



Центральный совет  
Всесоюзного физкультурно-спортивного  
ордена Ленина общества «Динамо»

Управление физической подготовки  
и организационно-массовой работы

В. К. ПОЛЕТИКА, Б. В. ПРИМАКОВ,  
С. Н. СОБОЛЕВ

## РУКОПАШНЫЙ БОЙ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Москва 1985

Учебно-методическое пособие «Рукопашный бой» предназначено для инструкторов военно-физической подготовки, тренеров-общественников по рукопашному бою.

В создании учебно-методического пособия принимали участие следующие авторы: Полетика В. К. «Введение», главы первая, вторая, третья; Примаков Б. В. главы первая, вторая; Соболев С. Н. глава четвертая.

Авторы выражают благодарность кандидату педагогических наук В. С. Роднову за оказанную помощь в подготовке пособия.

Ответственный за выпуск Лисицын В.

### ВВЕДЕНИЕ

Основой физической подготовки является советская система физического воспитания и выработка на ее основе прикладных навыков.

В физической подготовке рукопашный бой является наиболее важным ее разделом и изучается всеми военнослужащими. Особые требования к развитию физических качеств, воспитанию морально-волевой и психологической подготовки, отработке приемов и выработке навыков ведения рукопашного боя, активности и инициативы в действиях предъявляются к военнослужащим.

Обучение приемам рукопашного боя осуществляется на учебных занятиях по физической подготовке, в часы спортивно-массовой работы, в спортивных секциях, во время утренней физической зарядки и ежедневного часа тренировочных занятий.

В ходе ведения рукопашного боя наиболее эффективными являются те приемы и действия, которые в кратчайшие сроки с минимальной затратой сил приводят к достижению победы над противником, то есть его пленение или уничтожение. Этим определяется цель и значимость рукопашного боя для достижения высокой степени боеготовности военнослужащих.



## ГЛАВА ПЕРВАЯ

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Занятия по рукопашному бою направлены на формирование у личного состава навыков и действий в рукопашной схватке, на воспитание смелости, решительности, инициативы и находчивости, на выработку постоянной боевой готовности к перенесению высоких физических и психологических напряжений при выполнении служебных задач.

2. Учебные занятия проводятся инструкторами-общественниками по рукопашному бою и штатными инструкторами по ВФП. На учебную группу назначается 2 инструктора. Учебные группы формируются: по I этапу (обучение) с учетом медико-возрастных групп военнослужащих; по II этапу (совершенствование) с учетом их медико-возрастных групп и по степени подготовленности из военнослужащих, сдавших на «хорошо» и «отлично» программу I этапа обучения.

3. Занятия организуются на ровной площадке или в зале. Удары (уколы) штыком, прикладом, ножом, рукой и ногой отрабатываются на тренировочных чучелах, подвесных мешках, боксерских «лапах» и мишенях (плетенках). Для обучения и тренировки приемов необходимо иметь макеты автоматов (палки), ножей, пистолетов, боксерские «лапы», подвесные мешки, защитное снаряжение, накладки на кулаки, капы и куртки самбо.

4. Приемы изучаются в следующей последовательности: ознакомление с упражнением (приемом, действием), разучивание, совершенствование.

При **ознакомлении** с упражнением необходимо назвать его и образцово показать, разъяснить для чего и когда оно применяется, если необходимо показать упражнение медленно, с попутным объяснением техники его выполнения.

**Разучивание** приемов в зависимости от подготовленности занимающихся осуществляется в целом, по частям или по разделениям, а также при помощи подготовительных упражнений в медленном, быстром и боевом темпе.

Прием разучивается в целом, если он несложен, или если его выполнить по элементам нельзя, либо не имеет смысла. Разучивание по частям или по разделениям применяется в том случае, когда прием сложен и его можно расчленить на отдельные части; после освоения приема по частям упражнение выполняется слитно. Важно при разучивании добиться правильного самостоятельного выполнения приема военнослужащими.

Приемы самостраховки, стойки, передвижения, отбивы, удары рукой и ногой включаются в содержание подготовительной части занятий. Приемы самостраховки, болевые приемы и броски разучиваются в обе стороны.

Выполнение болевых приемов, бросков и приемов обезоруживания, освобождений от захватов сочетается с нанесением противнику\* отвлекающих ударов рукой или ногой в наиболее уязвимые места.

Для **совершенствования** выполнения изученных приемов необходимо систематически повторять их с постепенным усложнением условий, увеличением вариантности, с изменением исходных положений, в сочетании с другими физическими упражнениями, с включением внезапности в действия военнослужащих.

На занятиях с сотрудниками 4-й и 5-й медико-возрастных групп, женщинами ограничивать применение упражнений, требующих резких движений, больших нагрузок, а также приемов, вызывающих длительную задержку дыхания.

5. Комплексная тренировка проводится групповым и поточным методом или в виде учебных боев по заданию инструктора. Она включает несколько связанных между собой технических приемов и действий.

6. С целью предупреждения травм у занимающихся необходимо:

– следить за правильной организацией и методикой проведения учебно-тренировочных занятий: рациональным составлением расписания тренировок, соревнований; постепен-

---

\* Здесь и далее под противником следует понимать участие военнослужащего в качестве партнера во время ведения или изучения техники рукопашного боя.

ностью в увеличении нагрузок, индивидуальным подходом к занимающимся, учетом состояния здоровья, возрастных и половых особенностей, физической и технической подготовленностью, весовыми категориями, достаточностью разминки;

- систематически проверять места занятий и условия безопасности (исправность снарядов и инвентаря, соответствие костюмов и обуви);

- при выполнении приемов рукопашного боя строго соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанцию между занимающимися;

- при выполнении захватов и бросков страховать партнера, поддерживать, не допускать падения на него;

- болевые, удушающие приемы проводить плавно, и по сигналу партнера немедленно прекращать выполнение приема. Уколы штыком, удары ножом, рукой, ногой на партнере только обозначать. При обозначении удара рукой или ногой по партнеру допускается касание, но без причинения ему какой либо травмы (легкая, средняя, тяжелая), смертельного исхода.

7. В подготовительную часть занятия по рукопашному бою включаются: строевые приемы, общеразвивающие, специальные упражнения.

**Строевые приемы** выполняются согласно Строевому уставу Вооруженных Сил СССР. Они включают в себя построения, размыкания, перестроения, повороты на месте и в движении; а также способствуют воспитанию дисциплины, взаимодействию в коллективе, формированию правильной осанки. Строевые приемы применяются на занятиях для организации группы, построений и перестроений.

В **общеразвивающие** упражнения включается ходьба, бег, упражнения в движении, на месте, для различных групп мышц, выполняемые с отягощением, без отягощения, с предметами, без предметов и с партнером.

Общеразвивающие упражнения способствуют всестороннему физическому развитию военнослужащих, расширяют запас двигательных навыков, увеличивают функциональные возможности организма, содействуют восстановлению работоспособности. В то же время каждое отдельное упражнение развивает определенное физическое качество. Условно принято различать упражнения на силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.

Для развития **силы**: упражнения с гантелями, гирями, штангой, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание, переноска, приседание с партнером, сгибание и разгибание рук лежа в упоре и т. д.

Для развития **выносливости**: бег на средние и длинные дистанции, марш-броски, лыжные кроссы, упражнения с гантелями и штангой с небольшим весом, но с большим количеством повторений, игры в баскетбол, ручной мяч, футбол и другие упражнения с большим количеством повторений и большой продолжительностью.

Для развития **быстроты**: бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки, игры в баскетбол, теннис, различные эстафеты, упражнения со скакалкой, штангой (рывки), быстрое выполнение различных приемов и упражнений.

Для развития **гибкости**: всевозможные плавные упражнения с постепенным увеличением амплитуды движения, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, доставая ладонями пол, шпагаты, махи руками, ногами, гимнастический мост, упражнения на мосту.

Для развития **ловкости**: акробатические упражнения, одиночные, парные кувырки, перекаты через голову, перевороты, прыжки в высоту различными способами, толкание и метание облегченных снарядов, баскетбол, ручной мяч, футбол.

На каждом занятии делается акцент на выработку отдельного физического качества и выполняются упражнения на расслабление и успокоение дыхания для более быстрого восстановления организма.

Упражнения на **расслабление** выполняются стоя, лежа, поочередно расслабляются мышцы рук, ног, туловища.

Упражнения на **успокоение** дыхания выполняются в движении, на месте, стоя, лежа. При вдохе — поднять, развести в стороны руки, одновременно поднимая туловище. При глубоком выдохе — опустить и свести руки, наклоняя туловище. Выдох рекомендуется выполнять в 3—4 раза продолжительней, чем вдох.

Упражнения на **расслабление и успокоение** дыхания рекомендуется выполнять с закрытыми глазами.

**Специальные упражнения** — в их число включаются специально-подготовительные (подводящие) и имитационные упражнения, по характеру и структуре движений имеющие значительное сходство с технико-тактическими действиями рукопашного боя. Сюда же относятся акробатические упражнения, страховка, самостраховка, простейшие формы борьбы, бокса, фехтования, спортивные и подвижные игры на сопротивление. Специальные упражнения развивают необходимые физические и волевые качества, дают возможность приобрести служебно-прикладные навыки, а также способствуют более успешному овладению техникой сложных приемов. Они проводятся с партнером и без партнера, со снарядами и без снарядов.

Упражнения **на сопротивление** — выполняются с партнером и в группе.

Упражнения **на сопротивление с партнером**: стоя лицом друг к другу в левосторонней стойке, захватив друг друга за кисти, потянуть на себя или толкнуть от себя, вывести противника из равновесия. Стоя друг против друга в строевой стойке, руки согнуть в локтях за счет взаимных толчков в ладони, заставить партнера сойти с места и другие упражнения.

Упражнения **на сопротивление группой**: сотрудники в шеренгах берутся за руки и лицом или спиной друг к другу стараются вытолкнуть другую шеренгу за определенную черту и другие упражнения.

Упражнения **на сопротивление с применением снарядов**. Отнимание друг у друга гимнастической палки, набивного мяча и другие упражнения.

**Игры с сопротивлением**: «бой всадников», «петушиный бой», борьба за захват и другие игры.

Упражнения для **страховки и самостраховки**. Группировка. Перекаты на спину, на левый, правый бок. Кувырки вперед, назад, через плечо. Падение на грудь, спину, на левый, правый бок. То же, через препятствия. Падение через шест назад и вперед. Падение через партнера вперед и назад. Падение через руку партнера. Чтобы правильно падать при броске, надо уметь напрягать тело и группироваться в момент касания ковра, пола. При падении нельзя расслабляться, падать, откидывая голову и выставлять кисти рук, локти.

**Подводящие и имитационные** упражнения подбираются для каждой группы приемов, технических действий.

8. При обучении приемам рукопашного боя применяются распоряжения и команды:

- для передвижения по границам площадки или зала подается команда «Группа, в обход площадки (зала), шагом МАРШ»;

- общеразвивающие и специальные упражнения выполняются в разомкнутом строю, дистанция и интервал между занимающимися два — три шага. Перестроение и размыкание производятся согласно Строевому уставу Вооруженных Сил СССР; в движении — по команде «Налево по три (по четыре) — интервал, дистанция 2—3 шага, — МАРШ»;

- выполнение упражнений, приемов и действий на месте и в движении начинается из исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение — ПРИНЯТЬ». Упражнение выполняется по команде «Упражнение начи-НАЙ». При необходимости, вначале указывается, какое упражнение выполняется и сколько раз оно должно быть повторено.

Для окончания выполнения упражнения на месте подается команда — «СТОЙ», в движении — «Упражнение закончить».

При разучивании и выполнении упражнений подаются команды:

- для изготовки к бою — «К бою — ГОТОВЬСЯ»;
- для отбивов — «Вправо (влево, вниз — направо) — ОТБЕЙ»;
- для нанесения ударов — «Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом, штыком) — БЕЙ, КОЛИ»;

- для выполнения приема по разделению указать исходное положение и порядок выполнения. Например, при обучении задней подножке: с шагом левой ноги влево — вперед, осадить противника, делай — РА3; подбить правой ногой подколенный сгиб ноги противника и рывком руками вниз — налево бросить его на ковер, делай — ДВА; обозначить удар

каблуком в подреберье, делай — ТРИ;

– для слитного выполнения болевого приема, обезоруживания или броска — «Загиб руки за спину — ПРИЕМ» и т. д.

Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем исполнительная команда «ВПЕРЕД» или «ПРИЕМ».

9. При подготовке и проведении занятий инструктор учебной группы обязан:

– постоянно повышать свой технико-тактический и методический уровень, тщательно готовиться к занятиям, иметь по каждому из них разработанный на основе программы план-конспект, рабочий план;

– методически правильно организовывать и проводить занятия и зачетные соревнования;

– на занятиях строго соблюдать меры безопасности; знать и умело применять приемы помощи и страховки, не допускать случаев травматизма;

– осуществлять учет посещаемости занятий сотрудниками и сдачи ими зачетов и нормативов.

## **ГЛАВА ВТОРАЯ**

### **ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ**

#### **Страховка и самостраховка**

##### **Группировка**

Исходное положение (И. п.) — упор присев. На счет «раз» (1) — голову прижать к груди, руками обхватить колени, согнуться. На счет «два» (2) — выполнить перекат на спину. На счет «три» (3) — покачивание вперед — назад, влево — вправо. На счет «четыре» (4) — И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова, колени не прижаты к груди. 2. ноги, спина не согнуты.

##### **Кувырок вперед**

И. п. — упор присев. 1 — подбородок прижать к груди, оттолкнуться ногами, сделать перекат через спину вперед, захватить руками голени ног (группировка). 2 — И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова не прижата к груди. 2. Спина не согнута. 3. Отсутствует захват руками голени ног.

##### **Кувырок назад**

И. п. — упор присев. 1 — подбородок прижать к груди, оттолкнуться руками, захватить руками голени ног, сделать перекат через спину назад, упираясь ладонями о ковер. 2 — И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова не прижата к груди. 2. Слабо отталкиваются руками. 3. Руки не захватывают голени ног. 4. Отсутствует опора руками о ковер в момент касания головой ковра.

##### **Падение на бок**

И. п. — лежа на спине, 1 — повернуться на левый бок в положение группировки, левая лопатка не касается ковра; левая рука — прямая, ладонью вниз, в 10 см от левого колена; правая рука согнута в локте, защищает лицо; правая нога стоит на ковре перед левой голенью; голова прижата к правому плечу. 2 — повернуть на правый бок (выполняется аналогично). 3 — вернуться в И. п.

Характерные ошибки: 1. Не сохраняется положение группировки. 2. Голова ударяется о ковер. 3. Рука, касающаяся ковра, согнута в локте. 4. Колено ударяется о колено.

##### **Падение на спину**

И. п. — сед, руки вперед. — 1 перекат на спину в положении группировки, голова прижата к груди, ноги согнуты, колени разведены в стороны, руки прямые, ладонями вниз, под углом 45° к туловищу. В момент переката ударить руками по коврику. 2 — сохранить

положение. Туловище касается ковра только лопатками и руками. 3 — вернуться в И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова не прижата к груди. 2. Руки согнуты в локтях и сильно разведены в стороны. 3. Не сохраняется положение группировки, колени не разведены в стороны. 4. Поясница касается ковра.

### **Падение вперед**

И. п. — строевая стойка (стоя на коленях). 1 — наклониться вперед и упасть на грудь, амортизируя руками. 2 — вернуться в И. п.

Характерные ошибки: 1. Руки не сгибаются в локтях. 2. Тело расслаблено, голова опущена вперед.

## **Основные положения рукопашного боя**

**Изготовка к бою.** Выполняется с оружием (автомат, пистолет, нож, малая лопата), подручными средствами и без них.

**Стойка:** высокая, средняя, низкая, фронтальная и боевая (левосторонняя, правосторонняя). Наиболее часто применяется высокая стойка.

**Фронтальная стойка:** ноги полусогнуты на ширине плеч, туловище вертикально, руки полусогнуты, пальцы сжаты в кулаки, кулаки находятся спереди ниже пояса, голова держится прямо, взгляд направлен в глаза партнеру.

Характерные ошибки: 1. Тело (живот, ягодицы), руки, ноги расслаблены. 2. Ноги не согнуты в коленях. 3. Отсутствие боевого настроя.

**Боевая левосторонняя (правосторонняя) стойка:** левая (правая) нога впереди, ноги полусогнуты на ширине плеч, туловище вертикально, руки согнуты, пальцы сжаты в кулаки, левый (правый) кулак находится спереди на уровне подбородка, правый (левый) кулак находится спереди на уровне верхней части живота, голова держится прямо, взгляд направлен в глаза партнеру.

Характерные ошибки: 1. Тело (живот, ягодицы), руки, ноги, расслаблены. 2. Ноги не согнуты в коленях, расставлены очень широко или узко. 3. Руки опущены. 4. Отсутствие устойчивости, боевого настроя.

**Передвижение** выполняется с целью принятия удобного положения (сохранение устойчивости, равновесия) для нападения, защиты и других тактико-технических действий.

Передвижения осуществляются из любых положений шагом (шагом с выпадом), скачком и бегом.

**Захваты** осуществляются для выполнения бросков, удушающих, болевых приемов, обезоруживаний и других тактико-технических действий. Применяются: кистью руки, сгибом локтя, под плечом (между плечом и туловищем) и обеими руками с соединением кистей (обхват); выполняются не только за тело, но и за одежду, оружие противника.

## **Приемы нападения и защиты без оружия**

### **Болевые приемы, удушения, обыск, конвоирование**

**Болевой прием** — захват руки или ноги противника, который позволяет провести действие: перегибание, вращение в суставе, ущемление сухожилий или мышц и вынуждает противника признать себя побежденным.

**Удушающий прием** — сдавливание сонных артерий, туловища отворотами одежды, предплечьем, плечом и предплечьем, отворотом и голенью, в результате чего противник признает себя побежденным.

**Обыск** — обнаружение и изъятие оружия, опасных предметов и других компрометирующих материалов под угрозой оружия или воздействием болевого приема.

**Конвоирование** — сопровождение противника под угрозой оружия или воздействием болевого приема.

## **Болевые приемы**

### **Загиб руки за спину при подходе спереди**

И. п. — оба во фронтальной стойке. 1 — с шагом левой влево — вперед пропустить левую руку между предплечьем и бедром противника, а правой захватить одежду (локоть) на правой руке. 2 — выполнить отвлекающий удар ногой в пах, сильным рывком правой рукой на себя — вниз — завести руку противника за спину. 3 — согнув руку противника, заложить предплечье в локтевой сгиб своей руки, а правой рукой захватить волосы, шею или одежду на левом плече противника.

### **Загиб руки за спину при подходе сзади**

И. п. — оба во фронтальной стойке. Сотрудник стоит за противником. 1 — с шагом вперед — вправо захватить правой рукой кисть одноименной руки противника. 2 — отводя ее в сторону — назад, левой рукой толкнуть в локтевой сустав и заложить предплечье противника в локтевой сгиб левой руки. 3 — с шагом левой, захватить правой рукой волосы, шею или одежду на левом плече противника.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует выведение из равновесия. 2. Не выполнен захват локтя. 3. Локоть противника не упирается в бок сотрудника. 4. Сотрудник стоит за противником. 5. Противник не ощущает болевого воздействия.

### **Рычаг руки внутрь**

И. п. — оба во фронтальной стойке. 1 — с шагом левой вперед захватить кисть правой руки противника правой рукой сверху. 2 — нанести удар ногой в пах, отставляя правую ногу назад и поворачиваясь направо, одновременно выполнить левой рукой захват за запястье и потянуть руку противника на себя, выкручивая ее внутрь. 3 — подвести плечо противника под свое левое плечо, выполнить рычаг руки внутрь и при необходимости «дожим» кисти.

Характерные ошибки: 1. Опорная нога не согнута в колене и стоит перед противником, другая нога согнута. 2. Захваченная рука согнута в локтевом суставе и не прижата к бедру сотрудника. 3. Противник не выведен из равновесия, отсутствует болевое воздействие.

### **Рычаг руки наружу**

И. п. — оба во фронтальной стойке. 1 — с шагом левой вперед захватить кисть правой руки партнера двумя руками (большие пальцы на тыльной стороне ладони у основания мизинца). 2 — нанести удар ногой в пах, отставляя левую ногу влево — назад, выкручивая кисть, потянуть ее к левой стопе и бросить противника. 3 — коленом правой ноги зафиксировать локоть противника и сделать дожим кисти.

Характерные ошибки: 1. Рука захвачена не за кисть, а за предплечье. 2. После падения противника не выполнена фиксация локтя ногой. 3. Отсутствие болевого воздействия.

### **Узел руки наверху**

И. п. — оба во фронтальной стойке. 1 — с шагом левой вперед — влево захватить правой рукой за запястье правой руки противника сверху. 2 — нанести удар ногой в пах, поднимая руку противника вверх, левым предплечьем ударить в локтевой сгиб и захватить свое правое предплечье. 3 — бросить противника (задняя подножка) удерживая на болевом приеме.

Характерные ошибки: 1. Локти сотрудника разведены в стороны. 2. Локоть противника не прижат к груди сотрудника. 3. Отсутствие болевого воздействия.

### **Рычаг руки через предплечье**

И. п. — оба во фронтальной стойке. 1 — с шагом левой вперед — влево захватить правой рукой кисть одноименной руки противника изнутри. 2 — потянуть руку на себя, левой рукой нанести удар в голову, повернувшись к противнику левым боком, перенести свою левую руку через его правую и, выполнив захват одежды у себя на груди, подвести предплечье левой руки под его локтевой сгиб.

Характерные ошибки: 1. Сотрудник не выполнил глубокий захват руки изнутри. 2.



Отсутствует захват рукой одежды на груди сотрудника. 3. Рука противника не выпрямлена в локтевом суставе. 4. Отсутствует болевое воздействие.

#### **Удушение плечом и предплечьем**

И. п. — оба во фронтальной стойке. Сотрудник стоит за противником. 1 — потянуть противника за плечи сзади, одновременно с поворотом влево нанести удар правой ногой в подколенный сгиб. 2 — захватить плечом и предплечьем правой руки шею противника, соединить обе руки подвернувшись на 270° под него спиной, и провести удушение.

Характерные ошибки: 1. Захват противника выполнен не одновременно с ударом ногой. 2. Отсутствует глубокий захват рукой и подворот.

#### **Двойной удушающий захват**

И. п. — фронтальная стойка. Противник лежит на груди. 1 — сесть на поясницу противника, поставив свою ногу на колено, а другую — впереди под плечо ступней на ковер. 2 — нанести удар рукой по голове и потянув ее назад, захватить плечом и предплечьем шею и соединить руки. 3 — перекатиться на бок, обхватить туловище противника ногами, скрестить их и прогибаясь, выполнить удушение руками и ногами.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует глубокий удушающий захват рукой. 2. Конечное положение обоих на спине, а не на боку. 3. Ноги не скрещены и не сдавливают туловище противника.

#### **Обыск в положении лежа**

И. п. — фронтальная стойка. Противник лежит на груди. 1 — под угрозой оружия, командами, заставить противника соединить руки пальцами в замок за головой, широко развести ноги носками наружу и сильно прогнуться назад. 2 — подойти к противнику сбоку, наступить разноименной ногой на голеностопный сустав противника, разноименной рукой захватить его локоть и потянуть на себя до сигнала о болевом приеме. 3 — свободной рукой обыскать противника. 4 — перейти на другую сторону (выполняется обыск аналогично).

Характерные ошибки: 1. При выполнении обыска отсутствует болевое воздействие. 2. При переходе на другую сторону сотрудник наступает на ковер между ног противника. 3. Не найдено оружие.

#### **Обыск в положении на коленях**

И. п. — фронтальная стойка. 1 — под угрозой оружия, командами заставить противника соединить руки пальцами в замок за головой, встать на колени широко разведя ноги, носками наружу и сильно прогнуться назад. 2 — подойти к противнику сбоку, наступить разноименной ногой на голеностопный сустав противника, разноименной рукой захватить его локоть и потянуть на себя до болевого приема. 3 — свободной рукой обыскать противника. 4 — перейти на другую сторону (выполняется обыск аналогично).

Характерные ошибки: 1. Противник не прогибается назад. 2. Отсутствует болевое воздействие. 3. Не найдено оружие.

### **Броски**

Проводятся с целью опрокидывания противника за счет выведения его из равновесия с последующим травмированием (уничтожением) или связыванием. Вслед за броском наносится удар ногой, рукой (болевой прием, удушение или удержание).

#### **Бросок с захватом ног сзади**

И. п. — боевая стойка за противником. Противник во фронтальной стойке. 1 — с шагом вперед захватить руками колени обеих ног противника. 2 — рывком руками на себя и толкая плечом бросить противника. 3 — удерживая его за ноги обозначить удар ногой в промежность.

Характерные ошибки: 1. Захват выполнен за бедра. 2. Сотрудник сильно наклоняется

вперед, теряет равновесие, наносит удар в промежность.

### **Бросок задняя подножка**

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 — левой рукой захватить противника за одежду под локтем на правой руке; правой — за отворот одежды на груди. 2 — с шагом левой вперед — влево осадить противника на его правую ногу. 3 — правую ногу поставить за ногами противника и резким движением влево — вниз бросить его. 4 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Противник не выведен из равновесия. 2. Левой ногой не сделан шаг до линии ног противника.

### **Бросок передняя подножка**

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 — захватить левой рукой одежду под локтевым сгибом правой руки противника, правой — за отворот одежды на груди. 2 — повернувшись влево на 180°, встать от него слева и перекрыть своей правой ногой его правую ногу. 3 — вес собственного тела перенести на полусогнутую левую ногу. Скручивающим движением влево — вниз бросить противника вперед — влево. 4 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует скручивающее движение руками. 2. Противник не выведен из равновесия, не загружена его правая нога. 3. Не выполнен поворот на 180°, не согнута левая нога. 4. Противник падает не вперед.

### **Бросок с захватом ног спереди**

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 — с шагом вперед захватить предплечьями ноги противника за бедра (спина прямая). 2 — поднять его, бросить на спину, одновременно страхуя (держа за ноги). 3 — обозначить удар ногой в промежность.

Характерные ошибки: 1. Не сделано подшагивание к противнику. 2. Ноги противника не разведены в стороны, сотрудник сильно наклонился вперед. 3. Отсутствует страховка противника за ноги. 4. Противник не выполняет самостраховки, во время падения откидывает голову назад, сгибает руки в локтях.

### **Бросок через спину**

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 — с шагом правой к одноименной ноге противника, захватить левой рукой одежду под локтем правой руки противника, правой — за отворот одежды на груди. 2 — повернувшись налево, спиной к противнику, присесть (пятки вместе, спина прямая). 3 — потянуть руками на себя, выпрямляя ноги, одновременно наклониться вперед и скручивающим движением влево — вниз бросить противника. 4 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует выведение из равновесия руками. 2. Поворот — меньше 180°. 3. Ноги широко расставлены и прямые.

### **Бросок передняя подсечка**

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 — захватить одежду противника под правым и левым локтями. 2 — скручивающим движением левой руки на себя — вниз, правой от себя — вверх осадить противника на правую ногу, одновременно подшагнуть правой ногой к нему. 3 — подбить левой стопой правую ногу противника, продолжая скручивающее движение руками влево — вниз, бросить его. 4 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует скручивающее движение руками, не загружается правая нога противника, наносится сильный удар по ноге. 2. Проводящий прием сильно наклонился вперед, согнул правую ногу, далеко стоит от противника.

## **Удары рукой, ногой**

Наносятся в открытые и наиболее уязвимые места с целью частичного или полного поражения противника. Удары наносятся из боевой стойки по кратчайшей траектории движения до цели. В момент удара тело (руки, ноги, живот) напрягается, взгляд направлен в глаза противнику, ноги (нога) полусогнуты, сохраняется устойчивое положение. Дистанция до противника в момент нанесения удара превышает длину руки (ноги), выполняющей удар, но не более чем на 5—10 сантиметров. После нанесения удара (серии ударов) принимается боевая стойка.

### **Удар вперед коленом в пах**

И. п. — боевая стойка. 1 — захватить противника за плечи и с рывком на себя нанести удар вперед коленом в пах. 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется ближней к противнику ногой. 2. После удара нога выполняющая удар не возвращается в И. п.

### **Удар вперед стопой в колено, пах, туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар вперед подъемом (носком, основанием стопы) в колено (пах, туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. При нанесении удара опорная нога прямая, руки опущены и расслаблены. 2. Нога, выполнившая удар, не возвращается в И. п. (неустойчивое положение).

### **Удар в сторону стопой в колено, пах, туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар в сторону ребром стопы в колено (пах, туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Взгляд не направлен в сторону удара. 2. В момент удара опорная нога прямая, руки опущены. Стопа расслаблена, пальцы не направлены внутрь. 3. После удара нога опускается и не возвращается по траектории удара в И. п.

### **Удар назад стопой в колено, пах, туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар назад стопой (пяткой) в колено (пах, туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Взгляд не направлен в сторону удара. 2. В момент удара опорная нога прямая. 3. После удара не принимается боевая стойка (неустойчивое положение).

### **Удар сбоку стопой в колено, туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар сбоку носком (подъемом) стопы в колено (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. В момент удара опорная нога прямая и не развернута в сторону нанесения удара. 2. После удара нога сразу опускается и не возвращается по траектории удара в И. п.

### **Прямой удар кулаком в голову, туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить прямой удар кулаком в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Пальцы не полностью сжаты в кулак. 2. Предплечье и кулак не составляют прямую линию. 3. Удар выполняется не основанием указательного и среднего пальцев. 4. В момент удара кулак не развернут пальцами вниз. 5. Потеря равновесия, «проваливание» вперед.

### **Удар сверху кулаком по голове, ключице**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар сверху кулаком по голове (ключице). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется с коротким замахом. 2. Выполняющая удар рука выпрямлена полностью. 3. Потеря равновесия, «проваливание» вперед — вниз.

#### **Удар снизу кулаком в голову, туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар снизу кулаком в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Выполняющая удар рука при достижении цели выпрямлена и не развернута тыльной стороной кулака вниз.

#### **Боковой удар кулаком в голову, туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить боковой удар кулаком в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется с большой амплитудой движения с «проносом» в результате чего теряется равновесие и туловище сильно поворачивается в сторону. 2. Удар выполняется не основанием указательного и среднего пальцев.

#### **Удар наотмашь кулаком в голову, туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар наотмашь кулаком в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Выполняющая удар рука при достижении цели выпрямлена полностью. 2. Взгляд не направлен в сторону нанесения удара.

#### **Удар ребром ладони в голову, шею**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар ребром ладони в шею (голову). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1 — Выполняющая удар рука при достижении цели выпрямлена полностью, не развернута тыльной стороной кисти вниз, пальцы разведены.

#### **Прямой удар основанием ладони в голову**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить прямой удар основанием ладони в голову. 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Выполняющая удар рука при достижении цели согнута в локте.

#### **Прямой удар (тычком) пальцами в глаза, горло**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить прямой удар (тычком) пальцами в глаза (горло). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Пальцы при ударе полностью выпрямлены, сильно разведены и не напряжены.

#### **Удар вперед локтем в голову, туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар вперед локтем в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Рука, выполняющая удар, не согнута в локте полностью. 2. Потеря равновесия, «проваливание» вперед.

#### **Удар назад локтем в туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар назад локтем в туловище. 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется без поворота туловища. 2. Взгляд не направлен в сторону нанесения удара.

### **Защиты от ударов ногой, рукой**

При разучивании защит от ударов необходимо: 1. Все действия выполнять из боевой стойки. Сохранять устойчивость во время выполнения всего действия 2. Партнерам

правильно выбирать дистанцию. Рука или нога сотрудника, выполняющего удар, должна быть на расстоянии от цели не более 10 см (*здесь и далее при выполнении удара по партнеру понимать, что удар обозначается без касания, либо с касанием партнера, но без причинения ему какой либо травмы (легкая, средняя, тяжелая), смертельного исхода*). 3. Удар необходимо выполнять с полной силой и концентрацией. 4. Защиту предплечьем (ямами) необходимо выполнять надежно и эффективно, уходя с линии атаки с шагом вперед. Защита с шагом назад не является ошибкой. 5. Отвлекающие удары при выполнении защит обязательны.

## **Защиты от ударов ногой**

### **От махового удара вперед стопой в пах**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар вперед правой стопой в пах — защита предплечьями скрестно (правая рука сверху). 2 — резким рывком па себя — вверх с шагом назад бросить противника и перевести его стопу в локтевой сгиб левой руки. 3 — нанести удар ногой, наступить левой ногой на другую ногу противника, выполнить ущемление ахиллова сухожилия.

Характерные ошибки: 1. Сильный наклон вперед туловища, головы. Таз не отведен назад. 2. Не захвачена пятка партнера, отсутствует шаг левой ноги назад при сваливании.

### **От удара вперед стопой в пах**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар вперед правой стопой в пах — с шагом левой вперед — влево повернувшись направо, подхватить рукой ногу противника снизу. 2 — поднимая ее резко вперед — вверх, опрокинуть противника. 3 — нанести удар ногой.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки. 2. Сильный наклон головы к партнеру.

## **Защиты от ударов рукой**

### **От прямого удара кулаком (основанием ладони) в голову**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — прямой удар кулаком (основанием ладони) в голову — защита внутрь предплечьем разноименной руки. 2 — захватить руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки. 2. Рука противника захватывается с опозданием.

### **От прямого удара кулаком (основанием ладони) в голову**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — прямой удар кулаком (основанием ладони) в голову, защита вверх предплечьем разноименной руки. 2 — захватив руку противника, нанести удар кулаком в живот, выполнить бросок через спину. 3 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уклон вниз с линий атаки. 2. Отсутствует рывок на себя руками. 3. Поворот осуществляется менее чем на 180°.

### **От бокового удара кулаком (ребром ладони) в голову.**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — боковой удар кулаком (ребром ладони) в голову — защита наружу предплечьем разноименной руки. 2 — захватив руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует глубокий захват сверху запястья одноименной руки противника. 2. Отсутствует рычаг руки внутрь. 3. Переход от рычага руки внутрь к загибу руки за спину выполняется медленно.

### **От бокового удара кулаком (ребром ладони) в голову.**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — боковой удар кулаком (ребром ладони) в голову — защита предплечьями. 2 — захватить руку противника, нанести удар наотмашь кулаком в го-

лову, выполнить бросок задняя подножка (передняя подножка — если противник выполнил боковой удар кулаком с шагом разноименной ноги). 3 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует быстрый захват руки. 2. Противник не выводится из равновесия.

#### **От удара наотмашь кулаком в голову**

И. п. — оба в боевой стойке. 1—удар наотмашь кулаком в голову — защита1 предплечьями с шагом вперед — в сторону. 2 — захватить руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь (загиб руки за спину или узел руки наверху). 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Рычаг руки внутрь выполняется одной рукой. 2. Переход от рычага руки внутрь к загибу руки за спину выполняется медленно,

#### **От удара сверху кулаком по голове**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар сверху кулаком по голове — защита вверх предплечьем разноименной руки. 2 — захватить руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует глубокий захват сверху запястья одноименной руки противника. 2. Выполняется медленно захват руки и переход от рычага руки внутрь к загибу руки за спину.

#### **От удара сверху кулаком по голове**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар сверху кулаком по голове — защита предплечьем вверх. 2 — захватить руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить узел руки наверху, бросить его. 3 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. При выполнении узла руки наверху, проводящий прием разводит локти в стороны. 2. Не прижимает локоть противника к груди.

#### **От удара сверху кулаком по голове**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар сверху кулаком по голове -г- защита вверх предплечьем разноименной руки. 2 — захватить руку противника, выполнить бросок через спину. 3 —нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует рывок па себя руками. 2. Поворот осуществляется менее чем на 180°.

#### **От удара снизу кулаком в туловище**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар снизу кулаком в туловище— защита предплечьями скрестно (предплечьем). 2— захватить руки противника, нанести удар ногой в пах, выполнить загиб руки за спину (рычаг руки наружу).

Характерные ошибки: 1. При выполнении защиты руки разведены, левая рука сверху. 2. Выполняется медленно захват локтя противника.

### **Освобождения от захватов**

При выполнении освобождений от захватов необходимо отвлекающие удары наносить перед действиями, в результате которых проводится освобождение от захвата.

#### **Рук, одежды на руках**

И. п. — оба в боевой стойке. Противник выполнил захват запястьев сверху. 1 — нанести удар ногой в пах, одновременно выполнить скручивающее движение и рывок руками в сторону больших пальцев. 2 — захватить руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу (любой другой боевой прием или бросок). 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отвлекающий удар выполняется после скручивающего

движения и рывка руками. 2. При переходе на загиб руки за спину сотрудник не становится на колено.

### **Шеи спереди (одежды на груди)**

И. п. — сотрудник во фронтальной стойке. Противник выполнил захват шеи (одежды на груди). 1 — захватить руку противника руками за запястье, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь. 2 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует глубокий захват сверху запястья одноименной руки противника. 2. Выполняется медленно переход к загибу руки за спину.

### **Туловища с руками спереди**

И. п. — сотрудник во фронтальной стойке. Противник выполнил захват туловища с руками спереди. 1 — удар коленом в пах. 2 — освободиться от захвата. 3 — бросок с захватом ног спереди. 4 — удерживая его за ноги, обозначить удар ногой в промежность.

Характерные ошибки: 1. После удара коленом в пах отсутствует отведение ноги назад и энергичное разведение рук в стороны. 2. При выполнении броска с захватом ног спереди сотрудник не подшагивает вперед отставленной ногой, наклоняется вперед и падает.

### **Туловища без рук спереди**

И. п. — сотрудник во фронтальной стойке. Противник захватил туловище без рук спереди. 1 — удар коленом в пах. 2 — отжать руками голову противника, освободиться от захвата. 3 — выполнить загиб руки за спину (либо другой болевой прием или бросок).

Характерные ошибки: 1. При отжимании головы противника нога не отводится назад. 2. Выполняется медленно загиб руки за спину.

### **Шеи, плечом и предплечьем при подходе сзади**

И. п. — сотрудник во фронтальной стойке. Противник сзади душит плечом и предплечьем. 1 — захватить предплечье противника двумя руками сверху, нанести удар ногой в голень. 2 — выполнить бросок через спину. 3 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Сотрудник не сгибает ноги в коленях при выполнении броска через спину. 2. Отсутствует захват двумя руками руки противника.

### **Туловища без рук сзади**

И. п. — сотрудник во фронтальной стойке. Противник захватил туловище без рук сзади. 1 — прижать руки противника к своему туловищу, нанести удар ногой в голень. 2 — нажимая вниз на кисть противника, разорвать захват рук и выполнить загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. При разрывании захвата рук и выполнении загиба руки за спину отпускается локоть руки, на которую выполняется болевой прием.

### **Туловища с руками сзади**

И. п. — оба во фронтальной стойке. Противник выполнил захват туловища с руками сзади. 1 — нанести отвлекающий удар головой в лицо или ногой в голень, развести руки в стороны, одновременно присесть и захватить руку противника. 2 — выполнить бросок через спину. 3 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Противник завалил сотрудника назад. 2. Сотрудник при броске через спину выставляет вперед ногу.

## **Приемы нападения с оружием и обезоруживание**

### **Удары подручными средствами**

Под подручными средствами понимается малая лопата, палка, камень и др.

### **Удары малой лопатой**

Наносятся с коротким замахом сверху, сбоку, наотмашь и тычком в шею, голову,

туловище, рукам и ногам противника.

### **Удары палкой**

Наносятся сверху, сбоку, наотмашь, тычком в наиболее уязвимые места.

### **Удары камнем**

Наносятся с коротким замахом в наиболее уязвимые места: по голове, туловищу, суставам рук и ног противника.

### **Удары ножом**

Наносятся с целью уничтожения противника с коротким замахом в шею, туловище, живот — сверху, сбоку, снизу, наотмашь и укол (тычок).

## **Удары, уколы, отбивы автоматом**

### **Изготовка к бою с автоматом**

И. п. — строевая стойка, автомат в правой руке. 1 — послать автомат штыком вперед, захватить его левой рукой за цевье, а правой — за шейку приклада. 2 — левую ногу выставить на шаг вперед, вес тела равномерно распределить на обе ноги.

Характерные ошибки: 1. Ноги прямые. 2. Левая нога не стоит на всей ступне. 3. Острие штыка находится не на уровне шеи военнослужащего. 4. Кисть правой руки не в центре туловища и не на уровне пояса.

### **Укол штыком с выпадом в туловище**

И. п. — Изготовка к бою. 1 — послать автомат обеими руками штыком в цель до полного выпрямления левой руки, одновременно выпрямляя правую ногу и подавая туловище вперед сделать широкий шаг левой ногой. 2 — не меняя положения туловища и ног, выдернуть штык так, чтобы приклад двигался назад вдоль правой ноги, до полного выпрямления правой руки. 3 — подавая оружие вперед вернуться в И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова сильно наклоняется вперед. 2. Левая нога не согнута в колене.

### **Удар прикладом сбоку в голову, туловище**

И. п. — изготовка к бою. 1 — движением правой руки снизу — вверх, а левой — на себя с одновременным поворотом туловища влево и шагом правой вперед, послать автомат углом приклада в цель. 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется с большим поворотом или без поворота туловища, на прямых ногах.

### **Удар затыльником приклада в голову, туловище**

И. п. — Изготовка к бою. 1 — с шагом правой ногой вперед, отвести автомат штыком (стволом) назад за левое плечо (магазином вверх). 2 — резко послав автомат двумя руками вперед, нанести удар затыльником приклада. 3 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется без подшагивания правой ногой с коротким замахом.

### **Удар магазином в голову, шею, туловище**

И. п. — Изготовка к бою. 1 — с шагом правой ногой вперед, резким движением рук, послать автомат вперед, нанести удар магазином в цель. 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Вялое движение. После удара не принимается изготовка к бою.

## **Отбивы автоматом**

**Отбив вправо:** 1 — противник наносит укол штыком в туловище. 2 — движением левой



руки вправо — вперед, а правой на себя резко ударить концом ствола по оружию противника. 3 — принять И. п.

**Отбив влево:** 1 — противник наносит укол штыком в туловище. 2 — движением левой руки влево — вперед, а правой от себя резко ударить концом ствола по оружию противника. 3 — принять И. п.

**Отбив вниз — направо:** 1 — противник наносит укол штыком в живот. 2 — быстрым полукруговым движением левой руки влево — вниз — направо, а правой вправо — вверх резко ударить концом ствола по оружию противника. 3 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Отбивы выполняются с большим поворотом туловища в сторону (теряется равновесие). 2. После отбива не принимается изготовка к бою.

## **Технические комплексы с автоматом**

### **Комплекс № 1**

И. п. — Изготовка к бою. 1 — удар прикладом вверх справа — налево в голову, удар штыком (режущий) вниз слева — направо по туловищу. 2 — с шагом правой вперед и поворотом налево (фронтальная стойка) удар прикладом сбоку. 3 — с поворотом направо и шагом правой вперед (правосторонняя боевая стойка) удар затыльником приклада в голову. 4 — с шагом правой назад принять И. п.

### **Комплекс № 2**

И. п. — Изготовка к бою. 1 — с шагом левой назад — влево отбив автоматом вертикально, штыком (стволом) вниз. 2 — с шагом правой вперед и поворотом налево (фронтальная стойка) удар прикладом сбоку. 3 — с поворотом направо и с шагом левой вперед (левосторонняя боевая стойка) удар штыком вниз слева — направо. 4 — укол штыком с выпадом. 5 — принять И. п.

### **Комплекс № 3**

И. п. — Изготовка к бою. 1 — с шагом левой назад — вправо отбив автоматом вертикально, штыком (стволом) вверх. 2 — с шагом правой вперед (боевая стойка) удар затыльником приклада в голову. 3 — с шагом левой вперед удар штыком горизонтально слева — направо удар прикладом вверх справа — налево в голову. 4 — с шагом правой назад отбив автоматом вниз — направо, укол штыком с выпадом. 5 — принять И. п.

## **Обезоруживание при уколе штыком**

### **С уходом влево**

И. п. — изготовка к бою. 1 — противник наносит укол штыком с выпадом в туловище. 2 — с шагом левой вперед — влево отбить и захватить оружие правой рукой. 3 — с шагом правой к левой ноге противника захватить оружие левой рукой. 4 — нанести удар левой ногой в пах, выполнить бросок задняя подножка. 5 — обезоружить противника, нанести удар автоматом сверху. 6 — принять изготовку к бою.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки. 2. При выполнении броска правая нога стоит далеко от противника. Отсутствует выведение противника из равновесия.

### **С уходом вправо**

И. п. — изготовка к бою. 1 — противник наносит укол штыком с выпадом в туловище. 2 — с шагом правой вперед — вправо отбить и захватить оружие левой рукой. 3 — прыжком повернуться кругом влево и встать левой ногой снаружи от левой ноги противника, нанести удар правой рукой наотмашь в горло и одновременно правой ногой в подколенный сгиб, сбить противника. 4 — обезоружить его и нанести удар автоматом сверху. 5 — принять изготовку к бою.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки. 2. Поворот осуществлен менее чем на 180°, левая нога стоит далеко от него.

### **Обезоруживание при ударе ножом сверху**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар сверху ножом по голове — с шагом левой вперед — защита левым предплечьем (предплечьями — скрестно). 2 — захватить вооруженную руку правой рукой, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь (узел руки наверху или бросок через спину). Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует надежная защита предплечьем (предплечьями — скрестно). 2. При выполнении защиты предплечье (предплечья) далеко расположено от запястья, голова сотрудника близко находится от ножа. 3. Обезоруживание выполняется формально.

### **Сбоку**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар сбоку ножом в шею — с шагом левой вперед — защита левым предплечьем наружу. 2 — захватить вооруженную руку правой рукой, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь (заднюю (переднюю) подножку). Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Те же, что при защите сверху. 2. При выполнении броска отсутствует надежный захват руки противника с ножом.

### **Наотмашь**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар наотмашь ножом в голову — с шагом левой вперед и поворотом направо — защита предплечьями. 2 — захватить вооруженную руку правой рукой, нанести удар ногой в пах, выполнить узел руки наверху (рычаг руки внутрь). Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует надежная защита. Локоть противника не находится между предплечьями сотрудника. 2. При выполнении захвата правой рукой левая рука не фиксирует и отпускает локоть противника.

### **Снизу**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар снизу ножом в живот — с шагом левой вперед — влево — защита предплечьями скрестно. 2 — захватить руку, нанести удар ногой в пах, выполнить загиб руки за спину (рычаг руки наружу). 3 — обезоружить противника.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки. 2. Защита выполняется формально, живот не убирается от ножа, голова сильно наклонена вперед. 3. Отсутствует надежный захват руки противника с ножом.

### **При уколе тычком**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — тычок ножом в грудь — с шагом левой вперед — влево — защита предплечьем внутрь. 2 — захватить вооруженную руку двумя руками, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу (внутрь). Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки и быстрый захват руки противника за запястье.

## **Обезоруживание**

### **При угрозе пистолетом в упор спереди**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — поднимая руки вверх с шагом левой вперед — влево — защита предплечьем внутрь, захватить вооруженную руку двумя руками. 2 — нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу (внутрь). Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии огня при выполнении всего приема. 2. Обезоруживание проводится формально.

### **При угрозе пистолетом в упор сзади**

И. п. — оба в боевой стойке. Противник стоит за сотрудником. 1 — поднимая руки вверх, повернуться направо — кругом на правой ноге, с отбивом руки противника захватить вооруженную руку двумя руками. 2 — нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу (внутри). Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии огня при повороте кругом и при дальнейшем выполнении приема. 2. Медленно выполняется поворот кругом и захват руки.

### **При попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — с шагом левой вперед — влево захватить руку противника двумя руками за локоть и за запястье. 2 — нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу. Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Формальное выполнение захватов и обезоруживания. 2. Отсутствует уход с линии огня при выполнении приема.

### **При попытке достать оружие из кармана брюк**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — с шагом левой вперед левой рукой зажать руку противника в кармане брюк. 2 — нанести удар коленом в пах, выполнить загиб руки за спину. Обезоружить.

Характерные ошибки: 1. Не зажимается рука противника в кармане.

## **Приемы взаимодействия**

### **Противник наносит удар ножом сверху**

И. п. — сотрудник находится сзади или сбоку от противника. 1 — противник наносит удар ножом сверху. 2 — выполнить защиту правым предплечьем снизу — вверх, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу. Обезоружить. 3 — провести загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Защита выполнена формально. Встречный удар предплечьем пассивен и затянута по времени. 2. Отсутствует быстрый захват руки противника с ножом. 3. Не проведено обезоруживание.

### **Противник наносит удар ножом снизу**

И. п. — сотрудник находится сзади или сбоку от противника. 1 — противник наносит удар ножом снизу. 2 — выполнить защиту правым предплечьем, нанести удар коленом в пах. 3 — выполнить загиб руки за спину. Обезоружить.

Характерные ошибки: 1. Защита предплечьем выполнена без встречного удара. 2. При выполнении загиба руки за спину проводится перехват правой рукой. 3. Не проведено обезоруживание.

### **Взаимопомощь при проведении задержания**

И. п. — противник находится между двумя сотрудниками. 1 — первый выполняет загиб руки за спину или рычаг локтя через предплечье. Противник сопротивляется. 2 — второй выполняет удушающий захват плечом и предплечьем.

Характерные ошибки: 1. Второй сотрудник не предпринимает мер безопасности при подходе к противнику и не выполняет отвлекающего удара. 2. Отсутствие согласованности в действиях.

### **Взаимопомощь при проведении задержания**

И. п. — противник находится между двумя сотрудниками. 1 — первый выполняет удушение плечом и предплечьем сзади. Противник сопротивляется. 2 — второй подхватывает ноги противника.

Характерные ошибки: 1. Второй сотрудник не предпринимает мер безопасности при подходе к противнику и не выполняет отвлекающего удара. 2. Отсутствие согласованности в

действиях.

### **Взаимопомощь при посадке в автомобиль**

И. п. — противник, находится между сотрудниками. 1 — сотрудники одноименной рукой захватывают плечо противника, свободную руку под плечом противника подают друг другу. 2 — посадка в машину спиной вперед.

Характерные ошибки: 1. Отсутствуют отвлекающие удары в туловище, одновременность в действиях. Захват рук противника проводится без элемента неожиданности. 2. При конвоировании и посадке в автомашину противник не выводится из равновесия.

### **Противник изготовился для стрельбы из пистолета**

И. п. — сотрудник сзади или сбоку от противника. 1 — с ударом рукой снизу — вверх захватить руку противника двумя руками, выполнить рычаг руки наружу (внутрь). Обезоружить. 2 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует удар снизу и надежный захват руки противника с пистолетом. 2. При выполнении приема нет ухода с линии огня. 3. Обезоруживание проводится формально.

## **Учебно-тренировочные бои**

**Полностью обусловленные** — на один из ударов рукой или ногой провести соответствующую защиту и контрудар, болевой прием или бросок.

**Частично обусловленные** — на атаку из нескольких ударов провести соответствующие защиты, контрудар, болевой прием или бросок.

**Свободные** — обоюдные, самостоятельные действия с применением изученных технических и тактических действий.

Характерные ошибки: 1. Военнослужащие не точно выполняют указания инструктора. Нарушают порядок выполнения действий, проводят их формально или с чрезмерной силой и напряжением, с нарушением дистанции. 2. Допускают незапрограммированные, не соответствующие обстановке действия. Подают ложные возгласы. Во время ведения боя нарушают границы отведенной площадки.

## **ГЛАВА ТРЕТЬЯ**

### **ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ (I тур)**

Программой и Нормативными требованиями по физической подготовке военнослужащих предусмотрен ежегодный зачет по рукопашному бою (с выставлением дифференцированной оценки) для всех военнослужащих 1—5-й возрастных групп. Степень подготовленности военнослужащих 5-й группы и женщин определяется в процессе учебных занятий. Зачет по рукопашному бою проводится в форме соревнований на первенство подразделения (КФК). К зачету допускаются военнослужащие, прошедшие программу и усвоившие приемы страховки и само страховки. Приемы и действия проводятся без сопротивления партнера. Партнеры определяются жребием. К соревнованиям разрабатывается 15 билетов, в которые включаются вопросы по всем, предусмотренным Программой приемам и действиям. Каждый билет состоит из 5 вопросов:

- первые вопросы билета — защиты от ударов рукой и ногой;
- вторые — броски;
- третьи — болевые приемы, удушающие захваты, обыск, конвоирование;
- четвертые — приемы обезоруживания. Уколы, удары, отбивы автоматом;
- пятые — освобождения от захватов, приемы взаимопомощи.

Военнослужащему выставляется оценка (в баллах) за выполнение действий по каждому

вопросу билета. Общий итог выступления определяется суммой баллов, полученных за все пять вопросов билета.

При выставлении оценки обращается внимание на эффективность и качество выполнения приемов. Соревнования судят трое судей. Расхождение оценок свыше 1,5 балла от средней оценки недопустимо. После обсуждения судьи выставляют новые оценки. Две — высшая и низшая оценки судей — отбрасываются, а оставшаяся средняя оценка идет в зачет. В протоколе соревнований фиксируются все оценки судей.

Оценка технических действий определяется по 10-балльной системе. Выполнение приемов рукопашного боя оценивается:

- «отлично» — с выставлением от 4,6 до 10 баллов, если прием выполнен технически правильно, четко и быстро\*;
- «хорошо» — с выставлением от 3,6 до 4,5 балла, если прием выполнен технически правильно, но недостаточно быстро;
- «удовлетворительно» — с выставлением от 2,6 до 3,5 балла, если прием выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущена потеря равновесия, падение;
- «неудовлетворительно» — с выставлением от 0 до 2,5 балла, если прием не выполнен или грубо искажен.

Сумма средних оценок за пять вопросов билета (умноженная на три), определяет общую индивидуальную оценку\*\* и степень подготовленности военнослужащего на:

- «отлично» — суммой баллов от 23 и выше (69 и выше);
- «хорошо» — суммой баллов от 18 до 23 (54 до 69);
- «удовлетворительно» — суммой баллов от 13 до 18 (39 до 54).

В судействе соревнований по рукопашному бою принято ошибки, допускаемые военнослужащими, подразделять на мелкие, средние и грубые.

**Мелкая ошибка** — незначительное отклонение от правильного выполнения приема или действия, не нарушающее общей его целостности. Отсутствие быстроты, неточный выбор стойки и захвата, задержка в выполнении отвлекающего или завершающего удара, частичная потеря равновесия, отсутствие четкости и уверенности в действиях — снимается до 0,5 балла.

Например, военнослужащий выполняя рычаг руки наружу, своими большими пальцами надавливает на кисть в основание среднего и указательного пальцев противника. Или, при выполнении броска задняя подножка, военнослужащий стоит на прямых ногах. Или, при исполнении защиты от прямого удара кулаком в голову выполняя защиту предплечьем и уход с линии атаки, сильно наклоняется в сторону и т. д. — снимается до 0,5 балла.

**Средняя ошибка** — отклонение от правильного выполнения приема или действия, значительно затрудняющее его проведение, неправильный выбор стойки и захвата, медленное исполнение приема, отвлекающий удар выполнен с опозданием, допущена потеря равновесия, несогласованность действий — снимается до 1,5 балла. Например, при выполнении рычага руки внутрь военнослужащий становится на колено, теряет равновесие. Или, выполняя переднюю подножку военнослужащий медленно поворачивается и встает не сбоку, а перед противником. Или, выполняя прямой удар ногой, опорную ногу не согнул, туловище держит расслабленно, руки висят и т. д. — снимается до 1,5 балла.

**Грубая ошибка** — искажение приема, последовательности его выполнения.

---

\* От 6 до 10 баллов оцениваются приемы и действия военнослужащих, отработанные до устойчивого навыка. Оценка судьи в 6 баллов, соответствует (Единая всесоюзная спортивная классификация, 1985) уровню подготовленности спортсмена 3 разряда; в 6,6 баллов — 2 разряда; в 7,3 балла — 1 разряда; 8 баллов — кандидата в мастера спорта СССР по рукопашному бою.

\*\* При выставлении общей индивидуальной оценки военнослужащему по рукопашному бою учитывается требование Инструкции о порядке проверок состояния ВФП—1982 г. (стр. 11, пункт 3.9). Например. Военнослужащий по 5 средним оценкам (5, 5, 4, 2, 5) набрал в сумме — 21 балл. При наличии неудовлетворительной оценки за один прием ему выставляется общая индивидуальная оценка не «хорошо», а «удовлетворительно».

Неправильная стойка, захват, отсутствие отвлекающего, завершающего ударов, нарушение слитности выполнения приема, остановка, падение и растерянность — снимается до 3 баллов. Например, при выполнении защиты от удара кулаком сверху не принял боевую стойку, рука, выполняющая защиту, расслаблена, пальцы не сжаты в кулак. Или, при броске с захватом ног сзади выполнил захват противника за бедра. Или, при освобождении от захвата рук, одежды, туловища не нанес противнику отвлекающего удара и т. д. — снимается до 3 баллов.

Для того, чтобы выставить правильную оценку на соревнованиях судьям рекомендуется вначале определить степень выступления участника по пятибалльной системе с учетом допущенных им грубых и средних ошибок, допустим, оценку «хорошо», а затем уже в известных пределах выставленной оценки, с учетом допущенных им средних и мелких ошибок, объявить более точную оценку, например, 3,8 или 4,4 балла. Если судья испытывает трудности в определении оценки с десятой точностью балла, он обязан выставить участнику, в выше приведенном примере, 4 балла, то есть оценку «хорошо».

Если ошибки следуют одна за другой, то баллы снижаются за сумму допущенных ошибок. Так, например, военнослужащий выполнил бросок через спину и не развернулся до 180°, не сделал достаточно активного движения руками вывода противника из равновесия, недостаточно согнул ноги в коленях, но выполнил прием легко, быстро, принял боевую стойку и нанес завершающий удар. За сумму допущенных ошибок и в зависимости от быстроты, четкости и правильности движений при выполнении приема ему выставляется отличная оценка, со снятием до 5 баллов.

Другой пример. Выполняя двойной удушающий захват, военнослужащий при исполнении броска с захватом ног сзади потерял равновесие и упал вместе с противником, не нанес ему отвлекающего удара. Проводя удушение, лежит на спине, не скрестил ног и не сдавливает бедрами бока противника, слабо прогибается в спине. За сумму допущенных ошибок с него необходимо снять до 7,5 балла. От 7,5 до 10 баллов снимается в том случае, если прием не выполнен или грубо искажен. Так, например, при выполнении обезоруживания при ударе ножом военнослужащий не выполняет надежной защиты предплечьем (предплечьями). Или, при проведении обезоруживания при уколе штыком военнослужащий не уходит (с шагом влево или вправо) с линии атаки. Или, обезоруживая противника, вооруженного пистолетом, допускается при выстреле поражение себя или противника. Или, при производстве обыска не находит у противника оружия. Неудовлетворительная оценка выставляется, также, если выполняется другой прием. Так, например, вместо задней подножки выполняется передняя подножка\*, вместо рычага руки внутрь — рычаг руки наружу и наоборот.

Если военнослужащий не может выполнить программный материал или своими действиями создает условия для травмы, он отстраняется от участия в соревнованиях. Обычно это относится к тем военнослужащим, которые мало занимаются рукопашным боем, не научились дозировать свои действия, слабо знают приемы страховки и само страховки. Примером может служить нанесение чрезмерно сильных ударов, выполнение приемов без команды, когда партнер не ожидает их, когда нарушена дистанция, когда военнослужащий, выполняя бросок, не страхует товарища, да еще теряет равновесие и падает на него. Бывает так, что военнослужащий стараясь помочь в выполнении приема, предпринимает ошибочные действия, которые приводят к травме. Так, например, при выполнении рычага руки наружу партнер начинает падать назад, или при обезоруживании или уколе штыком в грудь партнер наносит укол вперед — в сторону и именно в ту, куда делает уход проводящий обезоруживание и т. д.

За ошибки, допущенные партнером, допускается повторение приема. Это происходит

---

\* Нельзя считать прием невыполненным, если военнослужащий вместо передней подножки выполняет что-то среднее между передней подножкой, броском через спину или броском через бедро. Или, вместо задней подножки, отхват. Или, при выполнении обезоруживания от удара ножом сверху делает защиту и захват руки противника своей разноименной рукой с последующим проведением узла руки наверху.

тогда, когда партнер в силу каких-либо обстоятельств не может выполнить тех или иных действий (слабо тренирован, сильно волнуется, травмирован и т. д.). В этом случае нужно дать заново задание партнеру, посмотреть, как он имитирует нужное действие и убедившись в правильности выполнения его, провести повторную попытку. Если партнер в силу каких-либо обстоятельств не может выполнить нужных действий, он заменяется другим военнослужащим.

Для проведения соревнований по рукопашному бою (1, 2 тур) готовится следующая материальная база, спортивный и иной инвентарь, документация:

Содержание	1 площадка	2 площадки	3 площадки
1	2	3	4
1. Борцовские ковры или татами	1	2	3
2. Борцовские ковры или татами для разминки.	1	1	2
3. Столы (почетные гости, гл. судья, зам. гл. судьи, судья при участниках, врач)	4	6	8
4. Стулья	15	30	45
5. Топчан к столику врача	1	2	3
6. Места для представителей, судей, участников, зрителей			
7. Буфет, раздевалки, душевые, туалеты, медицинские весы			
8. Комната для секретариата, печатная машинка	1	2	2
9. Ковровые дорожки к площадке, к пьедесталу для награждения			
10. Подносы для награждения (для грамот, медалей)	6	6	6
11. Лозунги: «Привет участникам соревнований:», «Каждый динамовец — значкист ГТО, ВСК» и др.			
12. Информационные таблички, надписи: «Главный судья», «Зам, главного судьи» «Площадка № 1, (2, 3)», «Врач» «Секретариат», «Места для судей», «Места для представителей», «Места для участников», Название команд и др.»			
13. Знамена (союзное, республиканские, динамовское)			
14. Фонограммы (Гимн СССР, республики, спортивные марши)			
15. Демонстрационный щит секретариата	1	1	1
16. Демонстрационные щиты с символами на площадках	1	2	3
17. Демонстрационный щит для фото (ход соревнований)	1	1	1
18. Микрофоны	2	3	4
19. Секундомеры	2	4	6
20. Гонги	1	2	3
21. Судейские таблички (на одного судью по два комплекса цифр от 0 до 10)	5	10	16
22. Куртки самбо с красным и синим поясом	4	8	12
23. Макеты пистолетов, ножей, автоматов, палки	2	4	6
24. Комплекты билетов по 15 шт.	1	2	3
25. Бланки для протоколов, карточек судей, участников, бумага, копирка, скрепки, кнопки, мел, лейкопластырь, клеящая лента и др.			

## БИЛЕТЫ

для проведения соревнований (зачетов) по рукопашному бою с военнослужащими, прошедшими программу рукопашного боя — I этап обучения.

(В билетах выделен текст, который судья зачитывает вслух, после команды «К бою готовься» и перед командой «Прием»)

**Билет № 1 - I эт. обуч.**

1. Защита от прямого удара в голову.
2. **Бросок с захватом ног сзади.**
3. **Загиб руки за спину** при подходе спереди.
4. Обезоруживание при ударе ножом сверху.
5. Освобождение от захвата одежды на руках.

**Билет № 2 - I эт. обуч.**

1. Защита от махового удара вперед стопой в пах — скрестно.
2. **Бросок задней подножкой.**
3. **Загиб руки за спину** при подходе сзади.
4. Обезоруживание при ударе ножом сверху.
5. Освобождение от захвата одежды на груди.

**Билет № 3 - I эт. обуч.**

1. Защита от бокового удара кулаком в голову.
2. **Бросок передней подножкой.**
3. **Рычаг руки наружу.**
4. Обезоруживание при ударе ножом наотмашь.
5. Освобождение от захвата туловища без рук спереди.

**Билет № 4 - I эт. обуч.**

1. Защита от удара сверху кулаком по голове.
2. **Бросок с захватом ног сзади.**
3. **Узел руки наверху.**
4. Обезоруживание при уколе ножом тычком.
5. Освобождение от захвата туловища без рук сзади.

**Билет № 5 - I эт. обуч.**

1. Защита от махового удара вперед стопой в пах — скрестно.
2. **Бросок задней подножкой.**
3. **Узел руки наверху.**
4. Обезоруживание при ударе ножом снизу.
5. Освобождение от захвата одежды на руках.

**Билет № 6 - I эт. обуч.**

1. Защита от бокового удара кулаком в голову.
2. **Бросок передней подножкой.**
3. **Удушение плечом и предплечьем.**
4. **Обезоруживание** при уколе штыком **с уходом влево.**
5. Освобождение от захвата туловища без рук спереди.

**Билет № 7 - I эт. обуч.**

1. Защита от прямого удара кулаком в голову.
2. **Бросок с захватом ног сзади.**
3. **Обыск лежа.**
4. **Обезоруживание** при уколе штыком **с уходом вправо.**
5. Освобождение от захвата туловища без рук спереди.



**Билет № 8 - I эт. обуч.**

1. Защита от удара кулаком снизу в туловище.
2. **Бросок задней подножкой.**
3. **Конвоирование при помощи загиба руки за спину.**
4. Обезоруживание при угрозе пистолетом спереди.
5. Освобождение от захвата шеи спереди.

**Билет № 9 - I эт. обуч.**

1. **Защита от удара вперед стопой в пах с уходом влево**
2. **Бросок передней подножкой.**
3. **Загиб руки за спину** при подходе сзади.
4. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади.
5. Освобождение от захвата одежды на груди.

**Билет № 10 - I эт. обуч.**

1. Защита от удара кулаком сверху по голове.
2. **Бросок с захватом ног сзади.**
3. **Рычаг руки наружу.**
4. **Отбивы автоматом вправо, влево, вниз — направо.**
5. Освобождение от захвата туловища без рук сзади.

**Билет № 11 - I эт. обуч.**

1. Защита от удара кулаком наотмашь в голову.
2. **Бросок задней подножкой.**
3. **Рычаг руки внутрь.**
4. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака.
5. Освобождение от захвата туловища без рук спереди.

**Билет № 12 - I эт. обуч.**

1. Защита от удара кулаком наотмашь в голову.
2. **Бросок передней подножкой.**
3. **Узел руки наверху.**
4. Обезоруживание при уколе ножом тычком.
5. Освобождение от захвата туловища без рук сзади.

**Билет № 13 - I эт. обуч.**

1. Защита от прямого удара кулаком в голову.
2. **Бросок с захватом ног сзади.**
3. **Удушение плечом и предплечьем.**
4. **Отбивы автоматом вправо, влево, вниз — направо.**
5. Освобождение от захвата шеи спереди.

**Билет № 14 - I эт. обуч.**

1. **Защита от удара снизу кулаком в туловище.**
2. **Бросок задней подножкой.**
3. Обыск на коленях.
4. Обезоруживание при ударе ножом сбоку.
5. Освобождение от захвата одежды на руках.

**Билет № 15 - I эт. обуч.**

1. **Защита от удара вперед стопой в пах с уходом влево.**
2. **Бросок передней подножкой.**
3. **Рычаг руки наружу.**

4. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк.
5. Освобождение от захвата одежды на груди.

## **БИЛЕТЫ**

**для проведения соревнований (зачетов) по рукопашному бою с военнослужащими, изучающими программу рукопашного боя — II этап (совершенствование).**

**Билет № 1 - II эт. соверш.**

1. Защита от удара вперед стопой в пах.
2. **Бросок с захватом ног сзади.**
3. **Загиб руки за спину** при подходе спереди.
4. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди.
5. Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади.

**Билет № 2 - II эт. соверш.**

1. Защита от прямого удара кулаком в голову.
2. **Бросок задней подножкой.**
3. **Загиб руки за спину** при подходе сзади.
4. Обезоруживание при уколе штыком.
5. Освобождение от захвата одежды на груди.

**Билет № 3 - II эт. соверш.**

1. Защита от прямого удара кулаком в туловище.
2. **Бросок передней подножкой.**
3. **Рычаг руки внутрь.**
4. Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк.
5. Взаимопомощь. Сотрудник выполняет рычаг локтя через предплечье.

**Билет № 4 - II эт. соверш.**

1. Защита от бокового удара кулаком в голову.
2. **Бросок с захватом ног спереди.**
3. **Рычаг руки наружу.**
4. Обезоруживание при ударе ножом снизу.
5. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.

**Билет № 5 - II эт. соверш.**

1. Защита от удара наотмашь кулаком в голову.
2. **Бросок через спину.**
3. **Рычаг руки через предплечье.**
4. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади.
5. Освобождение от захвата туловища с руками спереди.

**Билет № 6 - II эт. соверш.**

1. Защита от удара сверху кулаком по голове.
2. **Бросок передней подсечкой.**
3. **Удушение плечом и предплечьем.**
4. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака.
5. Взаимопомощь. Противник наносит удар ножом снизу.

**Билет № 7 - II эт. соверш.**

1. Защита от удара снизу кулаком в туловище.
2. **Бросок с захватом ног сзади.**
3. **Узел руки наверху.**
4. Обезоруживание при ударе ножом сверху.

5. Взаимопомощь. Противник изготовился для стрельбы из пистолета.

**Билет № 8 - II эт. соверш.**

1. Защита от удара вперед стопой в пах.
2. **Бросок задней подножкой.**
3. **Двойной удушающий захват.**
4. Обезоруживание при ударе ножом сбоку.
5. Взаимопомощь. Противник наносит удар ножом сверху.

**Билет № 9 - II эт. соверш.**

1. Защита от прямого удара основанием ладони в голову.
2. **Бросок передней подножкой.**
3. **Обыск в положении на коленях.**
4. Обезоруживание при ударе ножом наотмашь.
5. Взаимопомощь при посадке в автомобиль.

**Билет № 10 - II эт. соверш.**

1. Защита от прямого удара кулаком в туловище.
2. **Бросок с захватом ног спереди.**
3. **Обыск в положении на коленях**
4. Обезоруживание при уколе штыком.
5. Освобождение от захвата шеи, плечом и предплечьем при подходе сзади.

**Билет № 11 - II эт. соверш.**

1. Защита от бокового удара ребром ладони в шею.
2. **Бросок задней подножкой.**
3. **Конвоирование при помощи загиба руки за спину.**
4. **Отбивы автоматом вправо, влево, вниз — направо;**
5. Освобождение от захвата одежды на руках.

**Билет № 12 - II эт. соверш.**

1. Защита от удара наотмашь ребром ладони в шею.
2. **Бросок через спину.**
3. **Конвоирование при помощи рычага руки через предплечье.**
4. Обезоруживание при уколе ножом тычком.
5. Взаимопомощь. Сотрудник выполняет удушение плечом и предплечьем.

**Билет № 13 - II эт. соверш.**

1. Защита от удара сверху кулаком по голове.
2. **Бросок с захватом ног сзади.**
3. **Рычаг руки наружу.**
4. **Отбивы автоматом вправо, влево, вниз — направо.**
5. Освобождение от захвата туловища без рук спереди.

**Билет № 14 - II эт. соверш.**

1. Защита от удара снизу кулаком в туловище.
2. **Бросок передней подсечкой.**
3. **Рычаг руки через предплечье.**
4. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди.
5. Освобождение от захвата шеи спереди.

**Билет № 15 - II эт. соверш.**

1. Защита от удара вперед стопой в пах.
2. **Бросок передней подножкой.**

3. Двойной удушающий захват.
4. Обезоруживание при уколе ножом тычком.
5. Освобождение от захвата туловища без рук сзади.

## ПРОТОКОЛ

соревнований по рукопашному бою (I тур — демонстрация  
техники) на первенство \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_ г.

№ пп	Фамилия, И. О.	КФК, ГФК	Физк. груп.	Билет №	Вопросы билета					Оценка	Сумма баллов	Разряд	Место
					1	2	3	4	5				
1.	Петров И. П.	17	2	14	4,2 3,6 4,1	5,7 6,0 6,3	3,5 3,9 3,7	3,3 3,5 3,0	4,0 4,3 4,7	4	21,4		10
2.	Сидоров П. К.	12	1	3	6,0 6,3 6,3	5,0 5,8 5,7	6,0 6,4 5,8	6,3 7,0 7,2	6,0 6,5 5,8	5	31,5	3	4
14.													
15.													

Главный судья, судья \_\_\_\_\_ категории по рукопашному бою

\_\_\_\_\_

Подпись Фамилия И. О.

Судьи:

судья \_\_\_\_\_ категории по рукопашному бою

\_\_\_\_\_

Подпись Фамилия И. О.

судья \_\_\_\_\_ категории по рукопашному бою

\_\_\_\_\_

Подпись Фамилия И. О.

## ПОРЯДОК

### выполнения приемов и действий в соревнованиях по рукопашному бою (I тур)

По вызову судьи военнослужащий со своим партнером (первой — называется фамилия сдающего технику, второй — фамилия его партнера) выходит к судейскому столу и докладывает (например, «Товарищ майор, старший лейтенант Петров для участия в соревнованиях по рукопашному бою прибыл»), далее указывает на один из лежащих на столе билетов. Затем принимает фронтальную стойку в центре площадки спиной к судейскому столу, и поворачивается на пол-оборота налево так, чтобы не видеть судейский стол. Судья, в соответствии с содержанием первого вопроса, дает задание партнеру таким образом, чтобы военнослужащий не знал его содержания и командует «К бою готовьсь». По этой команде партнер, выбрав нужную дистанцию за военнослужащим, принимает боевую стойку. По

команде судьи «Прием» военнослужащий прыжком поворачивается кругом и принимает боевую стойку.

**Через секунду после поворота военнослужащего его партнер начинает атакующие действия.** (При проведении военнослужащим болевых приемов, удушений, обыска, конвоирования, бросков, ударов рукой, ногой, подручными средствами, ножом; уколов, ударов, отбивов автоматом, а также приемов взаимопомощи судья после команды «К бою готовьсь» называет указанную в билете технику и дает команду «Прием». Например: «К бою готовьсь — Рычаг руки наружу — Прием».).

После выполнения военнослужащим приемов и действий судья поочередно дает следующие команды: «Отпустить захваты. Исходное положение принять. Судьям — приготовить оценки. Показать оценки». После объявления оценок судья дает задание партнеру по второму вопросу билета и... так по всем пяти вопросам. По окончании выступления военнослужащий с партнером принимают строевую стойку в центре площадки, повернувшись лицом к судейскому столу, и после объявления общей суммы баллов, набранных военнослужащим за выступление, и команды судьи «Свободны» — покидают площадку.

При выполнении военнослужащим бросков, болевых приемов, удушений партнер по команде судьи «К бою готовьсь» должен принять фронтальную стойку, а при проведении броска с захватом ног сзади, загиба руки за спину при подходе сзади, удушающих приемов повернуться спиной к военнослужащему, после чего принять фронтальную стойку.

При выполнении обезоруживания при угрозе пистолетом сзади партнер, угрожая оружием, приставляет его к спине и громко командует «Руки вверх». Команда партнера является исполнительной для военнослужащего.

Качество выполнения приемов рукопашного боя во многом зависит от правильности действий партнера. Поэтому судьи должны добиваться от партнеров собранности, точного исполнения заданий, создания ими благоприятных условий для выполнения приемов. Так, например, при проведении болевых приемов, удушений, обысков, конвоирований партнеры не должны чрезмерно напрягать или расслаблять мышцы рук, ног и др. При болевых приемах, удушениях должны подать сигнал голосом «Есть» или постукиванием рукой по телу проводящего прием. Запрещается подавать ложные, преждевременные сигналы о сдаче. Встречаются случаи, когда партнеры сопротивляются и не дают проводить прием. Или чрезмерно податливы, расслаблены и начинают падать, заводят руки, сгибать, наклонять туловище по направлению приема, до его применения, что приводит к формальному проведению действий, то есть военнослужащий сделал прием, но партнер не выведен из равновесия, не контролируется болевым воздействием и т. д.

При проведении ударов рукой, ногой, ножом, уколов автоматом партнеры, как правило, ошибаются в выборе дистанции. Иногда наносят удары либо чрезмерно быстро, либо медленно. Руку держат очень напряженно или очень расслаблено. При проведении этой группы приемов судьи должны добиваться от партнеров правильного выбора дистанции, принятия боевой стойки, начала удара только после того, как военнослужащий выполнил поворот, но не по команде судьи «Прием». Сам удар должен быть выполнен достаточно быстро, с соблюдением правильной траектории, структуры удара и нанесен строго в цель (голову, пах и т.д.).

При освобождении от захватов, проведении бросков наиболее характерными ошибками партнеров являются: чрезмерное сопротивление партнера после нанесения отвлекающего удара, либо отсутствие всякого сопротивления, полное расслабление. При проведении бросков — движение туловища в противоположную сторону от направления падения. При броске задняя подножка, движение вперед, при бросках (передняя подножка, через спину, передняя подсечка с захватом ног сзади) — движение назад; при броске с захватом ног спереди — наклон вперед с переставлением ног назад.

При проведении приемов взаимопомощи, учебно-тренировочных боев от партнеров требуется точное выполнение заданий, оказание достаточного сопротивления, но не чрезмерного; при проведении болевых и удушающих приемов немедленного сигнала о сдаче.

Уровень подготовленности военнослужащего по рукопашному бою, успех его

выступлений на соревнованиях во многом зависит от посещаемости занятий, отношения к ним, внутренней напористости, спортивной злости, умения настраиваться на предстоящий поединок, демонстрацию техники. Инструкторам и судьям необходимо требовать от военнослужащих предельной собранности, быстрых, решительных, правильных тактико-технических действий, умения быстро ориентироваться и принимать правильные решения в сложной динамике рукопашного боя. Ориентировать военнослужащих на единоборство с хорошо подготовленным и сильным противником.

Военнослужащий обязан правильно выполнять приемы самостраховки, уметь страховать партнера. При выполнении ударов, в том числе отвлекающего и завершающего, обозначать их по уязвимым точкам на теле партнера, не травмируя его. Отвлекающие удары проводить перед выполнением основного технического действия. Завершающим ударом заканчивать серию приемов, когда не надо задерживать и конвоировать партнера.

При проведении болевых приемов, удушений выполнять их быстро, но не резко, до сигнала партнера о сдаче, после которого необходимо ослабить захват. При проведении защит от ударов необходимо с уходом с линии атаки выполнить надежную защиту предплечьем (предплечьями), предварительно приняв устойчивое положение, и захватить руку или ногу партнера. При действиях с вооруженным противником необходимо у него отобрать оружие. При конвоировании под воздействием болевого приема вывести его из равновесия, самому сохранять устойчивость. Выполняя приемы взаимопомощи, проводя учебно-тренировочные бои применять изученные тактико-технические действия, соблюдая логическую целесообразность, последовательность и их завершенность.

## **ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ**

### **ПРИМЕРНЫЕ ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ И ПЛАН-КОНСПЕКТ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

В данной главе разработан поурочный план занятий по рукопашному бою и дан примерный план-конспект практического занятия.

В графическом поурочном плане распределены изучаемые приемы по отдельным занятиям, и определено время на их отработку. План-конспект излагается в произвольной форме, но в практике сложилась определенная схема его написания, которая и приводится в этой главе.

При составлении поурочного плана занятий по рукопашному бою было учтено следующее:

1. Пурочный план занятий разрабатывался на основании требований Программы по физической подготовки, а также НФП-78.
2. Содержание раздела «Рукопашный бой» изучается в два этапа: первый этап — обучение, второй — совершенствование.
3. Разучивание подготовительных приемов (изготовки к бою, передвижений, приемов самостраховки, ударов рукой и ногой) осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в подготовительную часть всех последующих занятий.
4. В одном занятии панируется разучивание не более 3—4 приемов рукопашного боя.
5. Продолжительность занятия по рукопашному бою составляет 60 мин., из них 10—15 мин. на подготовительную, 40—45 — на основную и 5 мин. на заключительную часть.
6. В поурочном плане по горизонтали обозначены номера уроков, а по вертикали — название приемов и время на их отработку. Буквами «Р» определено разучивание приема, «С» — его совершенствование. Цифрами — время в минутах, отведенное на прием.

### **ПРИМЕРНЫЕ ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ I этап**



**Примерные поурочные планы практических занятий по рукопашному бою**

**1 эт ап**

Содержание	З а н я										т н я															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<b>Подготовительная часть</b> <b>10—15 мин.</b>																										
Различные виды ходьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1—2 мин. + + +			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Различные виды бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2—3 мин. + + +			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	5—6 мин. + + +			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3—4 мин. + + +			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основная часть</b> <b>40—45 мин.</b>																										
<b>1. Болевые приемы, удушения, обыск, конвоирование</b>																										
1.1. Загиб руки за спину при подходе спереди	Р 15	С 5	С 10	С 5				С 1		С 1	С 1		С 1	С 1												
1.2. Загиб руки за спину при подходе сзади	Р 10	С 5	С 5																							
1.3. Рычаг руки наружу	Р 15	С 5	С 5	С 10				С 1	С 1		С 1						С 1						С 1	С 1		
1.4. Рычаг руки внутрь		Р 15	С 10	С 10	С 10	С 5				С 1	С 1					С 1										
1.5. Узел руки наверху		Р 5	С 5	С 5	С 10											С 1	С 1	С 1								
1.7. Удушение плечом и предплечьем			Р 5	С 5																						
1.9. Обыск (в положении лежа, на коленях)		Р 5	С 2	С 5																						
1.10. Конвоирование при помощи загиба руки за спину	Р 5	С 5	С 3																							
<b>2. Удары ногой</b>																										
2.1. Вперед коленом в пах					Р 10	С 3	С 3				С 1															С 2
2.2. Вперед стопой в колено, пах, туловище					Р 10	С 3	С 3				С 1															
2.4. Назад стопой в колено, пах, туловище						Р 7	С 4	С 3																		С 2



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<b>3. Защиты от ударов ногой</b>																										
3.1. От махового удара вперед стопой в пах — защита предплечьями скрестно (правая рука сверху), резким рывком на себя — вверх перевести стопу в локтевой сгиб своей левой руки, бросить противника, ударить ногой и провести болевой прием (ущемление ахиллова сухожилия).						P 10	C 7	C 6	C 6																	C 4
3.2. От удара вперед стопой в пах — с шагом левой ногой влево — вперед повернуться направо, подхватить ногу рукой снизу, опрокинуть противника, нанести удар ногой						P 10	C 8	C 6																		
<b>4. Удары рукой</b>																										
4.1. Прямой кулаком в голову, туловище						P 5	C 5	C 3						C 1	C 1											
4.2. Сверху кулаком по голове, ключице							P 5	C 3	C 2					C 1	C 1											
4.3. Снизу кулаком в голову, туловище							P 5	C 3	C 2					C 1	C 1											
4.4. Боковой кулаком в голову, туловище								P 4	C 2	C 2					C 1	C 1										
4.5. Наотмашь кулаком голову, туловище								P 4	C 2	C 2					C 1	C 1										
<b>5. Защиты от ударов рукой</b>																										
5.1. От прямого удара кулаком (основанием ладони) в голову — отбивом предплечьем внутрь, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину								P 6	C 4	C 7																C 4
5.4. От бокового удара кулаком в голову (ребром ладони в шею) — отбивом предплечьем наружу, ударом ногой, рычагом внутрь, загибом руки за спину									P 5	C 8	C 4															

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
5.6. От удара наотмашь кулаком (ребром ладони) в голову — отбивом двумя предплечьями, ударом ногой, рычагом руки внутрь, загибом руки за спину									P 5	C 7	C 4															
5.7. От удара сверху по голове — отбивом предплечьем вверх, ударом ногой, рычагом руки внутрь, загибом руки за спину									P 5	C 6	C 5															
5.10. От удара снизу кулаком в туловище — отбивом предплечьями скрестно, ударом ногой, загибом руки за спину									P 5	C 6	C 4															
<b>6. Освобождение от захватов</b>																										
6.1. Рук, одежды на руках — выкручиванием в сторону больших пальцев, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину											P 5	C 4	C 2													
6.3. Шей спереди (одежды на груди) — захватом руки, ударом ногой, рычагом руки внутрь, загибом											P 5	C 5	C 2													
6.4. Туловища без рук бом руки за спину спереди — ударом ногой, отжимом руками головы противника, загибом руки за спину											P 7	C 4	C 3													
6.5. Туловища без рук сзади — ударом ногой, загибом руки за спину												P 7	C 4	C 3												
<b>7. Броски</b>																										
7.1. С захватом ног сзади												P 5	C 4	C 3												
7.2. Задняя подножка												P 15	C 10	C 10	C 10						C 5	C 5				
7.3. Передняя подножка														P 14	C 10	C 10										

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
9. Удары ножом																											
9.1. Сверху в шею, туловище														P 3	C 2	C 2											
9.2. Сбоку в шею, туловище														P 3	C 2	C 2											
9.3. Снизу в живот														P 3	C 2	C 2											
9.4. Наотмашь в шею, туловище															P 3	C 2	C 2										
9.5. Укол (тычком) в шею, туловище															P 3	C 2	C 2										
10. Обезоруживание при ударе ножом																											
10.1. Сверху — отбивом предплечьем вверх, ударом ногой, рычагом руки внутрь, загибом руки за спину																P 8	C 5	C 7	C 6							C 5	
10.4. Сбоку — отбивом предплечьем наружу, ударом ногой, рычагом руки внутрь, загибом руки за спину																P 8	C 4	C 7								C 5	
10.6. Наотмашь — отбивом предплечьями, узлом руки наверху																	P 8	C 6	C 10								
10.7. Снизу — отбивом предплечьями скрестно, ударом ногой, загибом руки за спину																	P 7	C 6	C 10								
10.9. При уколе тычком — отбивом предплечьем внутрь, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину																	P 10	C 8	C 10								
11. Уколы, удары автоматом																											
11.1. Штыком с выпадом в туловище																				P 8	C 3	C 3					
11.2. Прикладом сбоку в голову, туловище																				P 6	C 3	C 3					
11.3. Затыльником приклада в голову, туловище																				P 8	C 3	C 3					

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
11.4. Магазином в голову, шею, туловище																				P 6	C 3	C 3				
<b>12. Отбивы автоматом</b>																										
12.1. Вправо, влево, вниз — направо																				P 10	C 3	C 3				
<b>13. Обезоруживание при уколе штыком</b>																										
13.1. С уходом влево — отбивом предплечьем правой руки, захватом оружия, ударом ногой, задней подножкой, обезоружить и нанести удар																					P 10	C 10	C 10			C 4
13.2. С уходом вправо — отбивом предплечьем левой руки, захватом оружия, с ударом правой рукой наотмашь в лицо противника и ногой в подколенный сгиб сбить его, обезоружить и нанести удар																					P 10	C 10	C 10			C 4
<b>14. Обезоруживание при угрозе пистолетом</b>																										
14.1. В упор спереди — отбивом предплечьем внутрь, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину																							P 7	C 9	C 10	
14.2. В упор сзади — поворотом направо — кругом на правой ноге, отбивом руки противника, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину																							P 12	C 8	C 10	C 3
14.3. При попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака — захватом двумя руками руки противника, ударом ногой, рычагом наружу, загибом руки за спину																								P 10	C 10	C 5
14.4. При попытке достать оружие из кармана брюк — блокированием руки противника, ударом ногой, загибом руки за спину																									P 7	C 10

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<b>16. Учебно-тренировочные бои</b>																										
16.1. Полностью обусловленные — на один из ударов рукой или ногой провести соответствующую защиту и контрудар, болевой прием или бросок								+	+	+																
16.2. Частично обусловленные — на атаку из нескольких ударов провести соответствующие защиты, контрудар, болевой прием или бросок											+	+	+	+	+	+	+	+								
16.3. Свободные обоюдные, самостоятельные действия, с применением изученных технических и тактических действий																			+	+	+	+	+	+	+	+
Заключительная часть 3—5 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение. Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Подведение итогов занятия																										

Примерные поурочные планы практических занятий по рукопашному бою																											
II этап																											
Содержание	Занятия										Занятия																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
<b>Подготовительная часть</b> <b>10—15 мин.</b>																											
Различные виды ходьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1—2 мин. +	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Различные виды бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2—3 мин. +	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	5—6 мин. +	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3—4 мин. +	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основная часть</b> <b>40—45 мин.</b>																											
<b>I. Болевые приемы, удушения, обыск, конвоирование</b>																											
1.1. Загиб руки за спину при подходе спереди	С 7	С 5						С 1		С 1	С 1		С 1	С 1													
1.2. Загиб руки за спину при подходе сзади	С 3	С 3	С 3																								
1.3. Рычаг руки наружу	С 5	С 5						С 1	С 1		С 1						С 1						С 1	С 1			
1.4. Рычаг руки внутрь	С 5	С 5	С 5						С 1		С 1					С 1											
1.5. Узел руки наверху		С 5	С 3														С 1	С 1	С 1								
1.6. Рычаг руки через предплечье	Р 10	С 5	С 5																								
1.7. Удушение плечом и предплечьем	С 3		С 5																								
1.8. Двойной удушающий захват			Р 10	С 5	С 3	С 3																					
1.9. Обыск (в положении лежа, на коленях)			С 3		С 2																						
1.10. Конвоирование при помощи загиба руки за спину.		С 5	С 3	С 3																							
1.11. Конвоирование при помощи рычага руки через предплечье.	Р 7	С 3	С 3																								



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<b>2. Удары ногой</b>																										
2.1. Вперед коленом в пах				C 3	C 1																					
2.2. Вперед стопой в колено, пах, туловище				C 3	C 1																					
2.3. В сторону стопой в колено, пах, туловище				P 5	C 2	C 2				C 1	C 1						C 1									
2.4. Назад стопой в колено, пах, туловище				P 7	C 2	C 2					C 1						C 1	C 1								
2.5. Сбоку стопой в колено, туловище				P 7	C 2	C 2				C 1	C 1	C 1														
<b>3. Защиты от ударов ногой</b>																										
3.1. От махового удара вперед стопой в пах — защита предплечьями скрестно, резким рывком на себя — вверх перевести стопу в локтевой сгиб своей левой руки, бросить противника, ударить ногой и провести болевой прием					C 10	C 7																				
3.2. От удара вперед стопой в пах — с шагом левой ногой влево — вперед повернуться направо, подхватить ногу рукой снизу, опрокинуть противника, нанести удар ногой.					C 10	C 7	C 7																			
<b>4. Удары рукой</b>																										
4.1. Прямой кулаком в голову, туловище							C 3									C 1										
4.2. Сверху кулаком по голове, ключице								C 1								C 1	C 1									
4.3. Снизу кулаком в голову, туловище									C 1																	
4.4. Боковой кулаком в голову, туловище										C 1							C 1	C 1								
4.5. Наотмашь кулаком в голову, туловище					C 2	C 2	C 2				C 1					C 1	C 1									
4.6. Ребром ладони в голову, шею					P 5	C 3	C 3																			

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
4.7. Прямой основанием ладони в голову						P 3	C 2	C 1																		
4.8. Прямой тычком пальцев в глаза						P 3	C 2	C 1																		
4.9. Вперед локтем в голову, туловище							P 5	C 1	C 1					C 1	C 1											
4.10. Назад локтем в туловище							P 3	C 1	C 1																	
5. Защиты от ударов рукой																										
5.1. От прямого удара кулаком в голову — отбивом предплечьем внутрь, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину							C 10	C 5																		
5.2. От прямого удара кулаком в голову — отбивом предплечьем вверх, броском через спину и завершающим ударом								P 10	C 7	C 5																
5.3. От прямого удара кулаком в туловище — отбивом предплечьем внутрь, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину								P 10	C 6	C 4																
5.4. От бокового удара кулаком в голову — отбивом предплечьем наружу, ударом ногой, рычагом руки внутрь, загибом руки за спину									C 5	C 3																
5.5. От бокового удара кулаком в голову — отбивом предплечьями, броском задней (передней) подножкой и завершающим ударом									P 10	C 5	C 5															
5.6. От удара наотмашь кулаком в голову — отбивом двумя предплечьями, ударом ногой, рычагом руки внутрь, загибом руки за спину									C 3	C 2	C 3															



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
5.7. От удара сверху кулаком по голове — отбивом предплечьем вверх, ударом ногой, рычагом руки внутрь, загибом руки за спину										C 2	C 3																
5.8. От удара сверху кулаком по голове — отбивом предплечьем вверх, броском через спину и завершающим ударом										P 6	C 4	C 4															
5.9. От удара сверху кулаком по голове — отбивом предплечьем вверх, узлом руки наверху										P 5	C 5	C 5															
5.10. От удара кулаком снизу в туловище — отбивом предплечьями скрестно, ударом ногой, загибом руки за спину								C 7	C 5																		
6. Освобождение от захватов																											
6.1. Рук, одежды на руках — выкручиванием в сторону больших пальцев, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину												C 3	C 2														
6.2. Рук, одежды на руках — выкручиванием в сторону больших пальцев, загибом руки за спину											P 7	C 5	C 3														
6.3. Шей спереди (одежды на груди) — захватом руки, ударом ногой, рычагом руки внутрь, загибом руки за спину										C 3	C 3																
6.4. Туловища без рук спереди — ударом ногой, отжимом руками головы противника, загибом руки за спину											C 3	C 3	C 5														
6.5. Туловища без рук сзади — ударом ногой, загибом руки за спину												C 3	C 3	C 3													
6.6. Туловища с руками спереди — ударом ногой, броском с захватом ног спереди и завершающим ударом												P 7	C 7	C 5													

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
6.7. Туловища с руками сзади — ударом ногой, броском через спину и завершающим ударом													P 6	C 6	C 3												
6.8. Шеи, плечом и предплечьем при подходе сзади — захватом предплечья сверху двумя руками, ударом ногой, броском через спину и завершающим ударом													P 4	C 3	C 3												
7. Броски																											
7.1. С захватом ног сзади												C 3	C 1														
7.2. Задней подножкой												C 5	C 5														
7.3. Передней подножкой													C 5	C 5													
7.4. С захватом ног спереди														P 6	C 4	C 3											
7.5. Через спину														P 10	C 5	C 5											
7.6. Передней подсечкой															P 10	C 5	C 5		C 5								
8. Удары подручными средствами																											
8.1. Сверху по голове, ключице															P 3	C 2											
8.2. Сбоку по голове, ключице															P 3	C 2											
8.3. Снизу в туловище, лицо																P 2	C 1										
8.4. Наотмашь в голову, туловище																P 2	C 1										
8.5. Укол (тычком) в голову, туловище																P 2	C 1										
9. Удары ножом																											
9.1. Сверху в шею, туловище																C 1											
9.2. Сбоку в шею, туловище																C 1											
9.3. Снизу в живот																											
9.4. Наотмашь в шею, туловище																											
9.5. Укол (тычком) в шею, туловище																											

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<b>10. Обезоруживание при ударе ножом</b>																										
10.1. Сверху — отбивом предплечьем вверх, ударом ногой, рычагом руки внутрь, загибом руки за спину															C 3	C 3										
10.20 Сверху — отбивом предплечьем вверх, узлом руки наверху																P 6	C 4	C 3								
10.3. Сверху — отбивом предплечьем вверх, броском через спину и завершающим ударом																	P 7	C 4	C 5							
10.4. Сбоку — отбивом предплечьем наружу, ударом ногой, рычагом руки внутрь, загибом руки за спину																		C 4	C 4							
10.5. Сбоку — отбивом предплечьями, передней (задней) подножкой и завершающим ударом																	P 8	C 8	C 10							
10.6. Наотмашь — отбивом предплечьями, узлом руки наверху																			C 4	C 5						
10.7. Снизу — отбивом предплечьями скрестно, ударом ногой, загибом руки за спину																			C 4	C 5						
10.8. Снизу — отбивом предплечьем вниз, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину																	P 6	C 5	C 5							
10.9. При уколе тычком — отбивом предплечьем внутрь, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину																			C 6	C 5						
<b>11. Уколы, удары автоматом</b>																										
11.1. Штыком с выпадом в туловище																					C 4	C 3				

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
11.2. Прикладом сбоку в голову, туловище																				С 4	С 3					
11.3. Затыльником приклада в голову, туловище																				С 4	С 3					
11.4. Магазином в голову, шею, туловище																				С 4	С 3					
<b>12. Отбивы автоматом</b>																										
12.1. Вправо, влево, вниз — направо																				С 4	С 3					
<b>13. Обезоруживание при уколе штыком</b>																										
13.1. С уходом влево — отбивом предплечьем правой руки, захватом оружия, ударом ногой, задней подножкой, обезоружить и нанести удар																				С 10	С 8					
13.2. С уходом вправо — отбивом предплечьем левой руки, захватом оружия, с ударом правой рукой наотмашь в лицо противника и ногой в подколенный сгиб сбить его, обезоружить и нанести удар																				С 10	С 7					
<b>14. Обезоруживание при угрозе пистолетом</b>																										
14.1. В упор спереди — отбивом предплечьем внутрь, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину																							С 4		С 5	
14.2. В упор сзади — поворотом направо — кругом на правой ноге, отбивом руки противника, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину																							С 6	С 6	С 6	
14.3. При попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака — захватом двумя руками руки противника, ударом ногой, рычагом руки наружу, загибом руки за спину																								С 4	С 5	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
14.4. При попытке достать оружие из кармана брюк — блокированием руки противника, ударом ногой, загибом руки за спину																									C 4	C 4
<b>15. Приемы взаимопомощи</b>																										
15.1. Противник наносит удар ножом сверху. Исходное положение (И. п.) сотрудника сзади или сбоку от противника. Защита предплечьем, рычагом руки наружу, загибом руки за спину																					P 5	C 5	C 3			
15.2. Противник наносит удар ножом снизу. И. п. сотрудника сзади или сбоку от противника. Защита предплечьем, загибом руки за спину																					P 5	C 5	C 3			
15.3. Взаимопомощь при проведении задержания. И. п. — противник находится между двумя сотрудниками. Первый выполняет загиб руки за спину или рычаг локтя через предплечье. Второй — удушающий захват плечом и предплечьем																						P 7	C 3	C 4		
15.4. Взаимопомощь при проведении задержания. И. п. — противник находится между двумя сотрудниками. Первый выполняет удушение плечом и предплечьем, второй подхватывает ноги противника																						P 10	C 4	C 4		

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
15.5. Взаимопомощь при посадке в автомобиль. И. п. — противник находится между сотрудниками. Сотрудники одной рукой захватывают руку противника (правой его правую, руку, левой — левую), свободную руку под плечом противника подают друг другу. Посадка противника проводится спиной к машине																						P 10	C 4	C 4		
15.6. Противник изготовился для стрельбы из пистолета. И. п. сотрудника сзади или сбоку от противника. С ударом рукой снизу — вверх захватить руку противника, вооруженного пистолетом, провести рычаг руки наружу и загиб руки за спину																						P 6	C 6	C 6		
15.7. Противник изготовился для стрельбы из пистолета. И. п. сотрудника сзади или сбоку от противника. С ударом рукой снизу — вверх захватить его вооруженную руку, провести рычаг руки внутрь и загиб руки за спину																							P 6	C 6	C 6	
16. Учебно-тренировочные бои																										
16.1. Полностью обусловленные — на один из ударов рукой или ногой провести соответствующую защиту и контрудар, болевой прием или бросок	+	+	+																							
	5	5	5																							
16.2. Частично обусловленные — на атаку из нескольких ударов провести соответствующие защиты, контрудар, болевой прием или бросок				+	+	+																				
				5	5	5																				

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
16.3. Свободные — обобщенные, самостоятельные действия с применением изученных технических и тактических действий							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Заключительная часть 3—5 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение. Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Подведение итогов занятия																										



УТВЕРЖДАЮ

Начальник подразделения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_ г.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**практического занятия № 3 по рукопашному бою**

**Задачи:** 1. Изучение и совершенствование болевых приемов, удушения, обыска и конвоирования.

2. Совершенствование общефизической подготовки. Развитие ловкости.

3. Воспитание морально-волевых и психологических качеств.

Время: 60 мин.

Форма одежды: Спортивный костюм, куртка самбо, чешки.

Место проведения: Спортивный зал.

Материальное обеспечение: Борцовский ковер.

Пособия: НФП-78 с. 88—104, Рукопашный бой. Учебник. Л., 1979, с. 127—145;

Программа по физической подготовке, 1984.

№ п/п	Содержание	Время, в мин.	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть — 11 мин.			
1.	Проверка личного состава, постановка задач занятия. Строевые приемы на месте	2	Обратить внимание на дисциплину и форму одежды занимающихся. Спросить о самочувствии
2.	Различные виды ходьбы: высоко поднимая колени; на внешней (внутренней) стороне стопы; спортивная ходьба	1	В колонну по одному налево. В обход зала — марш. Обратить внимание на осанку.
3.	Различные виды бега: захлестывая голени назад; приставными шагами, левым (правым), боком; скрещивая ноги; с ускорением	2	При движении скрещивая ноги правым (левым) боком левая (правая) нога ставится попеременно спереди, сзади правой (левой) ноги.
4.	Общеразвивающие упражнения на месте:	4	
	1. Исходное положение (И.п.) — основная стойка (о. с), ноги на ширине плеч: 1 — поднять руки вверх, 2—3 — рывок руками назад, 4 - И. п.	3—4 раза	Каждый рывок делается с большей амплитудой движения
	2. И. п. — руки за головой, локти отведены назад: 1—2 — два наклона вправо, 3—4 — То же, влево	6 раз	Голову вперед не наклонять.
	3. И. п. — о. с: 1—2—3 — три пружинистых наклона вперед, 4 — И. п.	4—5 раз	При наклонах доставать ковер руками. Ноги в коленях не сгибать.
	4. И. п. — руки на пояс: 1—4 — круговое движение туловищем вперед — вправо, 5—8 — то же, влево	4 раза	Ритмичное дыхание.



	5. И. п. — упор лежа: сгибание рук в упоре лежа	I гр—20 раз II гр—18 раз III гр—15 раз IV гр—12 раз V гр—10 раз	При выполнении упражнения голова, туловище, ноги составляют прямую линию.
	6. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища: 1—2 коснуться носками ног ковра за головой, 3—4 — И. п.	5 раз	Ноги в коленях не сгибать. На 1—2 — выдох. На 3—4 — вдох.
5.	Специальные упражнения: 1. Кувырок вперед (назад) 2. Самостраховка на левый (правый) бок 3. Кувырок через левое (правое) плечо	2	Приемы самостраховки выполнять в двух шеренгах.
Основная часть — 45 мин.			
1.	Изучение удушения плечом и предплечьем	5	Обратить внимание на одновременность выполнения захвата и осаживания противника. Удушение проводится двумя руками, локоть правой руки должен быть у подбородка противника.
2.	Совершенствование загиба руки за спину при подходе спереди	10	Обратить внимание на рывок противника на себя. Ноги после выполнения приема должны стоять на одной линии с ногами противника. Локоть противника упирается в бок проводящего прием.
3.	Совершенствование загиба руки за спину при подходе сзади	5	После захвата руки выполнить резкий удар левой рукой в локтевой сустав противника с одновременным движением вперед.
4.	Совершенствование рычага руки наружу	5	Обратить внимание на то, чтобы большие пальцы упирались в основание мизинца и безымянного пальцев противника.
5.	Совершенствование рычага руки внутрь	10	Обратить внимание на нажим плечом на плечо захваченной руки противника. Надавливая на плечо противника вниз, предплечье поднять вверх. Не должно быть свободного пространства между противником и проводящим прием.
6.	Совершенствование узла руки наверху	5	Обратить внимание на то, чтобы локоть противника находился на груди у проводящего прием.
7.	Совершенствование обыска в положении лежа	2	Обыск проводить под угрозой оружия и под воздействием болевого приема. Обратить внимание, чтобы при выполнении обыска в положении лежа противник прогнулся в спине.

8.	Совершенствование конвоирования при помощи загиба руки за спину	3	Обратить внимание, чтобы движение выполнялось под воздействием болевого приема, начиналось с разноименных ног и локоть противника упирался проводящему прием в бок.
Заключительная часть — 4 мин.			
1.	Построение. Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Подведение итогов занятия.		Указать на качество усвоения материала. Отметить лучших. Дать задание на самостоятельную подготовку и указание на предстоящее занятие.

Инструктор \_\_\_\_\_

### Примерные комплексы физических упражнений в подготовительной части занятия

#### Вариант № 1

#### *I. Общеразвивающие упражнения в движении (упражнения выполняются в колонне по одному, дистанция 2 метра).*

1. Ходьба на носках, пятках, внешней (внутренней) стороне стопы.
2. Спортивная ходьба.
3. Бег:
  - приставными шагами левым (правым) боком;
  - спиной вперед;
  - с высоким подниманием бедра;
  - с захлестыванием голени назад;
  - с поворотом прыжком на 360° через левое (правое) плечо.
4. Передвижение в положении полуприседа, руки за головой.
5. Передвижение в положении полного седа.

#### *II. Общеразвивающие упражнения на месте (упражнения выполняются в колонне по 4 или по 6).*

Упражнение 1. Исходное положение (И. п.) — стойка ноги врозь, руки на поясе.  
1—4 — круговые движения головой вправо, 5—8 — влево. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.  
1—4 — круговые движения руками вперед, 5—8 — назад. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.  
1—3 — пружинящие наклоны вперед, руками достать носки ног. 4 — И. п. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 4. И. п. — положение полуприседа, ноги вместе, руки на коленях.  
1—4 — круговые движения коленями вправо.  
5—8 — круговые движения коленями влево. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 5. И. п. — основная стойка (о. с.).

1. Упор присев.
2. Упор лежа.
3. Согнуть руки в локтях, правая нога назад.
4. Упор лежа.
5. Согнуть руки в локтях, левая нога назад.
6. Упор лежа.
7. Упор присев.

8. И. п. — о. с. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 6. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1—2 — рывки согнутыми руками.

3—4 — рывки прямыми руками ладонями вверх. Повторить 7—8 раз.

Упражнение 7. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1. Наклон влево, правая рука вверх.

2. И. п.

3. Наклон вправо, левая рука вверх.

4. И. п.

Упражнение 8. И. п. — сед на левой ноге, правая прямая и отведена в сторону.

1—3 — пружинящие приседания на левой ноге. 4 — сед на правой ноге, левая нога выпрямлена и отведена в сторону.

5—7 — пружинящие приседания на правой ноге. 8 — И. п. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 9. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

– I группа — 20—25 раз

– II группа — 18—20 раз

– III группа — 15—18 раз

– IV группа — 10—15 раз

– V группа — 10—12 раз

### **III. Специальные упражнения.**

1. Кувырок вперед (назад). Повторить 3—4 раза.

2. Падение на бок. Повторить 4—5 раз.

3. Падение на бок через спину партнера. Повторить 4—5 раз.

4. Падение на бок кувырком через спину партнера. Повторить 3—4 раза.

## **Вариант № 2.**

**I. Общеразвивающие упражнения в движении. (Смотрите вариант № 1).**

**II. Общеразвивающие упражнения на месте. (Упражнения выполняются в колонне по 4 или по 6).**

Упражнение 1. Исходное положение — основная стойка.

1. Руки вверх, правая нога назад на носок.

2. И. п.

3. Руки вверх, левая нога назад на носок.

4. И. п. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем вправо. 5—8 — круговые движения туловищем влево. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 3. И. п. — о. с.

1 — присед, руки вперед.

2 — И. п.

Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4. И. п. — упор сидя сзади, ноги поднять под углом 30°. Скрестные движения ногами. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 5. И. п. — лежа на животе, руки в стороны.

1 — Левой ногой достать кисть правой руки.

2 — И. п.

3 — Правой ногой достать кисть левой руки.

4 — И. п. Повторить 7—8 раз.

Упражнение 6. И. п. — сед на пятках, руки за головой.

1—3 — прогнуться назад.

4 — И. п. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 7. И. п. — сед ноги врозь.

1 — наклон к левой ноге, руками достать носки ног.

2 — наклон к правой ноге, руками достать носки ног.

3 — наклон к середине.

4 — И.п. Повторить 7—8 раз.

Упражнение 8. И. п. — упор сидя сзади.

1 — упор сзади прогнувшись, мах правой ногой вперед.

2 — И. п.

3 — упор сзади прогнувшись, мах левой ногой вперед.

4 — И. п. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9. И. п. — упор лежа на пальцах, ноги шире плеч.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

– I группа — 15—20 раз

– II группа — 13—18 раз

– III группа — 10—15 раз

– IV группа — 8—12 раз

– V группа — 6—8 раз

### **III. Специальные упражнения**

1. Кувырок вперед (назад). Повторить 3—4 раза.

2. Кувырок через правое (левое) плечо. Повторить 3—4 раза.

3. Падение на бок через руку партнера. Повторить 2—3 раза.

4. В движении повторить удары руками и ногами. Повторить каждый удар по 5—6 раз.

## **Вариант № 3.**

**I. Общеразвивающие упражнения в движении. (Смотрите вариант № 1).**

**II. Общеразвивающие упражнения на месте. (Упражнения выполняются в парах).**

Упражнение 1. И. п. — стойка спиной друг к другу, взявшись за руки.

1—2 — подняться на носки, руки в стороны.

3—4 — И. п. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка лицом друг другу, руки на плечи.

1. — мах правой ногой в сторону.

2. — И. п.

3—4 — то же, левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

Упражнение 3. И. п. первые номера — руки в стороны, вторые — стоя сзади, с силой опускают руки первых за лучезапястный сустав.

Упражнение 4. И. п. — стойка лицом друг другу на расстоянии 1,5 шага, ноги врозь, руки вверх.

1—2 — наклон вперед, руки на плечи друг другу.

3—4 — И. п. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 5. И. п. — стойка спиной друг к другу, взявшись за руки.

1—2 — стать на правое колено, левую ногу в сторону на носок, руки в стороны.

3—4 — И. п.

5—8 — то же, с другой стороны. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6. И. п. — сидя спиной друг к другу, соединив руки, в локтевых сгибах, у первого номера ноги прямые, у второго — согнуты в коленях.

1—2 — первый номер — наклон вперед, второй номер — наклон назад, прогнуться в верхней части позвоночника, выпрямить ноги.

3—4 — И. п.

5—8 — то же, но поменяв И. п. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7. И. п. — сидя лицом друг к другу, опираясь стопами, держась за кисти. Поочередное перетягивание в свою сторону. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 8. И. п. — первый номер — лежа на спине, второй — стоя сбоку у ног первого.

Первый номер — мах ногами вперед — вверх, второй — возвращает ноги в И. п. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 9. И. п. — первый номер — лежа на животе, руки за головой, второй — сед

на ягодицах партнера, взявшись за локти партнера снизу. Выполняет наклоны назад. То же, поменявшись ролями. Повторить 15—20 раз.

### **III. Специальные упражнения**

Кувырок вперед через партнера, стоящего на четвереньках. Повторить 3—4 раза.

Падение на бок через руку партнера. Повторить 2—3 раза.

В движении повторить удары руками и ногами. Повторить каждый удар по 5—6 раз.

## **РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

**Выписка из Единой всесоюзной спортивной классификации  
1985—1988 гг.**

### **Разрядные требования**

#### **КМС**

— занять 1—8 места на чемпионате ВФСО «Динамо», всесоюзных соревнованиях КГБ СССР при условии, что в данной весовой категории выступало не менее 10 спортсменов, в том числе 8 КМС;

— занять 1—4 места на всесоюзных зональных соревнованиях, чемпионатах республик, Москвы и Ленинграда ВФСО «Динамо» при условии, что в данной весовой категории выступало не менее 8 спортсменов, в том числе 4 КМС;

— одержать в течение 2 лет 8 побед над разными КМС или 16 побед над разными спортсменами I разряда на соревнованиях не ниже областного масштаба.

#### **I разряд**

— занять 1—2 места на соревнованиях не ниже областного масштаба при условии, что в данной весовой категории выступало не менее 6 спортсменов, в том числе 3 — первого разряда;

— одержать в течение 2 лет 6 побед над разными спортсменами I разряда или 12 побед над разными спортсменами II разряда на соревнованиях не ниже областного масштаба.

#### **II разряд**

— одержать в течение года 4 победы над разными спортсменами II разряда или 8 побед над разными спортсменами III разряда на соревнованиях любого масштаба.

#### **III разряд**

— набрать не менее 90 баллов по технике рукопашного боя в первом туре на соревнованиях любого масштаба

### **Условия выполнения разрядных норм и требований**

1. Разряды по рукопашному бою присваиваются спортсменам-военнослужащим.
2. Разрядные требования считаются выполненными, если спортсмены набрали: для КМС — не менее 120 баллов по технике РБ в I туре соревнований, для I разряда — не менее 110 баллов, для II разряда — не менее 100 баллов.
3. Победы над спортсменами высшего разряда оцениваются как 2 победы над спортсменами своего разряда.
4. Срок (один или 2 года), в течение которого спортсмен должен одержать победы для получения разряда или выполнить технические нормативы, исчисляется со дня первой победы или сдачи технических норм, дающих право на получение соответствующего разряда.

Управление физподготовки и оргмассовой работы

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Программа и нормативные требования по физической подготовке.
2. Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота СССР (НФП-78).
3. Рукопашный бой. Учебник. Под редакцией Ю. Т. Чихачева. Военный институт физической культуры. Л., 1979.
4. Спортивная борьба. Под общей редакцией Н. М. Галковского, А. З. Катулина. М., ФиС, 1968.
5. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией И. П. Дегтярева. М., ФиС, 1979.
6. А. Харлампиев. Борьба самбо. М., ФиС, 1964.
7. Сто уроков борьбы самбо. Под общей редакцией Е. М. Чумакова. М., ФиС, 1977.
8. А.А. Братцев, А. Е. Скворцов. Методические советы по физической подготовке. Военное издательство МО СССР. Москва, 1969.
9. В.А. Кравченко. Учебное пособие по боевому разделу самбо. М., 1970.
10. А. Д. Александров, В. Б. Арбеков, Л. В. Кравченко, Г. С. Синицкий. Основы рукопашного боя без использования оружия. Учебное пособие. М., ЦС «Динамо», 1981.
11. Рукопашный бой. Правила соревнований. ЦС «Динамо» 1985.
12. Служебное троеборье. Правила соревнований. М., 1982.
13. Борьба самбо. Правила соревнований. М., 1981.
14. Бокс. Правила соревнований. М., 1982.
15. Борьба дзюдо. Правила соревнований. М., 1984.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **ГЛАВА ПЕРВАЯ. Организационно-методические указания**

#### **ГЛАВА ВТОРАЯ. Техника рукопашного боя.**

- Страховка и самостраховка
- Основные положения рукопашного боя
- Приемы нападения и защиты без оружия.
- Болевые приемы
- Удушения
- Обыск
- Броски
- Удары рукой, ногой
- Защиты от ударов ногой, рукой
- Освобождения от захватов
- Приемы нападения с оружием и обезоруживание.
- Удары подручными средствами
- Удары, уколы, отбивы автоматом
- Технические комплексы с автоматом
- Обезоруживание при уколе штыком
- Обезоруживание при ударе ножом
- Обезоруживание при угрозе пистолетом
- Приемы взаимодействия
- Учебно-тренировочные бои

#### **ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Порядок и условия проверки знаний военнослужащих по рукопашному бою (I тур)**

- Билеты для проведения соревнований (зачетов)
- Протокол соревнований

Порядок выполнения приемов и действий в соревнованиях по рукопашному бою (I тур)

#### **ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Примерные поурочные планы и план-конспект практического**

## **занятия**

Примерные поурочные планы практических занятий по рукопашному бою. I этап обучения

Примерные поурочные планы практических занятий по рукопашному бою. II этап обучения

План-конспект практического занятия № 3 по рукопашному бою

Примерные комплексы физических упражнений в подготовительной части занятия

**Рукопашный бой. Выписка из Единой Всесоюзной спортивной классификации 1985—1988 года.**

Список литературы

Заказ 287 ДСП

Тираж 5000

Издательство и типография ЦС «Динамо»