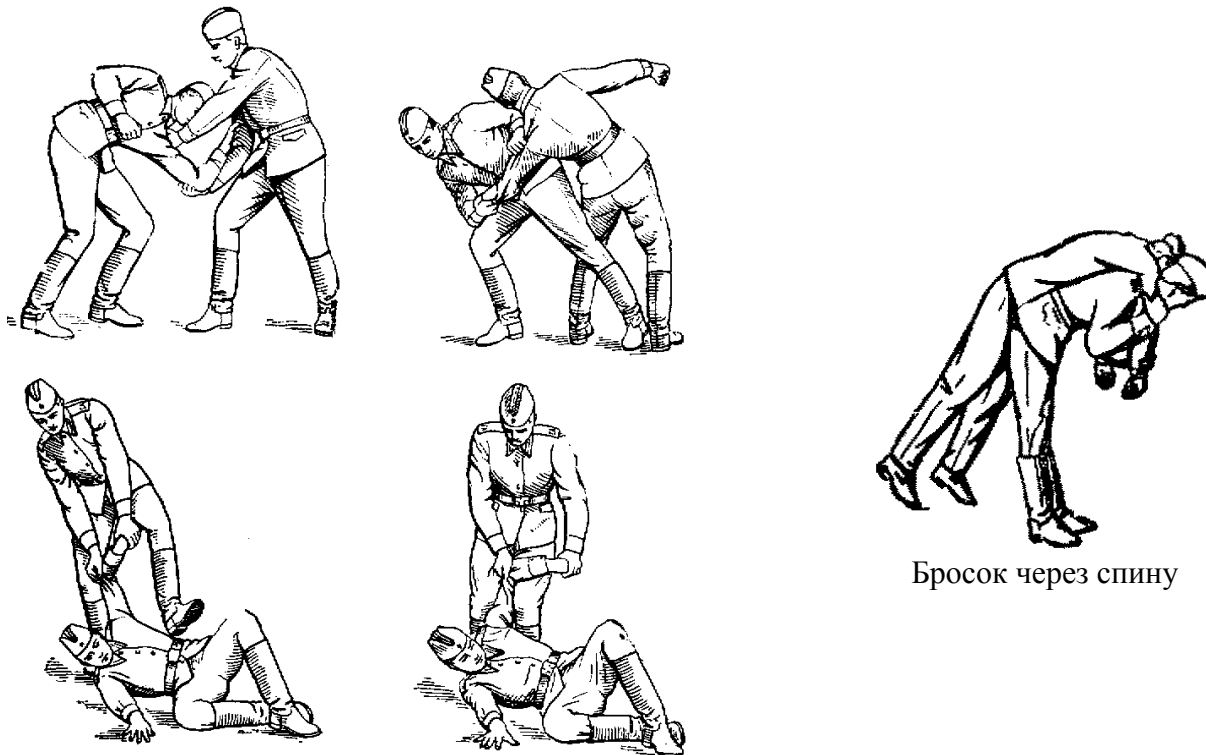
Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод – в двухшереножном строю
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения 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 бросков (задняя подножка, бросок через спину, бросков с захватом ног и удушение).	20	Образцово показать броски (задняя подножка, бросок через спину, бросков с захватом ног и удушение). Разучивание проводить по парам, подобранным по весовым и габаритным характеристикам. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении приемов боя
Тренировка болевых приемов (рычаг руки внутрь, узел руки наверху, удушение сзади).	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 бросков (задняя подножка, бросок через спину, бросков с захватом ног и удушение)

УПРАЖНЕНИЕ 31. СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ (РБ-3).

ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ БРОСКОВ:

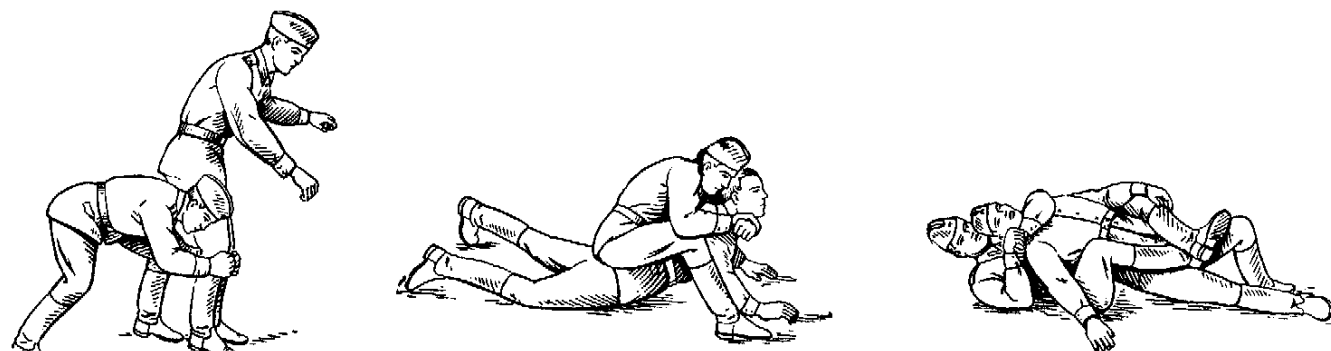


Задняя подножка

Бросок через спину

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА – из исходного положения (изготовка к бою или обоюдный захват) захватить противника за одежду у локтя и на плече со стороны его впереди стоящей ноги, с шагом вперед и в сторону движением рук и туловища вниз осадить противника на эту ногу; поставить ногу за опорную ногу противника, подбивая ее, и рывком рук бросить через ногу противника на землю, нанести удар ногой, связать.

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ – с шагом вперед захватить противника за руку, с рывком на себя повернуться к нему спиной на согнутых ногах и подвести свое плечо под руку противника, захватить ее другой рукой; выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, подбить противника тазом, рывком рук вниз бросить на землю, нанести удар ногой, связать.



Бросок с захватом ног и удушение

БРОСОК С ЗАХВАТОМ НОГ И УДУШЕНИЕ – подскочить к противнику сзади и захватить руками его ноги ниже колен; толкнув его плечом под ягодицы, рвануть ноги на себя вверх, бросить противника на землю и, не выпуская ног, нанести ему удар носком в промежность или живот.

Прыжком сесть на поясницу противника, поставив левую ногу на колено, а правую – ступней на землю впереди себя (под плечо противника), нанести удар по голове, отогнуть голову назад одной рукой и наложить на горло предплечье другой руки; соединив руки, провести удушение. При сопротивлении противника перекатиться на спину, обхватив его туловище ногами на уровне пояса, соединить их и, выпрямляя ноги, продолжать удушение руками и ногами.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКОВ

При разучивании бросков вначале, выделив отдельные элементы приема, броски отрабатываются по разделениям с исправлением ошибок и доводятся до целостного выполнения. При обучении броскам пары располагаются в таком порядке, чтобы не мешать друг другу. Задняя подножка разучивается в обе стороны. При проведении броска в начале обучения партнер должен подыгрывать проводящему прием. На завершающем этапе броски отрабатываются в учебной схватке, когда проводить прием может любой из партнеров в зависимости от обстановки. Бросок завершается болевым приемом.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМА (ДЕЙСТВИЯ) В «БОЕВОЙ СИТУАЦИИ» ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если военнослужащий сумел защититься от атаки противника, при этом:

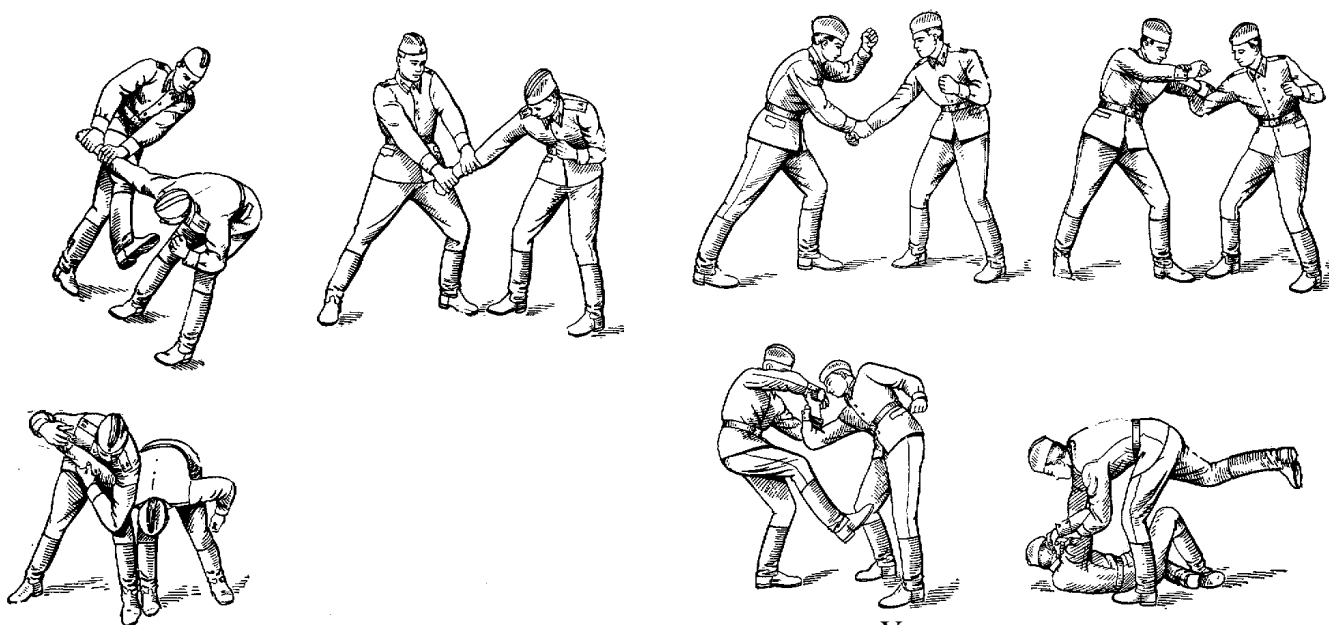
- а) провел контратаку, завершennую обозначением удара в уязвимое место или ударом в мишень;
- б) выполнил бросок (сваливание) с завершающим ударом;
- в) выполнил болевой или обозначил удушающий прием;
- г) выполнил обезоруживание – в случае атаки с оружием и осуществил эффективное конвоирование или «уничтожил» противника (при этом действия военнослужащего должны быть быстрыми, слитными и выполненными с должной физической концентрацией); если противник атаковал оружием, а испытуемый не был вооружен, то по окончании приема оно должно быть выбито из рук или оказаться в руках атакуемого;

«ХОРОШО» – если прием (действие) выполнен без остановок, технически правильно, но недостаточно быстро;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) не выполнен, грубо искажен или военнослужащий не защитился и не провел контратакующие действия.

2. Тренировка болевых приемов (рычаг руки внутрь, узел руки наверху, удушение сзади)



Рычаг руки внутрь

Узел руки наверху

РЫЧАГ РУКИ ВНУТРЬ – захватить предплечье руки противника двумя руками сверху снаружи, нанести удар ногой в голень или пах; рывком выкручивая руку внутрь, вывести противника из равновесия, подвести его плечо под свое плечо и, нажимая им, свалить противника; надавливая рукой на локтевой сустав, перевести руку на загиб за спину и сесть верхом на противника, провести загиб другой руки, связать.

УЗЕЛ РУКИ НАВЕРХУ – захватить правой рукой правую руку противника за кисть сверху; рванув ее на себя, ударить левой рукой в локтевой сгиб; поднимая предплечье руки противника вверх, захватить левой рукой свое правое предплечье (завязать узел). Поворачиваясь налево, нанести удар ногой в промежность противника, свалить его, нанести удар ногой, провести загиб руки за спину, сесть на противника верхом и связать его.

УДУШЕНИЕ СЗАДИ – подскочить к противнику сзади, рукой захватить голову и с одновременным ударом ногой в подколенный сгиб рвануть голову на себя; предплечьем другой руки захватить шею хватом за предплечье сверху, соединив руки и разворачиваясь влево (вправо), навалиться противника себе на спину и провести удушение.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМА (ДЕЙСТВИЯ) В «БОЕВОЙ СИТУАЦИИ» ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если военнослужащий сумел защититься от атаки противника, при этом:

- а) провел контратаку, завершленную обозначением удара в уязвимое место или ударом в мишень;
- б) выполнил бросок (сваливание) с завершающим ударом;
- в) выполнил болевой или обозначил удушающий прием;
- г) выполнил обезоруживание – в случае атаки с оружием и осуществил эффективное конвоирование или «уничтожил» противника (при этом действия военнослужащего должны быть быстрыми, слитными и выполненными с должной физической концентрацией); если противник атаковал оружием, а испытуемый не был вооружен, то по окончании приема оно должно быть выбито из рук или оказаться в руках атакуемого;

«ХОРОШО» – если прием (действие) выполнен без остановок, технически правильно, но недостаточно быстро;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) не выполнен, грубо искажен или военнослужащий не защитился и не провел контратакующие действия.