

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание специальных действий при метании ножа (метание ножа хватом за клинок, за рукоятку) и пехотной лопаты.
2. Тренировка специальных приемов конвоирования (на болевом приеме, под угрозой 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 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 СПЕЦИАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ МЕТАНИИ НОЖА (МЕТАНИЕ НОЖА ХВАТОМ ЗА КЛИНОК, ЗА РУКОЯТКУ) И ПЕХОТНОЙ ЛОПАТЫ. ТРЕНИРОВКА СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ КОНВОИРОВАНИЯ (НА БОЛЕВОМ ПРИЕМЕ, ПОД УГРОЗОЙ ОРУЖИЯ).

Цель занятия:

Ознакомиться с приемами и разучить специальные действия при метании ножа (метание ножа хватом за клинок, за рукоятку) и пехотной лопаты.

Провести тренировку специальных приемов конвоирования (на болевом приеме, под угрозой 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	66	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 специальных действий при метании ножа (метание ножа хватом за клинок, за рукоятку) и пехотной лопаты.	20	Образцово показать специальные действия при метании ножа (метание ножа хватом за клинок, за рукоятку) и пехотной лопаты. 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 специальных приемов конвоирования (на болевом приеме, под угрозой оружия).	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 специальных действий при метании ножа (метание ножа хватом за клинок, за рукоятку) и пехотной лопаты

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

ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ МЕТАНИИ НОЖА И ПЕХОТНОЙ ЛОПАТЫ:

МЕТАНИЕ НОЖА ХВАТОМ ЗА КЛИНОК – из изготовления к бою, держа клинок ножа лезвием наружу от ладони, а рукояткой – вперед, выполнить замах вооруженной рукой вверх назад над плечом, не сгибая запястья; метнуть нож в цель.

МЕТАНИЕ НОЖА ХВАТОМ ЗА РУКОЯТКУ – выполнить аналогично замах вооруженной рукой вверх назад над плечом, не сгибая запястья, метнуть нож в цель.

МЕТАНИЕ ПЕХОТНОЙ ЛОПАТЫ – из изготовления к бою, удерживая лопату за дальнюю треть рукоятки лезвием вперед вверх, черенок вдоль оси предплечья, после замаха, выпуская рукоятку из ладони, послать лопату в цель.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ МЕТАНИЮ НОЖА И ПЕХОТНОЙ ЛОПАТЫ

ТЕХНИКА МЕТАНИЯ НОЖА. Наиболее распространенный способ метания ножа - хватом за клинок (полотно ножа). Для метания этим способом надо взять правой кистью клинок ножа так, чтобы рукоятка была направлена вперед, лезвие влево от ладони, большой палец лежал поверх ножа, а его ось составляла продолжение оси предплечья; остальные пальцы удерживают нож снизу, не сжимая его сильно и не касаясь острия лезвия.

Для метания необходимо принять левостороннюю стойку: правая рука перед грудью, предплечье вертикально (локоть согнуть на 90 градусов), рукоятка ножа направлена вверх, левая рука слегка согнута и находится впереди в расслабленном состоянии. Очень важно быть спокойным. Нельзя, как говорят, заикливаться - очень хотеть попасть в цель. Перед броском расслабьте тело, согните колени, дышите низом живота (то есть не грудью, а диафрагмой).

Затем, прогибаясь в пояснице, замахнитесь рукой вверх назад над плечом, не сгибая запястья. Сохраняя на одной линии ось предплечья, большого пальца и клинка, резко выпрямляясь в пояснице и разгибая руку, без дополнительных усилий пошлите кистью нож рукояткой в цель так, чтобы клинок выпускался в момент полного выпрямления руки, направленной по линии полета ножа в цель.

Основное требование - не допускать хлеста руки (кистью) и не «проваливать» руку вниз ниже уровня цели после выпуска ножа. При выпуске нож должен скользить по большому пальцу в направлении цели. Во время броска делается легкий выдох.

При таком способе метания ножа (размером 25-30 см) на расстояние 5-8 м лезвие делает пол-оборота. Точность попадания во многом зависит и от того, за какое место вы держите клинок. Чем больше расстояние до цели, тем ближе располагается большой палец к рукоятке, и наоборот. Оптимальное расстояние для метания, место хвата за клинок, исходное положение каждый для себя определяет на тренировках.

Применяется и другой способ метания, когда нож в исходном положении удерживается ЗА РУКОЯТКУ четырьмя пальцами справа снизу, большим пальцем сбоку слева, а острие клинка направлено вверх вперед. Делается это так. Из левосторонней стойки выполнить замах рукой вверх, назад за голову, одновременно плечевой пояс разворачивается вправо, левая рука согнута перед грудью. Толчком правой ноги и разворотом туловища влево, постепенно ускоряющимся движением руки из-за плеча послать нож в цель. Этим способом она поражается на расстоянии 8-10 м. Опять же «свою дистанцию» каждый подбирает индивидуально. Как и в первом способе - после выпуска ножа кисть должна быть направлена в цель.

ТЕХНИКА МЕТАНИЯ МАЛОЙ ЛОПАТЫ. Бывает, в рукопашной схватке надо поразить или травмировать противника на расстоянии 5-7 м малой лопатой. Для этого необходимо из левосторонней боевой стойки, удерживая лопату за дальнюю треть черенка (рукоятки) лезвием вперед-вверх (черенок вдоль оси предплечья), сделать замах вверх-назад за голову, разворачивая туловище вправо. Затем, резко выпрямляя руку и разворачивая туловище влево, бросить лопату в цель, выпуская рукоятку из ладони в тот момент, когда рука выпрямилась и лопата направлена в цель. В этом случае лопата совершает один оборот до цели. Необходимо во время броска несколько податься корпусом вперед, как бы сопровождая лопату в цель. При этом делается резкий выдох. Самая распространенная ошибка при таком способе - сильный захлест рукой вниз. Тогда снаряд делает неконтролируемое число оборотов, что снижает вероятность точного попадания острием лопаты. Другая ошибка - при замахе лопата часто уходит в сторону, а не вверх-назад. Потом она, как правило, летит мимо цели,

Другой способ - скрытный. Применяется для внезапного поражения противника. Необходимо встать к цели левым боком; правой рукой удерживать лопату за дальнюю треть черенка. Рука опущена вдоль туловища острием лопаты вниз. Для броска следует резко наклонить туловище влево и одновременно, не сгибая руку в локте, по дуге через голову направить лопату в цель. Лопата выпускается в момент максимального наклона туловища, когда она направлена в цель. На более длинные расстояния (10 - 12 м) лопата бросается в два оборота.

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 специальных приемов конвоирования (на болевом приеме, под угрозой оружия).

КОНВОИРОВАНИЕ ПРОТИВНИКА НА БОЛЕВОМ ПРИЕМЕ – произвести загиб руки за спину, захватить за каску, волосы, одежду на противоположном плече противника, потянуть его на себя и, удерживая, заставить следовать в нужном направлении.

КОНВОИРОВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПОД УГРОЗОЙ ОРУЖИЯ – угрожая оружием и находясь на расстоянии 3 – 5 м, лишая тем самым противника возможности применить прием обезоруживания, сопровождать его в нужном направлении.

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

ние 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.