

практический курс рукопашного боя

*Наставление по физической подготовке
и спорту в Вооруженных силах Российской
Федерации (НФП-2001)*

*На основе элементов системы физической
и психологической подготовки «Белонг»*



Составители:
Краснопольский С.С., Петрий А.М. и Фомичёв А.С.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

**ИЗ НАСТАВЛЕНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ
В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(НФП-2001)**

НА ОСНОВЕ ЭЛЕМЕНТОВ СИСТЕМЫ «БЕЛАНГ»

Москва 2004 г.

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Введение.
2. Рукопашный бой.
3. Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н).
4. Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2).
5. Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3).
6. Приложение № 9 «Перечень основных комбинаций, приёмов и действий рукопашного боя, рекомендуемых для отработки на занятиях».
7. Выписка из «Требования по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооружённых Сил Российской Федерации».
8. Заключение.

ВВЕДЕНИЕ.

Рукопашный бой для военнослужащих не потерял свою важность и сейчас, в начале двадцать первого века. На современном этапе он перешёл из разряда обязательного тактического этапа, то есть как заключительная фаза атаки, в самую эффективную, простую и доступную методику психологической и физической подготовки военнослужащего имеющую прикладное значение.

Рукопашный бой в Наставлении представлен в полном объеме. В нём кратко описаны теория и методика построения занятий. Военнослужащие разделены на категории и под каждую есть описания обязательных к изучению приёмов.

НФП-2001 отличается от предыдущих Наставлений лучшей структурированностью, большим количеством приёмов, которые внесены вследствие осмысления опыта работы в войсках и проведением соревнований по Армейскому рукопашному бою.

Наш авторский коллектив представляет Вам свое видение раздела «Рукопашный бой» из НФП–2001 с описанием, фотографиями и нашими примечаниями.

Все приёмы показаны на основе элементов системы физической и психологической подготовки «Беланг», предназначенной для подготовки военнослужащих и сотрудников силовых органов, особенно в той части, где описаны приёмы действий с оружием.

Номера статей в книге имеют двойное обозначение. Первые номера соответствуют порядку расположения статей в данной книге, а вторые – нумерации из раздела рукопашного боя в НФП-2001, который начинается статьёй с №157.

Мы старались только «оживить» фотографиями скупые фразы описания приёмов, вмешиваясь в текстовую часть крайне редко, чтобы книга оставалась документом, так как этим она и ценна. Свои замечания по лучшему исполнению приёмов или найденные ошибки в описании и в тексте мы отмечаем в примечаниях.

Наша книга будет интересна не только военнослужащим и сотрудникам силовых органов, но и сотрудникам частных детективных и охранных предприятий, которые используют в своей подготовке приемы из Наставления, а также для гражданских лиц, готовящих себя к делу защиты Родины.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ.

1/157. Занятия по рукопашному бою направлены на **формирование навыков**, необходимых для **уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения**, а также на **воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах**.

2/158. Занятия по рукопашному бою проводятся: при обучении приемам боя с оружием – на специальной площадке, оборудованной стационарными и переносными чучелами, мишенями (плетенками), переносными препятствиями (стенками, заборами, палисадниками, малозаметными препятствиями и др.), траншеями, ходами сообщений, блиндажами, лестничными площадками, фасадами домов с окнами, на тактических полях, в караульных городках и на полосах препятствий;

– при обучении приемам боя без оружия – на ровной травянистой площадке, специально подготовленной яме с песком и опилками или в спортивном зале (на ковре из матов).

3/159. Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без него. При проведении подготовительной части занятия с оружием в нее включаются: строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, перебежки, переползания, выполнение приемов изготровки к бою и стрельбе навскидку, действия по внезапным сигналам и командам, приемы рукопашного боя с оружием, комплексы приемов рукопашного боя на 8 и более счетов. В подготовительную часть занятия, проводимую без оружия, включаются: ходьба и бег в различном темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки, простейшие единоборства, приемы рукопашного боя без оружия, действия по внезапным сигналам и командам, комплексы приемов рукопашного боя на 8 и более счетов.

4/160. В содержание основной части занятий включаются:

- комплекс приемов РБ-Н (начальный) – для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, в период совершенствования начальной военной подготовки (для курсантов вузов – в период общевоинской подготовки);
- комплекс приемов РБ-1 (общий) – для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и контракту, всех видов и родов войск Вооруженных Сил;
- комплекс приемов РБ-2 (специальный) – для личного состава подразделений и воинских частей воздушно-десантных войск, морской пехоты, мотострелковых и разведывательных подразделений, курсантов и слушателей военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих подразделений;
- комплекс приемов РБ-3 (специальный) – для личного состава разведывательных подразделений и воинских частей, курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих воинских частей и подразделений.

5/161. Личный состав подразделений и воинских частей воздушно-десантных войск, морской пехоты и разведывательных подразделений наряду с приемами РБ-2 и РБ-3 дополнительно изучает приемы рукопашного боя по специальным программам.

6/162. Разучивание изготровок к бою, передвижений, приемов самостраховки, ударов рукой и ногой, приемов нападения с оружием, комплексов на 8 счетов осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в содержание всех последующих занятий.

7/163. Основная часть занятия организуется на одном или нескольких учебных местах.

На обучение простым приемам и действиям (уколам, ударам, защите от ударов) планируется в среднем 5-10 мин, а более сложным (обезоруживанию, броскам и др.) – 16-20 мин.

Выполнение приемов защиты обязательно сочетается с нанесением противнику ударов, уколов в наиболее уязвимые места и при необходимости доводится до положения связывания лежачего или конвоирования.

Болевые приемы, приемы обезоруживания и броски разучиваются в обе стороны.

В конце основной части занятия проводятся комплексная тренировка или учебные схватки.

8/164. В содержание комплексной тренировки включаются: передвижения, преодоление препятствий в сочетании с поражением мишеней штыком и выполнением других приемов рукопашного боя. На первых занятиях создается несложная обстановка, в дальнейшем – количество преодолеваемых препятствий и дистанция увеличиваются, расстановка мишеней усложняется.

Комплексная тренировка проводится периодически с применением имитационных средств.

9/165. Учебные схватки являются основной формой совершенствования навыков и умений рукопашного боя у военнослужащих. Они организуются на нескольких учебных точках и проводятся в парах или группах (один против одного, один против двоих-троих, двое против троих и т.п.).

Схватки проводятся с макетами оружия или без них по условиям, устанавливаемым руководителем занятия. По характеру действий противников они подразделяются на обусловленные, полуобусловленные и необусловленные (вольные) схватки.

В обусловленных схватках руководитель занятия строго определяет действия нападающих и обороняющихся (вид оружия или его отсутствие, дистанцию, направление, вид и быстроту атакующих действий, защитные действия).

В полуобусловленных схватках усложняются условия их проведения. Например, руководитель занятия разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки (а не выполнять ее по команде), атаковать различными способами и с разных направлений и т.д.

Вольные бои проводятся при достижении обучаемыми соответствующего уровня подготовленности, но не

ранее, чем через 1 год обучения. Бои проводятся в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою Военно-спортивной классификации.

10/166. В течение первого года обучения на учебные схватки планируется 10-15% времени основной части учебного занятия, в дальнейшем – 15-25% и более.

11/167. При обучении приемам рукопашного боя подаются команды:

- для изготовления к бою – «К бою – ГОТОВЬСЬ»;
- для нанесения укола на месте – «КОЛИ»;
- для нанесения уколов в движении – «Нанести уколы по чучелам (мишеням) – ВПЕРЕД»;
- для отбивов – «Вправо (влево, вниз направо) – ОТБЕЙ»;
- для нанесения ударов – «Штыком (стволом, прикладом, магазином, лопатой, ножом, рукой, ногой) – БЕЙ»;
- для выполнения приема по разделением указывается исходное положение и порядок выполнения. Например, при обучении уколу штыком с выпадом: «С выпадом одной ногой и толчком другой ударным движением рук вперед поразить штыком цель (мишень), делай – «РАЗ», выдернуть штык, делай – «ДВА», изготовиться к бою, делай – «ТРИ»;
- для слитного выполнения болевого приема, обезоруживания, освобождения от захвата или броска – «Загиб руки за спину – начи-НАЙ», «Заднюю подножку – начи-НАЙ», «Обезоруживание начи-НАЙ», «Освобождение от захвата – начи-НАЙ» и т.п.;
- для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем – исполнительная команда «ВПЕРЕД». Например: «Переползти 5 метров, свалить противника – броском с захватом ног сзади и выполнить удушающий захват – ВПЕРЕД».

12/168. В содержание занятий по рукопашному бою включаются изготовления к бою, передвижение, приемы самостраховки, комплексы рукопашного боя, специальные приемы и действия.

Изготовки к бою – это наиболее удобные положения военнослужащих для нападения на противника или самозащиты. Они могут выполняться без оружия и с оружием (автомат, нож, пехотная лопата), левосторонними, правосторонними и фронтальными. Рис.1.



Рисунок 1.

Для изготовления к бою без оружия^{1*} – выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Левую руку согнуть в локтевом суставе и вывести вперед кисть на высоту груди, кисть правой руки – впереди и несколько выше пояса. Рис2.



Рисунок 2.

Для изготовления к бою с автоматом – подбросить автомат штыком (стволом) вперед и подхватить его ле-

¹ Здесь и далее в тексте настоящего Наставления описание изготовок к бою приводится для правши; для левши – техника аналогична, но все действия выполняются другой рукой (ногой) и в другую сторону.

вой рукой за цевье и ствольную накладку сбоку, а правой – за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Все тело равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Туловище немного подать вперед, острие штыка держать на высоте шеи напротив левого плеча, кисть правой руки – перед поясом. Рис.3.



Рисунок 3

Для изготoвки к бою с ножом – принять левостороннюю стойку, нож держать в правой согнутой руке клинком вверх или вниз. При положении ножа в руке клинком вперед принимается левосторонняя или правосторонняя стойка. Рис4.



Рисунок 4

Для изготoвки к бою с пехотной лопатой – выставить правую ногу на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Одновременно вывести согнутую правую руку с лопатой вперед, кисть правой руки – на уровень груди. Лопату держать за конец рукоятки лотком вправо (влево). Вес тела равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Левая рука согнута, кисть – на высоте пояса. Рис5.



Рисунок 5

Примечание:
Пехотную лопату лучше держать ближе к середине рукоятки.

Передвижения включают:

- шаг, рис.6,

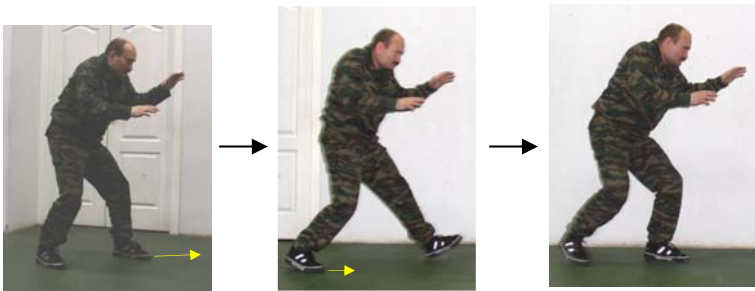


Рисунок 6

- шаг с переменной изготровки к бою, рис.7,

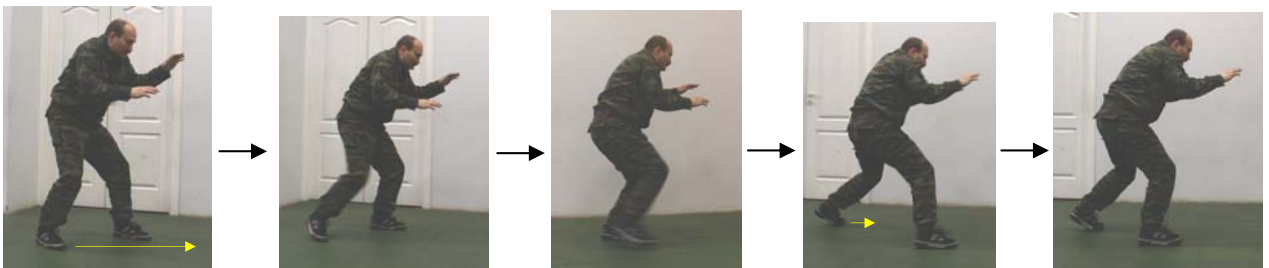


Рисунок 7

- скачок,
- бег.

Приёмы самостраховки предохраняют от ушибов о землю при единоборстве с противником. Они включают *группировку, кувырки, падения* и производятся следующим образом.

Группировка – *сесть на землю и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, округлив спину, голову наклонить, прижав подбородок к груди. Подтягивая руками голени, приблизить туловище к бедрам. Рис.8.*



Рисунок 8

Кувырок вперед – из фронтальной стойки присесть, сгруппироваться, колени слегка развести в стороны, опереться ладонями о землю. Оттолкнувшись ногами и опираясь на ладони (пальцами внутрь), перекатиться через спину вперед. Вскочить и изготвиться к бою. Рис.9.

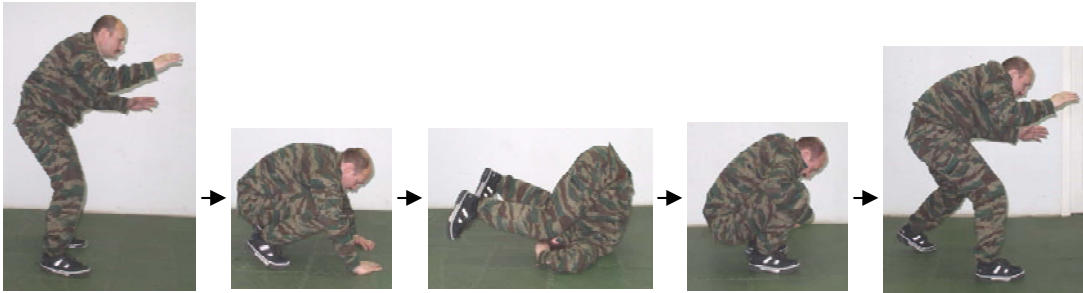


Рисунок 9

Кувырок назад – из фронтальной стойки присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания земли плечами опереться о нее руками около головы (пальцами внутрь), перекатиться назад через голову, вскочить и изготвиться к бою. Рис10.



Рисунок 10

Падение вперед – из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки и сгибанием в локтях смягчить удар или подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях; сгибая руки, опуститься на грудь; перекатиться с груди на живот, прогибаясь в пояснице. Закончив падение, встать и изготвиться к бою. Рис.11.

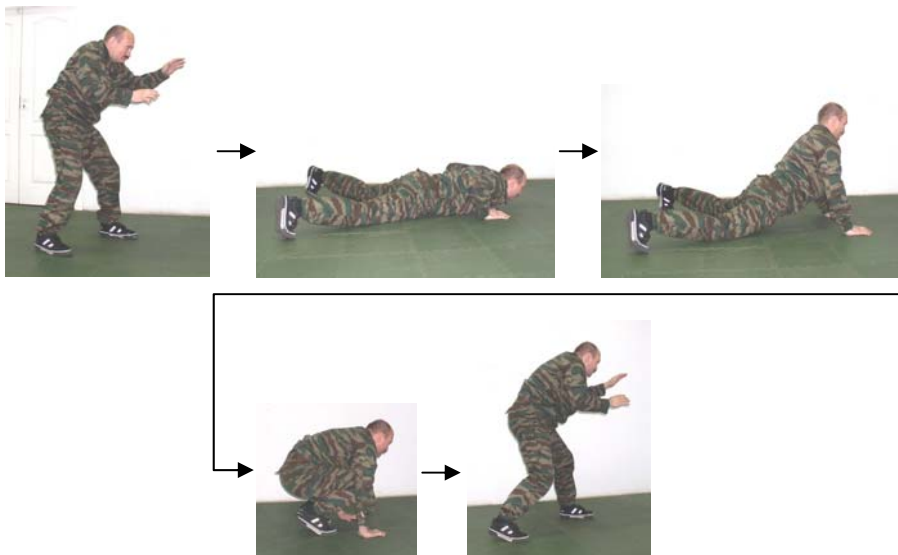


Рисунок 11

Падение назад – из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекаtywаясь на спине назад, сделать упреждающий удар прямыми, слегка разведенными руками о землю; при нападении противника нанести удар ногами ему навстречу, вскочить и изготoвиться к бою. Рис.12.

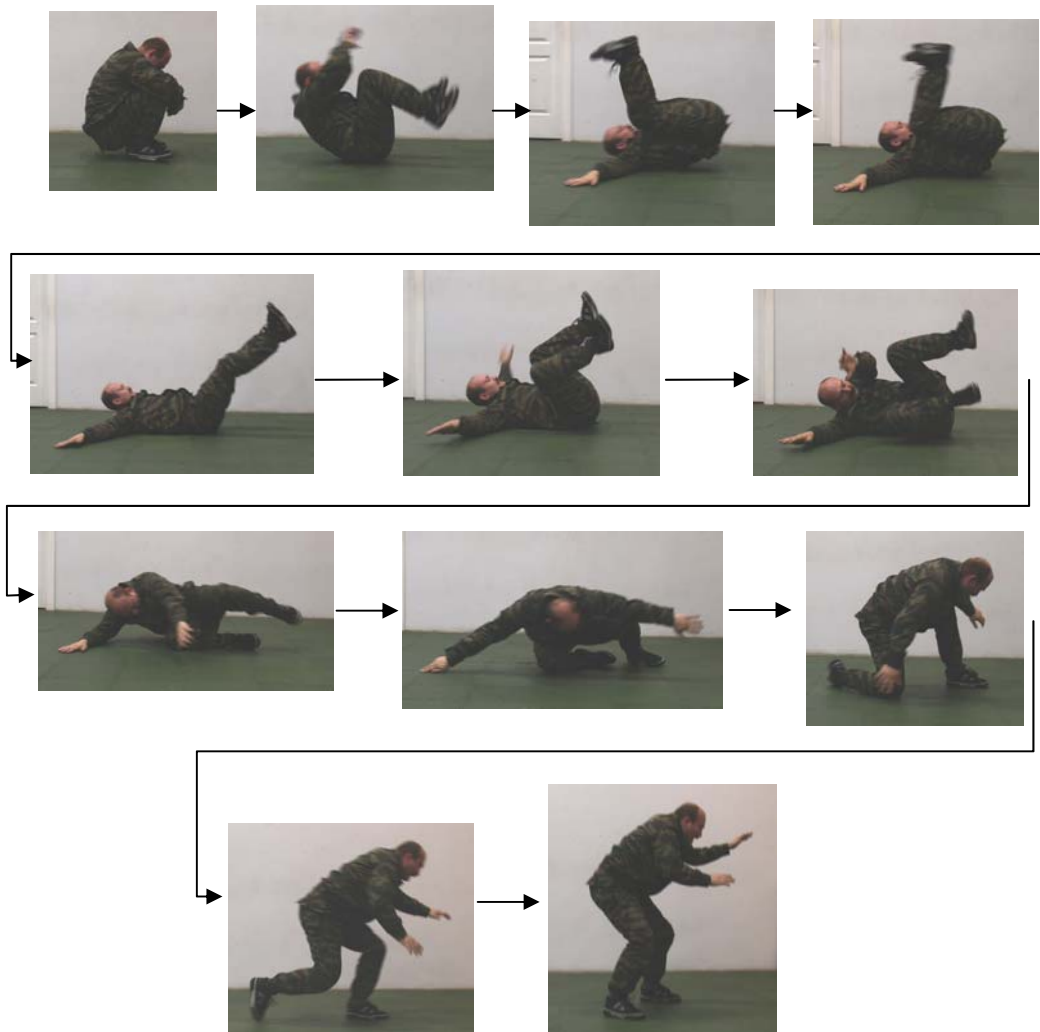


Рисунок 12

Падение на бок – из исходного положения присесть, сгруппироваться (руки — вперед ладонями вниз); пере-

катываясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой о землю и лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога коленом вверх) – у ее голени, вскочить, изготовиться к бою. Рис 13.

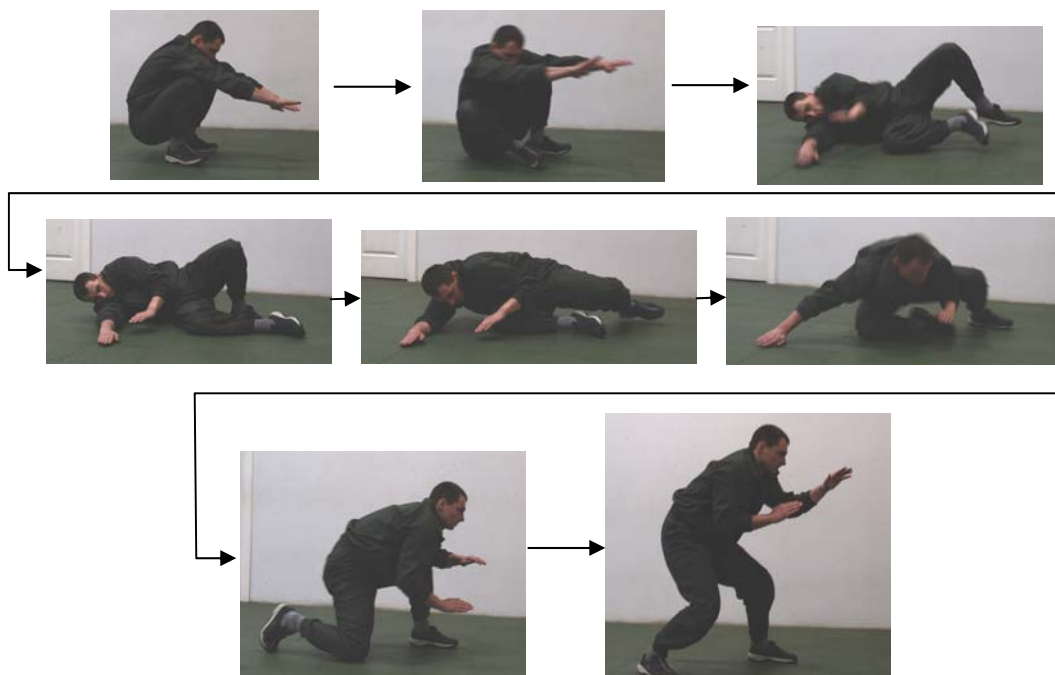


Рисунок 13

Кувырок через плечо – из фронтальной (боковой) стойки наклониться вперед и пропустить левую (правую) руку между ног ладонью вниз, подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сделать перекат через спину в направлении левой (правой) ноги (ягодицы) и занять положение лежа на левом (правом) боку, вскочить, изготовиться к бою. Рис 14.

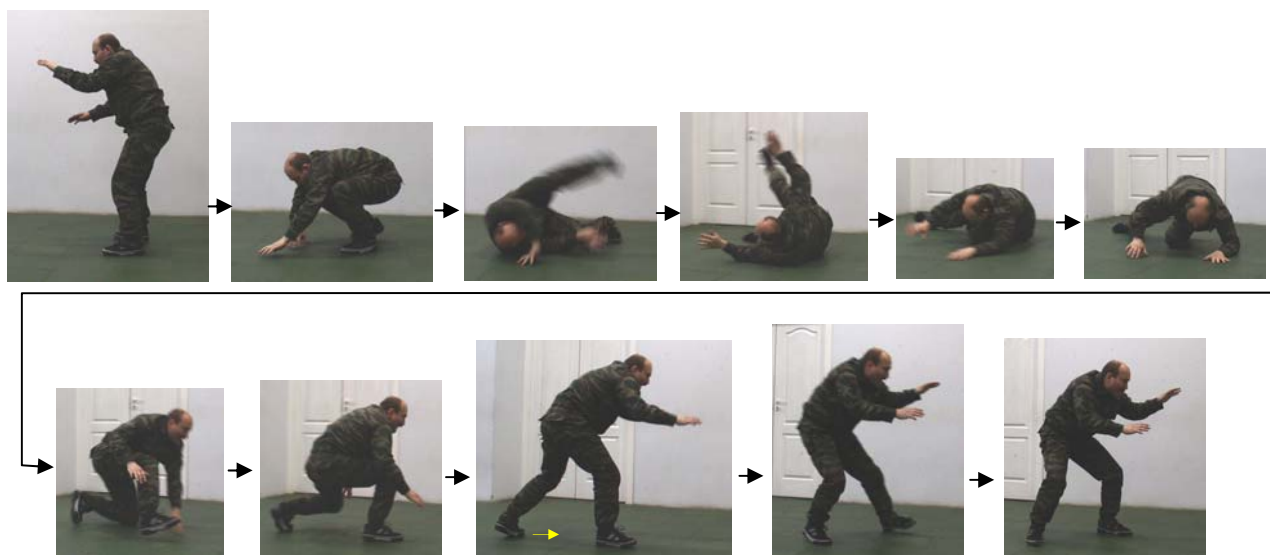


Рисунок 14

13/169. Упражнение 28. Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н).

Он включает приемы самообороны и следующие приемы боя с автоматом: укол штыком с выпадом (без выпада), удары штыком (стволом), прикладом сбоку, магазином, защита подставкой автомата, освобождение от захвата автомата (карабина) противником.

Укол штыком (тычок стволом) без выпада – быстро выпрямляя руки, направить автомат (карабин) штыком (стволом) в цель и ударным движением рук поразить противника, выдернуть штык и принять изготовку к бою на месте или продолжить движение. Рис.15.

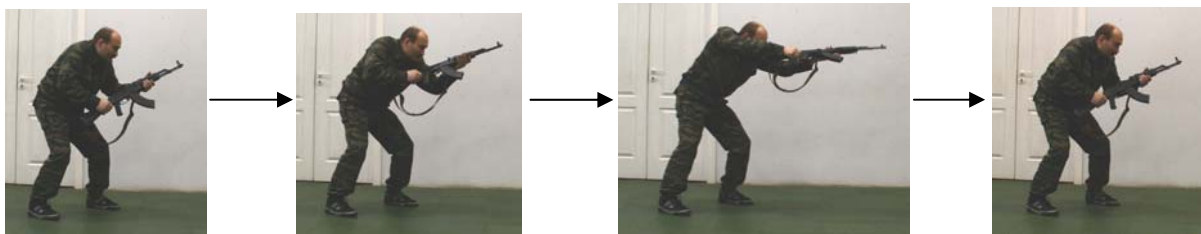


Рисунок 15

Укол штыком (тычок стволом) с выпадом – направить автомат (карабин) штыком (стволом) в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой ударным движением рук поразить противника; выдернуть штык и толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжить движение. Рис.16.



Рисунок 16

Сдвоенный укол штыком с выпадом – с выпадом левой ногой нанести укол в цель, выдернуть штык и без остановки нанести укол с выпадом правой ногой, изготовиться к бою. Рис.17.

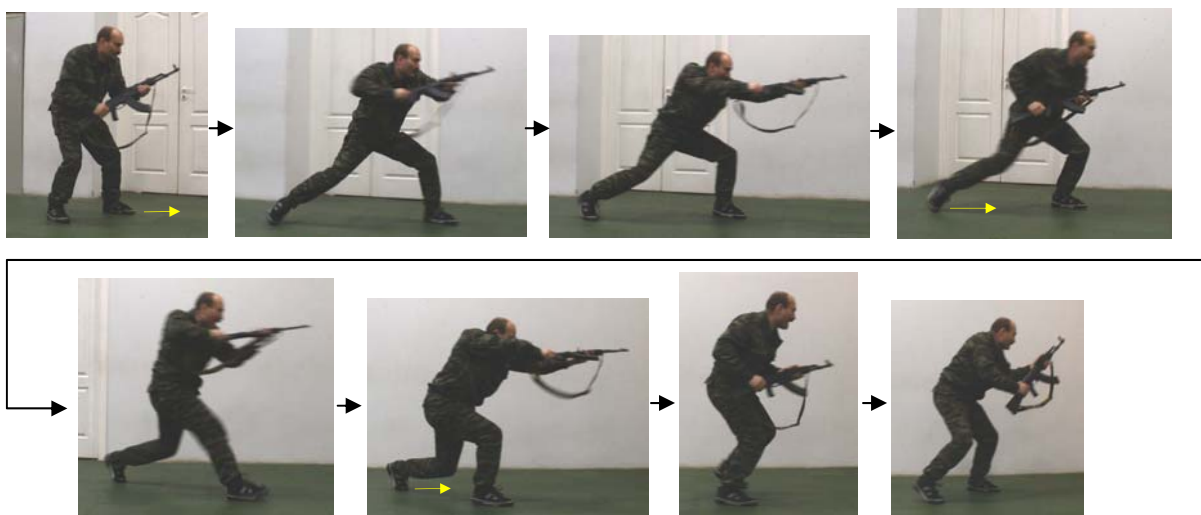


Рисунок 17

Удары штыком и стволом автомата (карабина) выполняются после короткого замаха и сближения с противником, они наносятся сверху вниз или слева (справа) направо (налево) вниз. Рис.18.

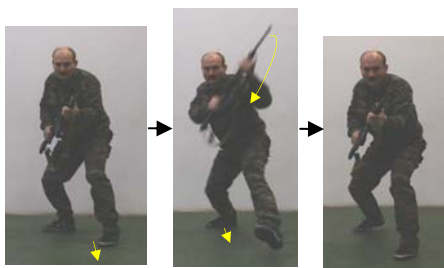


Рисунок 18

Удар прикладом сбоку – движением оружия правой рукой налево, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом сзади стоящей ноги. Рис.19.

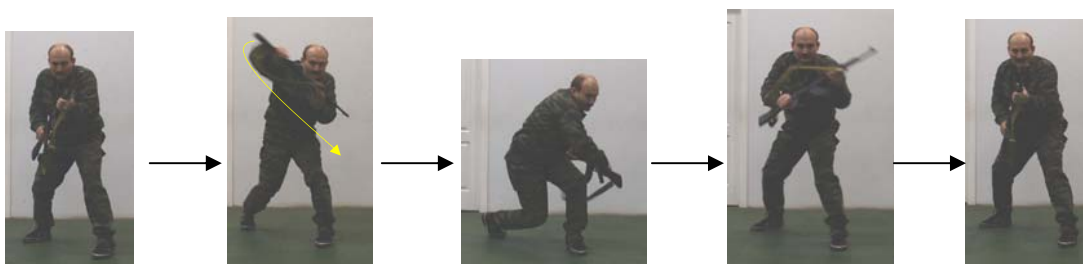


Рисунок 19

Удар магазином нанести быстрым движением рук (автоматом вперед) от себя с одновременной подачей туловища вперед и выпрямлением сзади стоящей ноги или коротким шагом. Рис.20.

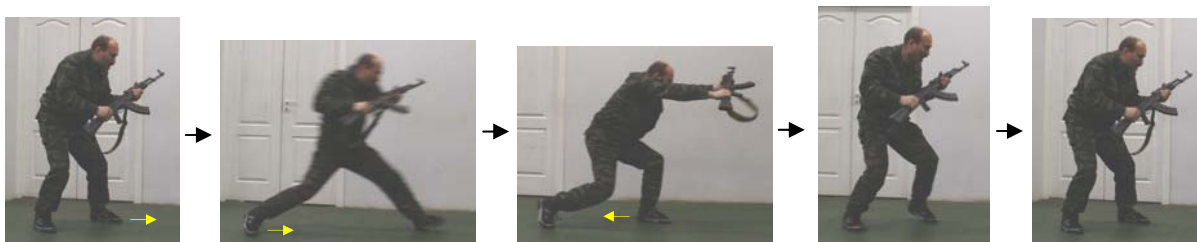


Рисунок 20

Защита подставкой автомата (карабина) выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника. Рис.21.

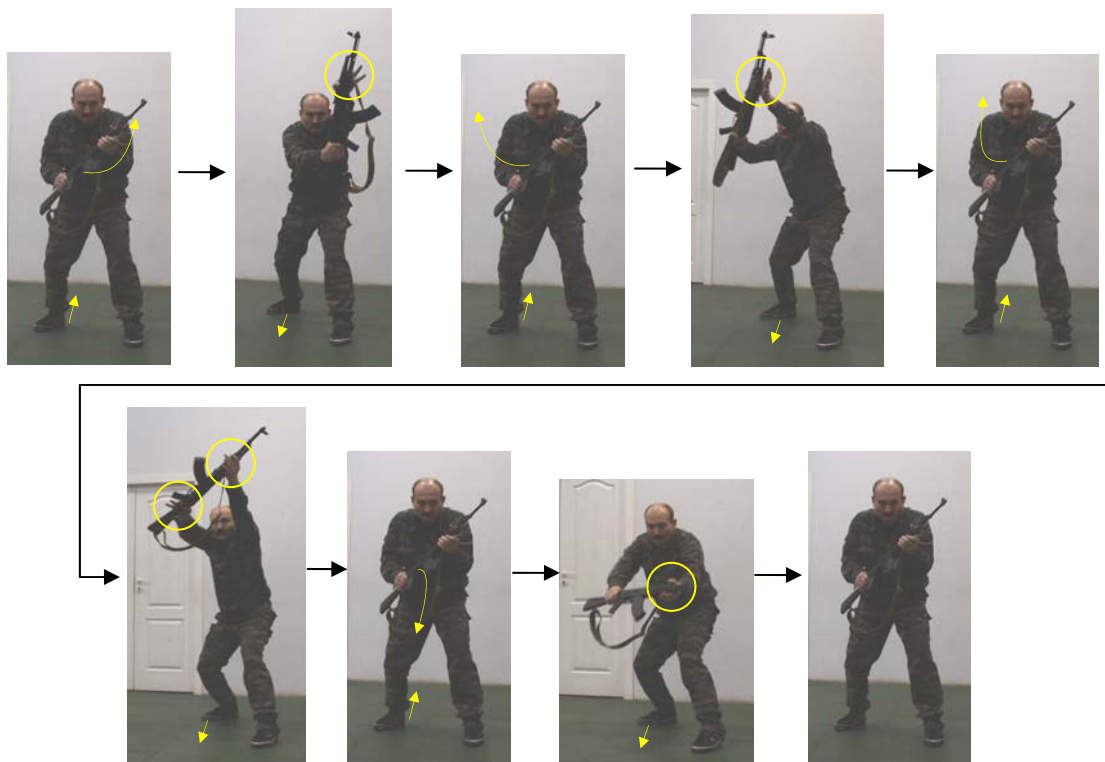


Рисунок 21

Примечание:

В конечной фазе защиты ладони раскрыты, чтобы избежать ударов оружием по пальцам.

Освобождение от захвата противником автомата – нанести противнику удар ногой в пах, повернуться боком к противнику и нанести удар ногой в колено (по голени), вырвать оружие.

После изучения всех указанных приемов в отдельности они совершенствуются в процессе последовательного их выполнения. Рис.22.

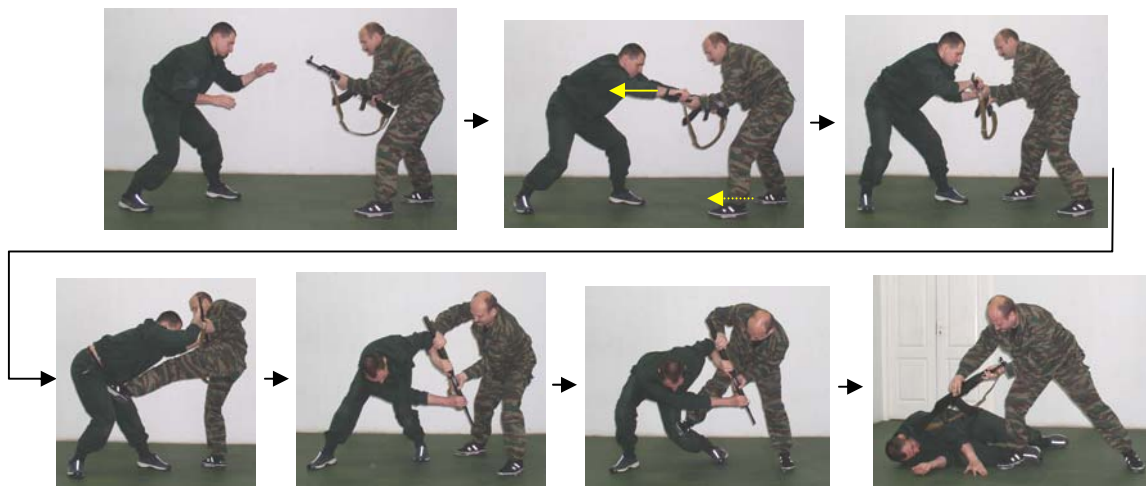


Рисунок 22

14/170. Упражнение 29. Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1).

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-Н и дополнительно следующие приемы.

Приемы нападения с оружием.

Удар прикладом снизу – движением оружия правой рукой вперед, а левой — на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом. Рис.23.



Рисунок 23

Удар затыльником приклада – с замахом стволом назад за плечо, магазином от себя вверх, затем с выпадом правой (левой) ногой поразить цель затыльником приклада. Рис.24.



Рисунок 24

Колющие удары ножом – нанести быстрым ударным движением вооруженной руки сверху (снизу). Рис.25.



Рисунок 25

Режущие и колющие (сбоку, прямо и наотмашь) удары ножом – нанести быстрыми движениями вооруженной руки (горизонтально, вертикально и по диагонали) с поворотом туловища. Рис.26.



Рисунок 26

Примечание:

Удары оружием наносятся как по длинным траекториям так по коротким.

Уколы штыком, удары ножом, лопатой, прикладом и магазином – нанести в незащищенные места, после чего немедленно принять изгоготовку к бою.

Приемы защиты с оружием.

Отбивы автоматом (карабином) – ударить концом ствола или штыком по оружию противника (вправо, влево или вниз-направо); вслед за отбивом провести ответную атаку. *Рис.27.*



Рисунок 27

Приемы нападения без оружия.

Удар рукой прямо – нанести кулаком (основанием ладони): из изготки к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу и с поворотом туловища нанести удар. Рис28.



Рисунок 28

Удары рукой сбоку, снизу, сверху – нанести кулаком (основанием пальцев и мышечной частью), ребром

ладони и локтем. Рис. 29.



Рисунок 29

Примечание:

Все удары руками и оружием наносятся с разворотом пятки наружу, а колена во внутрь задней ноги или передней.

Удары ногой снизу и сбоку – нанести носком, подъемом стопы или коленом. Рис. 30.



Рисунок 30

Примечание:

В НФП-2001 написано: «Удары ногой снизу – нанести носком, подъемом стопы или коленом».

Мы считаем, правильно было бы написать: «Удары ногой снизу и сбоку – нанести носком, подъемом стопы или коленом».

Удары ногой (прямо, сверху, в сторону, назад) – нанести каблуком или стопой. Рис.31.

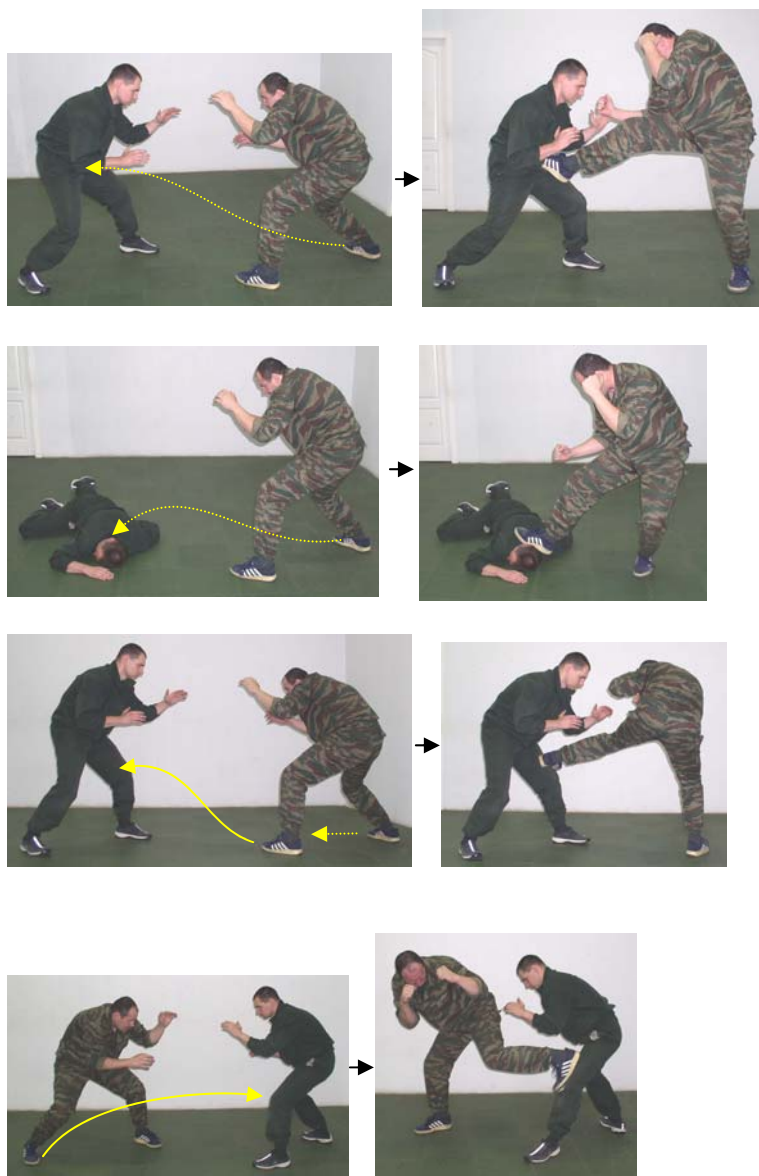


Рисунок 31

Примечание:

В НФП-2001 написано: «Удары ногой (вперед, прямо, сверху, сбоку, назад) – нанести каблуком или стопой».

Мы считаем, правильно было бы написать «Удары ногой (прямо, сверху, в сторону, назад) – нанести каблуком или стопой».

Удары наносятся кратчайшим путем, как правило, без замаха в наиболее уязвимые места: по голове, ключице, суставам рук и ног, в солнечное сплетение, печень, почки, подреберье, промежность, по крестцу, голени, стопе. Вслед за ударом принимается изготовка к бою или выполняются другие приемы.

Приемы защиты без оружия.

Защита от ударов рукой – выполнить отбив руки в сторону, подставкой под удар ладони, одного или двух предплечий, или плеча, нырком под удар, уклоном или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место. Рис.32.

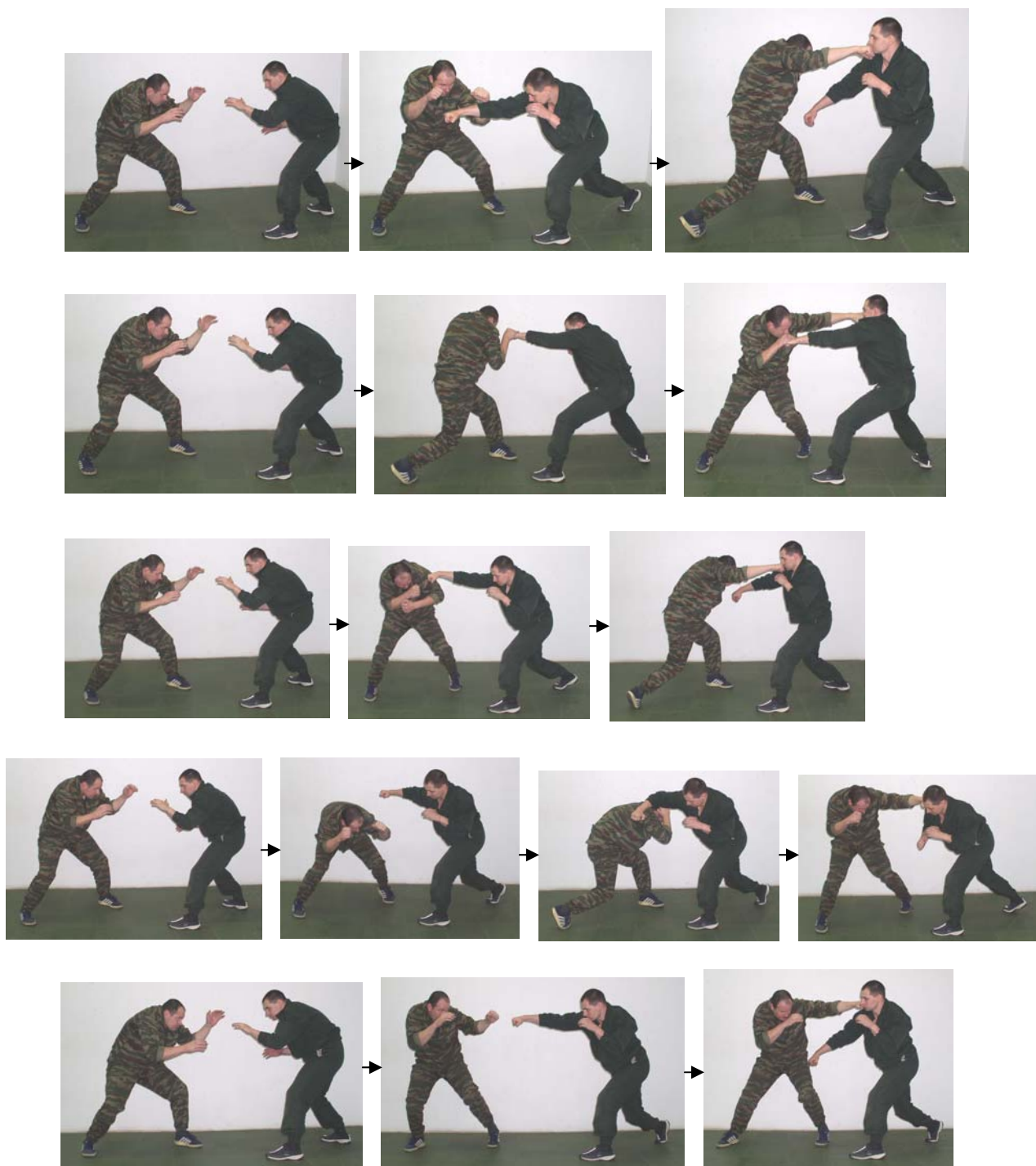


Рисунок 32

Защита от удара ногой – выполнить подставкой стопы (каблука, бедра) под удар, после чего нанести встречный удар рукой в голову или туловище противника. Рис. 33.

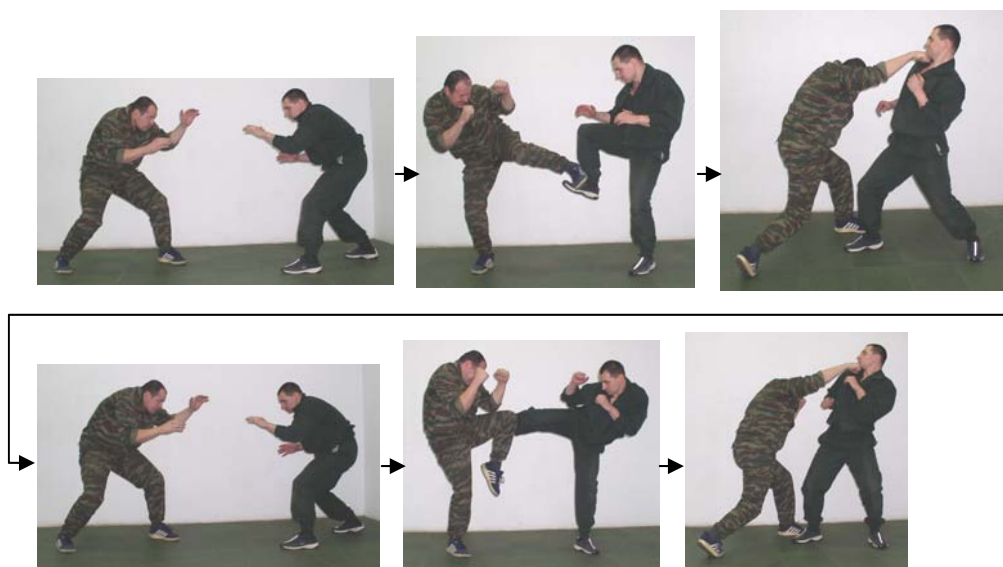


Рисунок 33

Защита от удара ногой подставкой рук – остановить ногу противника предплечьями прямых скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху), захватить ее правой рукой за пятку, завести стопу в локтевой сгиб левой руки, рывком вверх на себя бросить противника на землю, нанести удар ногой, наступить на другую ногу и выкрутить захваченную ногу. Рис. 34.

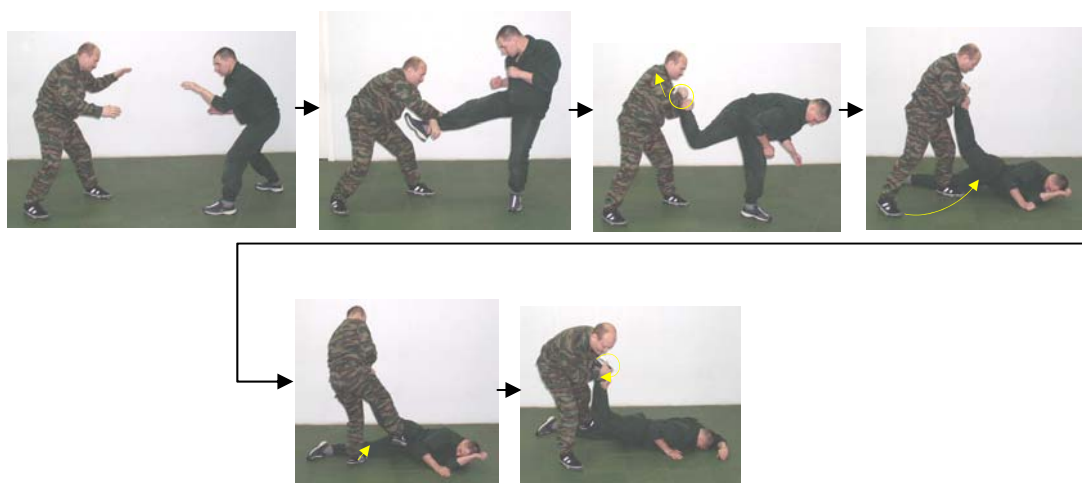


Рисунок 34

Защита от удара коленом снизу – прикрыть пах бедром, подняв согнутую в колене ногу вверх к опорной ноге. Рис. 35.



Рисунок 35

Приемы обезоруживания.

Обезоруживание противника при уколе штыком:

с уходом влево – с шагом влево и разворотом туловища направо отбить предплечьем и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой, нанести удар ногой в пах (колени) сбоку, вырвать оружие рис.36;

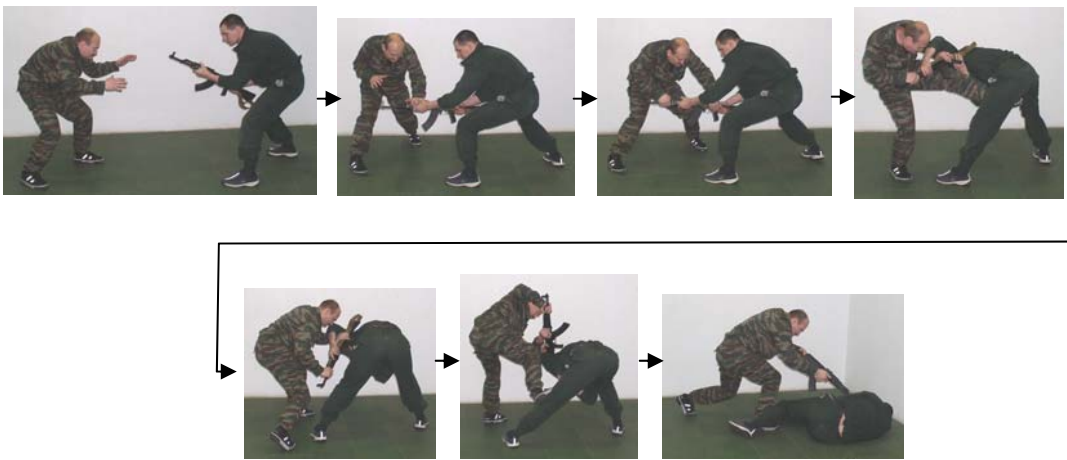


Рисунок 36

с уходом вправо – с шагом вправо и разворотом туловища налево отбить предплечьем и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой, нанести удар ногой в колено сбоку и вырвать оружие. Рис. 37.

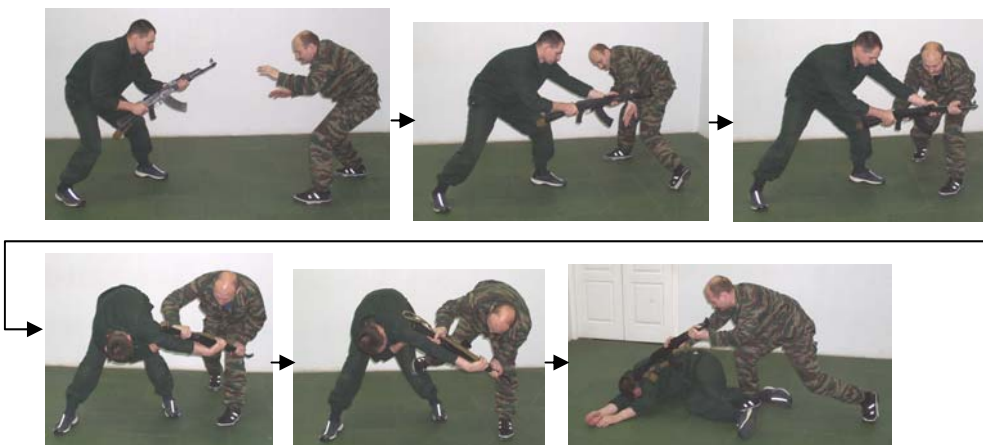


Рисунок 37

Примечание:

Предлагаем вместо защиты отбив предплечьем применять отвод ладонью, так как это менее болезненно для защищающегося.

Обезоруживание противника при ударе ножом:

сверху – с шагом вперед защититься подставкой предплечья руки вверх под удар вооруженной руки противника на замахе, другой рукой захватить его предплечье снизу в районе локтя, нанести удар ногой в пах, нажимая предплечьем на боковую часть клинка наружу, обезоружить его рис.38;

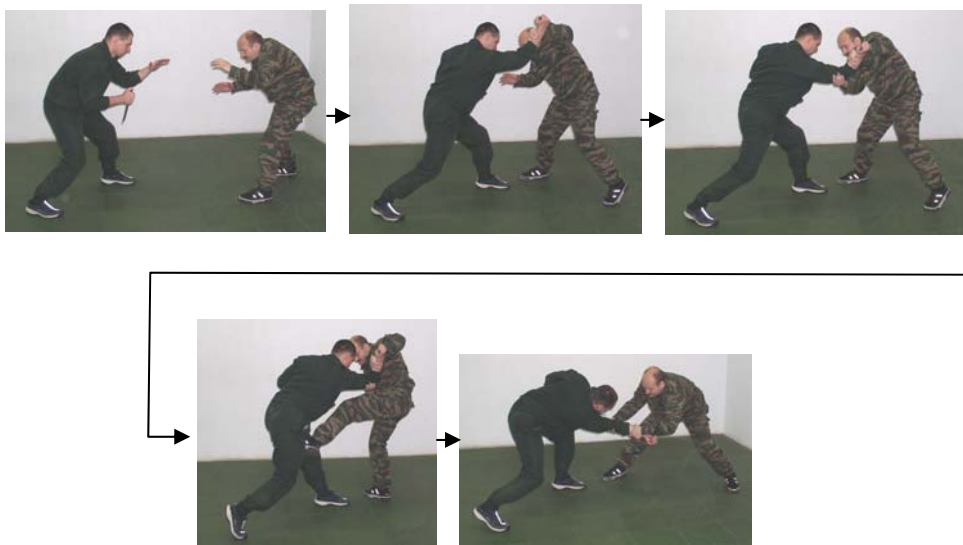


Рисунок 38

снизу или прямо – с шагом вперед и в сторону защититься подставкой предплечья левой (правой) рукой вниз, остановить удар и захватить вооруженную руку за запястье, потянуть ее вправо (влево) от себя и ударом основания правой (левой) ладони по тыльной поверхности кисти противника выбить нож. Рис. 39.



Рисунок 39

Освобождение от захватов противником:

шеи сзади – приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону, нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой) рис.40;

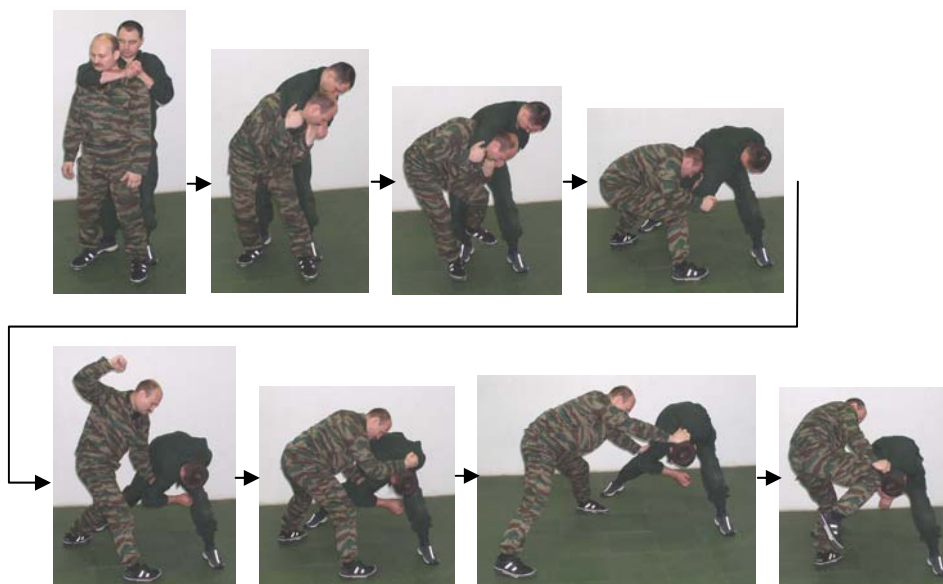


Рисунок 40

шеи (одежды) спереди – нанести удар ногой (коленом), соединя вместе кулаки и разведя локти в стороны, нанести удар снизу вверх между руками противника и освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой). Рис.41.



Рисунок 41

После изучения отдельных приемов они отрабатываются в комбинациях. Комбинация – комплекс последовательно выполняемых приемов и действий (передвижений, ударов, блоков). Она включает два, три и более технических приема. Перечень основных комбинаций технических приемов приведен в приложении №10. (Ошибка! приложение №9).

Примечание:

Для наработки единого навыка предпочтительней ногой бить в колено, так как противник может быть в снаряжении, бронежилете и одет в зимнюю форму одежды, что не позволит нанести эффективный удар в пах.

15/171. Упражнение 30. Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2).

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительно следующие приемы.

Приемы нападения с оружием.

Удары пехотной лопатой – нанести сверху и сбоку, наотмашь. Тычок лопатой выполнить с выпадом правой (левой) ногой. Рис.42.

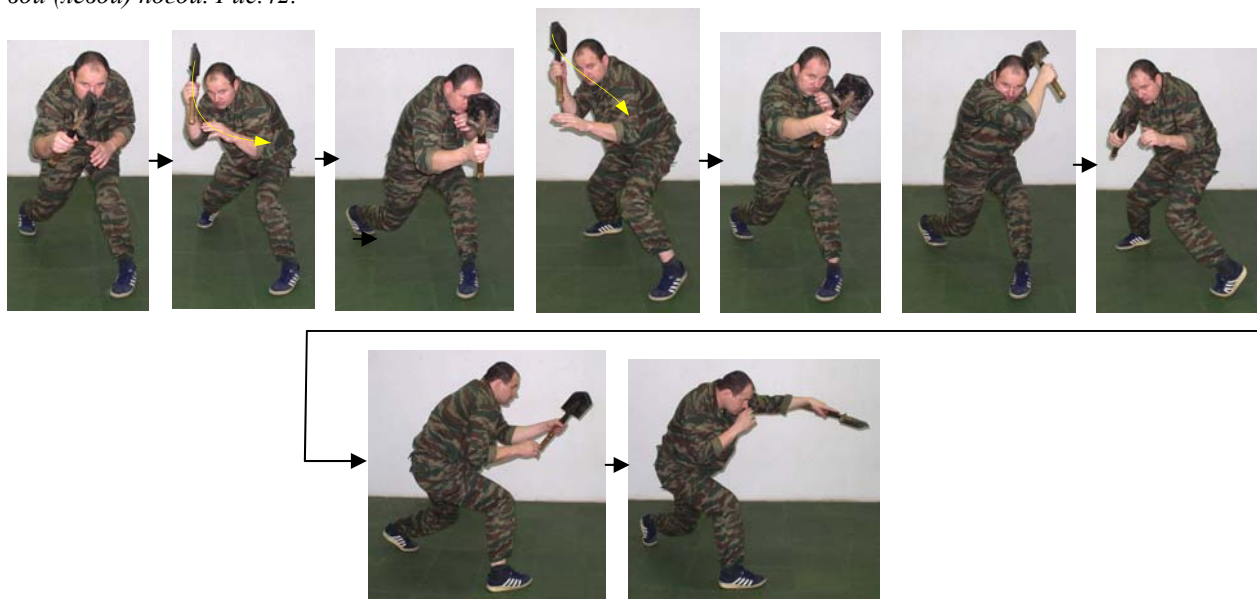


Рисунок 42

Приемы защиты с оружием.

Отбивы пехотной лопатой – выполнить ударом ребром лопаты по оружию противника вправо, влево, вниз-направо, вверх. Вслед за отбивом нанести ответный удар лопатой. Рис.43.

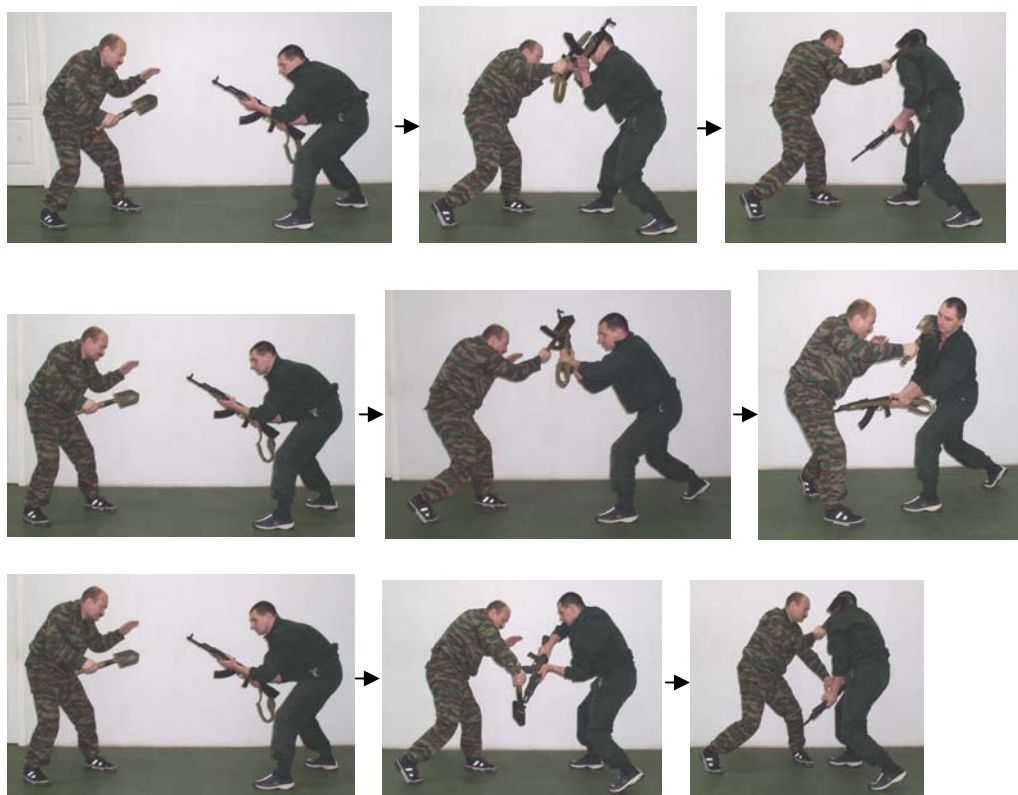




Рисунок 43

Приемы защиты без оружия.

Защита от удара ногой уходом в сторону – при ударе противника правой ногой с шагом левой влево-вперед повернуться направо и подхватить левой рукой ногу снизу, рвануть ее вверх, опрокинуть противника на землю и нанести удар ногой. Рис.44.



Рисунок 44

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой: сверху или справа – с шагом вперед защититься подставкой предплечья вверх под вооруженную руку противника на замахе, другой рукой захватить черенок лопаты снаружи, нанести удар ногой, обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону большого пальца, и нанести удар лопатой противнику по голове рис. 45;



Рисунок 45

наотмашь или тычком – с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику отбить предплечьями вооруженную руку противника на замахе и захватить ее, нанести удар ногой, захватить черенок лопаты, обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону большого пальца, и нанести удар лопатой противнику по голове.Рис.46.

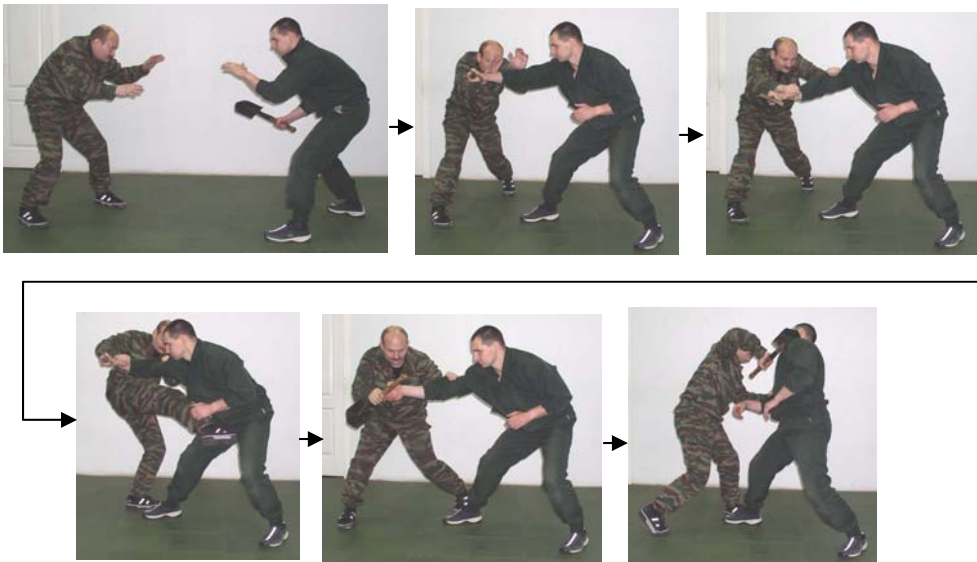


Рисунок 46

16/172. Упражнение 31. Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3).

Включает приемы, предусмотренные комплексами РБ-Н, РБ-1, РБ-2, и дополнительно следующие приемы.

Болевые приемы.

Загиб руки за спину – захватить рукой кисть руки противника, другой рукой – сверху одежду у локтя и нанести удар ногой, вывести противника из равновесия рывком на себя, согнуть его руку в локтевом суставе, а затем загнуть за спину; нанести удар ребром ладони по шее, захватить рукой за воротник (у плеча), волосы или каску и, удерживая болевым воздействием, конвоировать противника. Для связывания свалить противника на землю, сесть на него, нанести удар по голове, плотно прижать захваченную руку и провести загиб другой рук. Рис. 47 и 47-1.

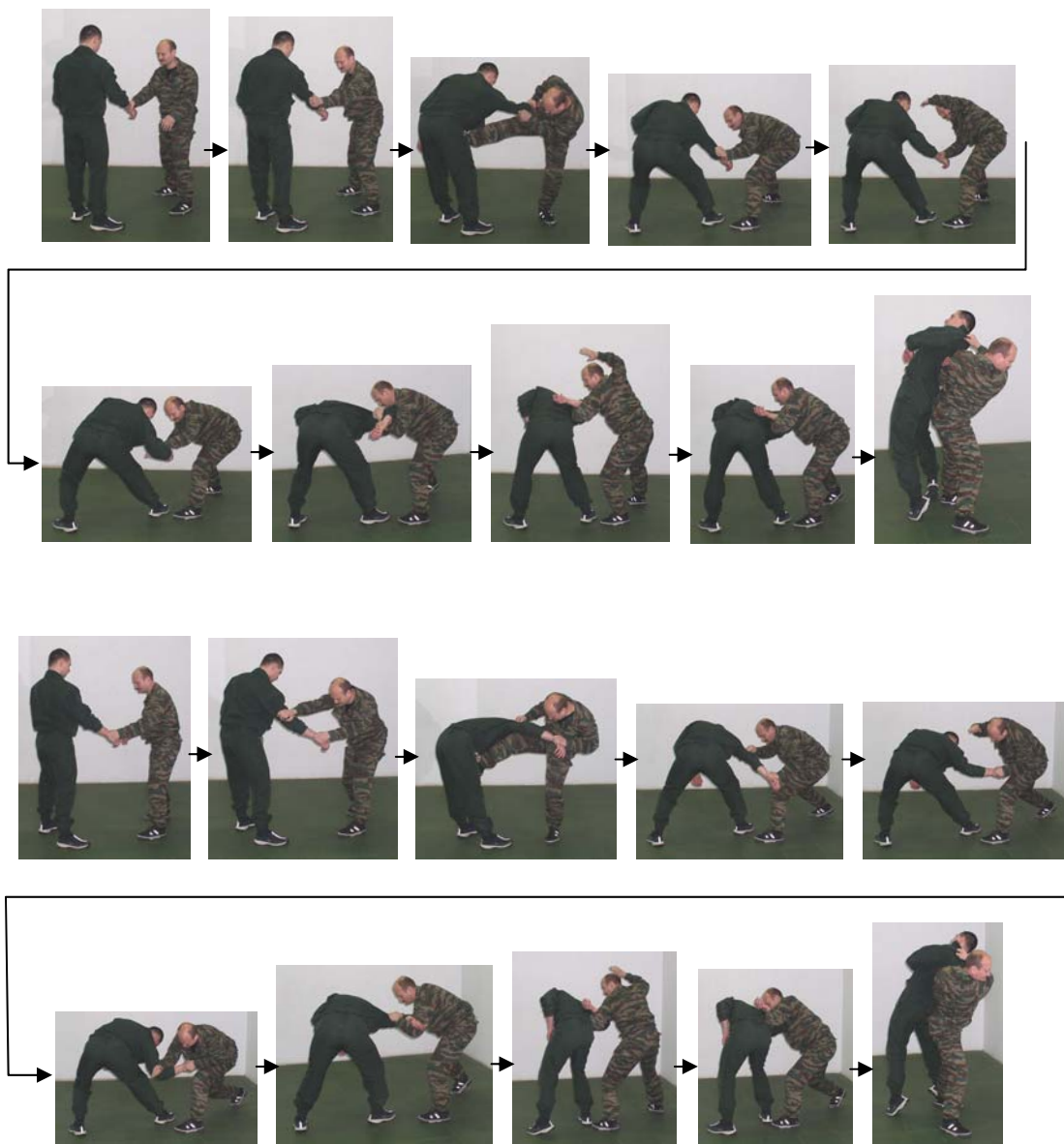


Рисунок 47

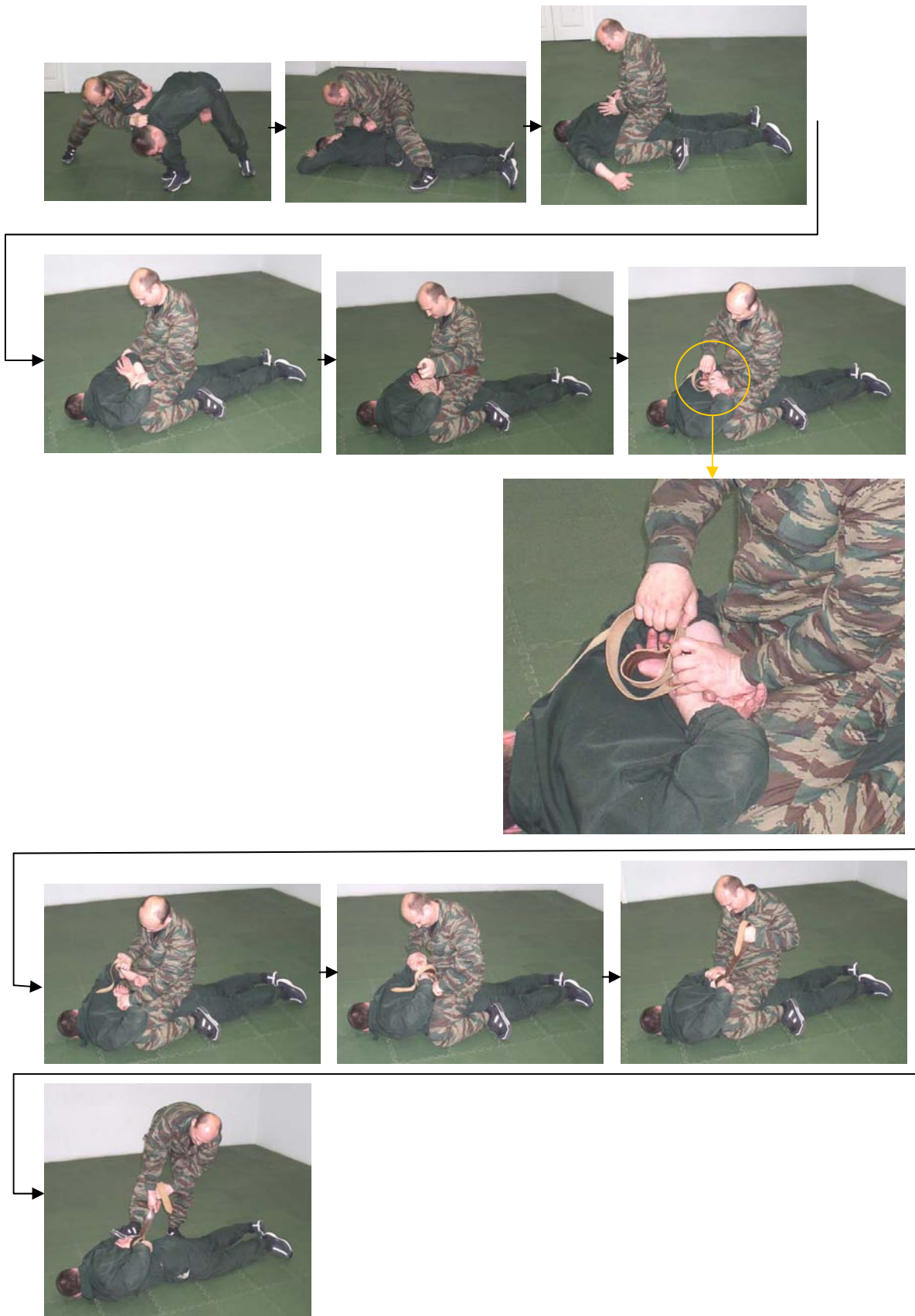


Рисунок 47-1

Рычаг руки наружу – захватить кисть противника двумя руками снизу, поднимая захваченную руку вверх, согнуть кисть к предплечью, нанести удар ногой и, выкручивая руку наружу, свалить противника на землю, нанести удар ногой, загнуть руки за спину, связать. Рис. 48.



Рисунок 48

Рычаг руки внутрь – захватить предплечье руки противника двумя руками сверху снаружи, нанести удар

ногой в голень или пах; рывком выкручивая руку внутрь, вывести противника из равновесия, подвести его плечо под свое плечо и, нажимая им, свалить противника; надавливая рукой на локтевой сустав, перевести руку на загиб за спину и сесть верхом на противника, провести загиб другой руки, связать. Рис.49.

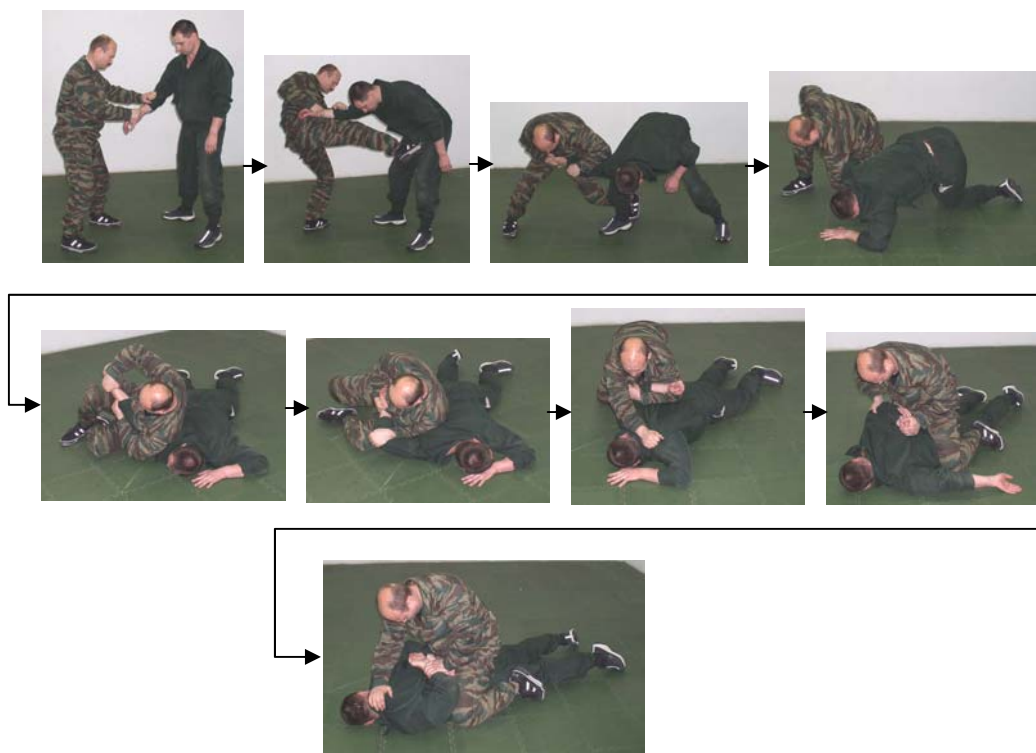


Рисунок 49

Узел руки наверху – захватить правой рукой правую руку противника за кисть сверху; рванув ее на себя, ударить левой рукой в локтевой сгиб; поднимая предплечье руки противника вверх, захватить левой рукой свое правое предплечье (завязать узел). Поворачиваясь налево, нанести удар ногой в промежность противника, свалить его, нанести удар ногой, провести загиб руки за спину, сесть на противника верхом и связать его. Рис. 50.

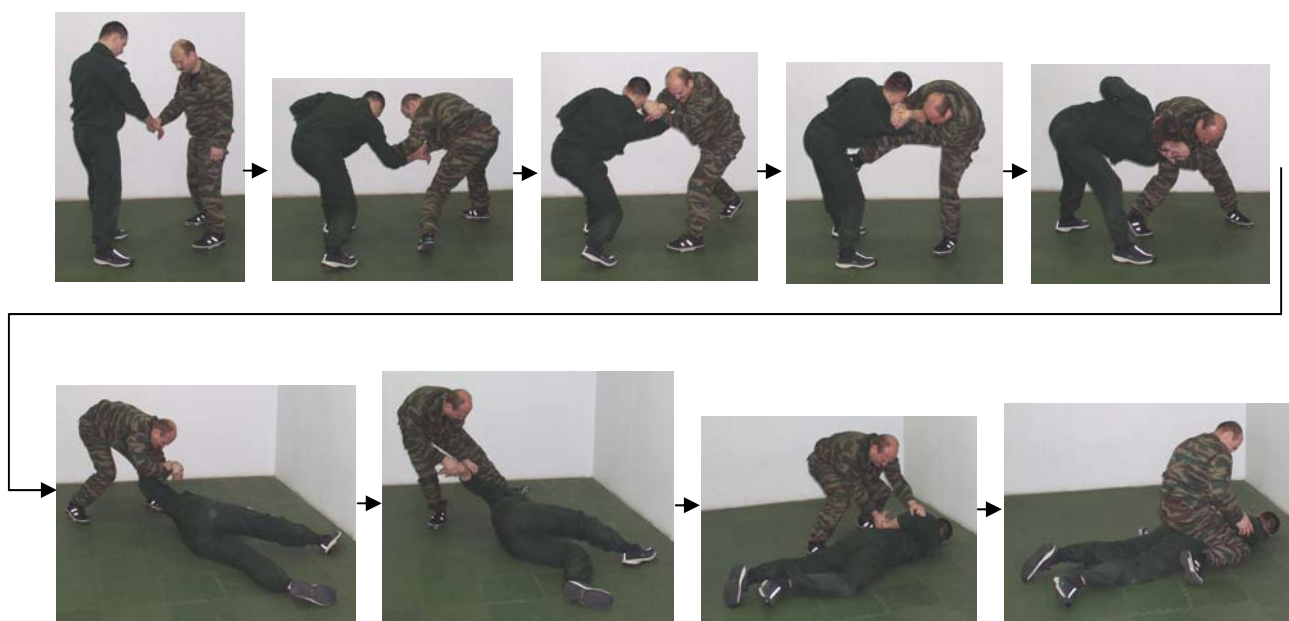


Рисунок 50

Удушение сзади – подскокнуть к противнику сзади, рукой захватить голову и с одновременным ударом ногой в подколенный сгиб рвануть голову на себя; предплечьем другой руки захватить шею хватом за предплечье сверху, соединив руки и разворачиваясь влево (вправо), навалить противника себе на спину и провести удушение. Рис. 51.

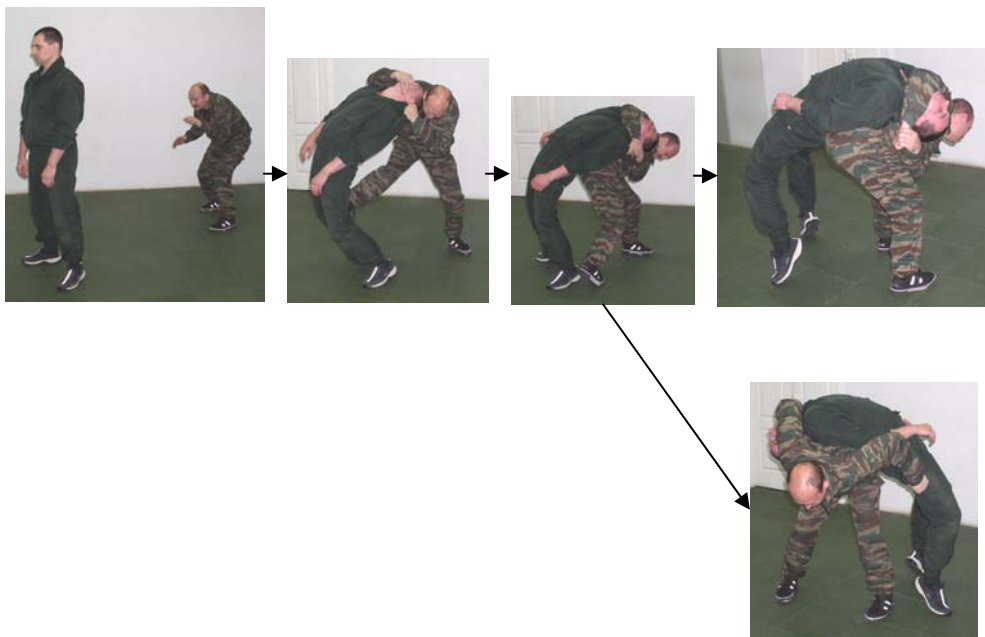


Рисунок 51

Броски.

Задняя подножка – из исходного положения (изготовка к бою или обоюдный захват) захватить противника за одежду у локтя и на плече со стороны его впереди стоящей ноги, с шагом вперед и в сторону движением рук и туловища вниз осадить противника на эту ногу; поставить ногу за опорную ногу противника, подбивая ее, и рывком рук бросить через ногу противника на землю, нанести удар ногой, связать. Рис. 52.

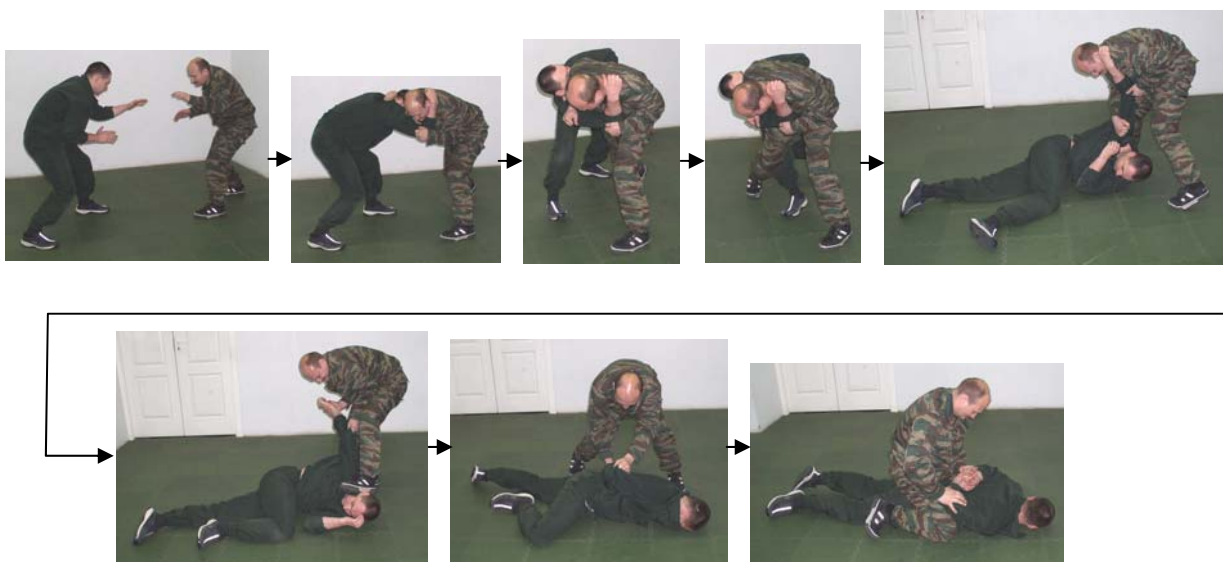


Рисунок 52

Бросок через спину – с шагом вперед захватить противника за руку, с рывком на себя повернуться к нему спиной на согнутых ногах и подвести свое плечо под руку противника, захватить ее другой рукой;

выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, подбить противника тазом, рывком рук вниз бросить на землю, нанести удар ногой, связать. Рис.53.

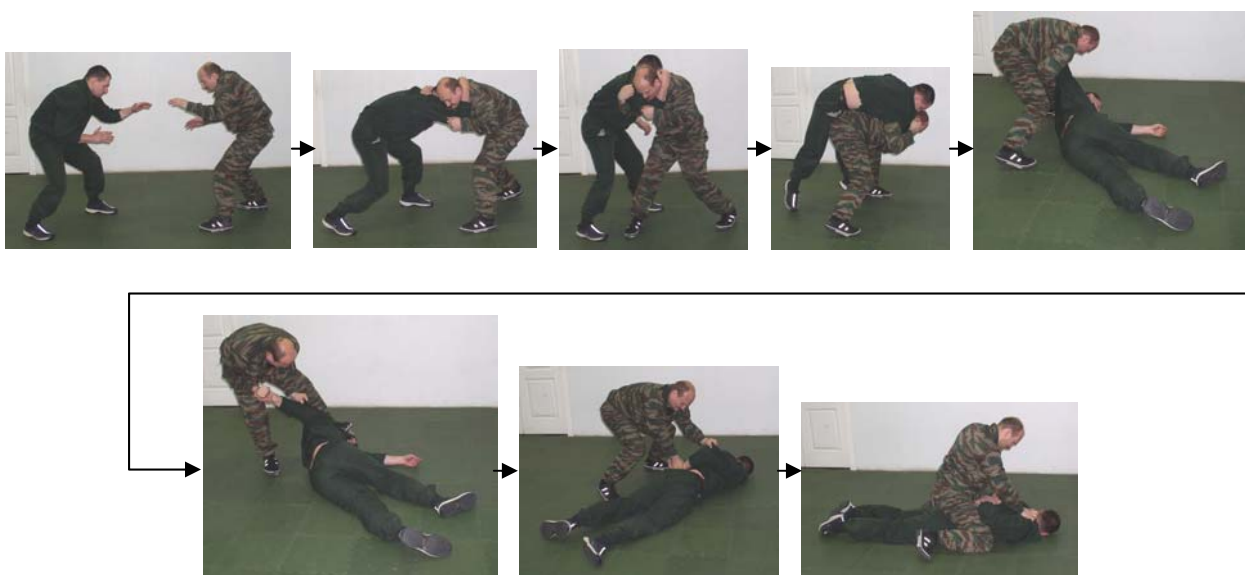


Рисунок 53

Бросок с захватом ног и удушение – подскочить к противнику сзади и захватить руками его ноги ниже колен; толкнув его плечом под ягодицы, рвануть ноги на себя вверх, бросить противника на землю и, не выпуская ног, нанести ему удар носком в промежность или живот. Прыжком сесть на поясницу противника, поставив левую ногу на колено, а правую — ступней на землю впереди себя (под плечо противника), нанести удар по голове, отогнуть голову назад одной рукой и наложить на горло предплечье другой руки; соединив руки, провести удушение. При сопротивлении противника перекатиться на спину, обхватив его туловище ногами на уровне пояса, соединить их и, выпрямляя ноги, продолжать удушение руками и ногами. Рис. 54.

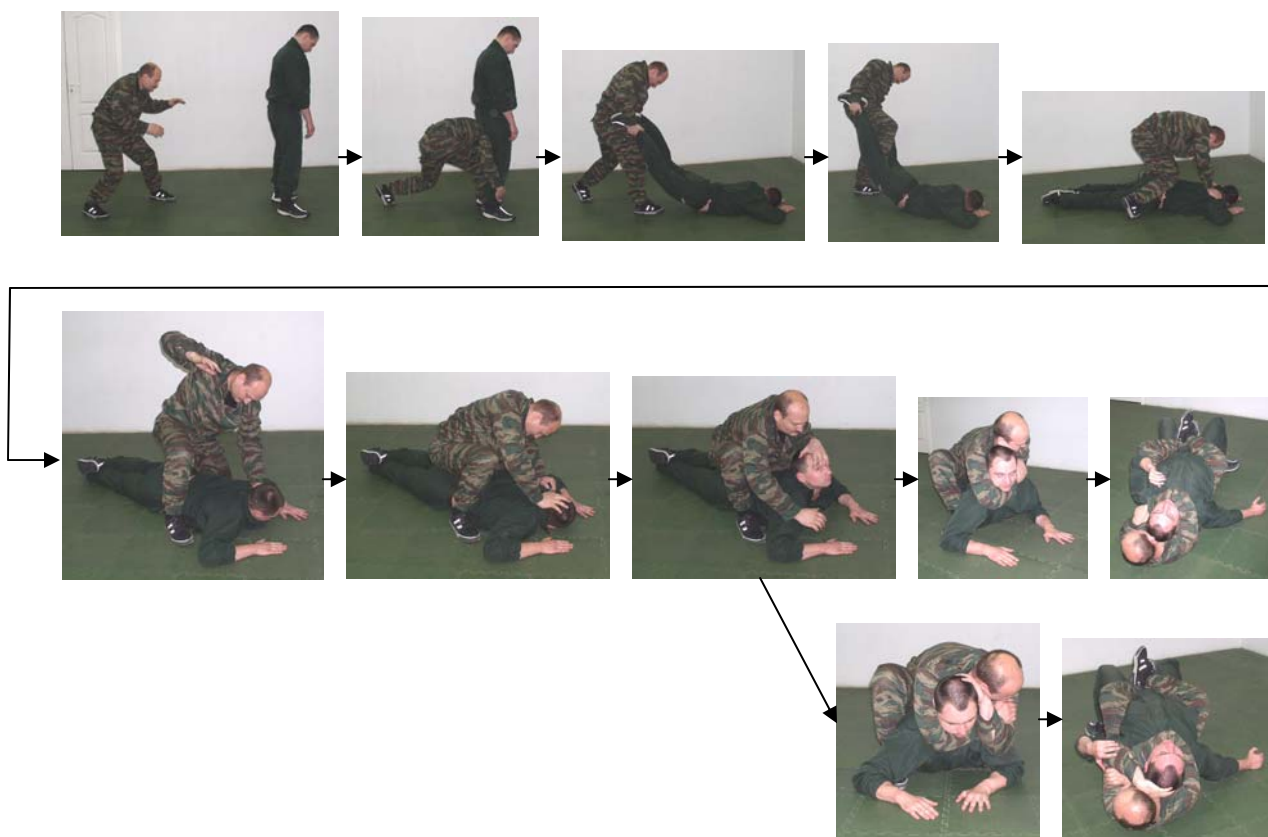


Рисунок 54

Приемы обезоруживания.

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево:

- с шагом левой ногой влево (вперед-влево) и разворотом туловища вправо отбить правой рукой и захватить оружие противника, сделать шаг правой ногой к левой ноге противника и захватить оружие левой рукой, нанести удар ногой в пах, провести заднюю подножку и обезоружить противника ударом ногой по руке, держащей оружие; Рис. 55.

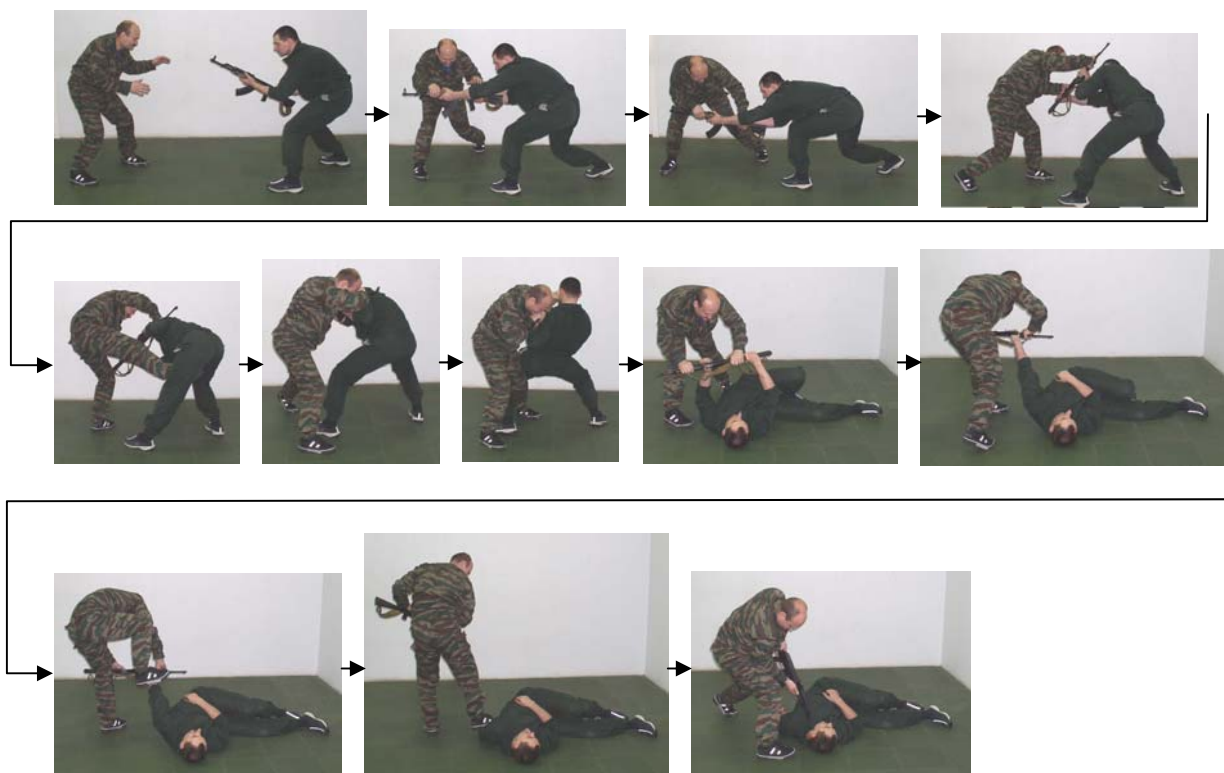


Рисунок 55

- прыжком уйти влево от укола, отбивом захватить оружие двумя руками, нанести удар в пах, вырвать оружие; Рис. 56.

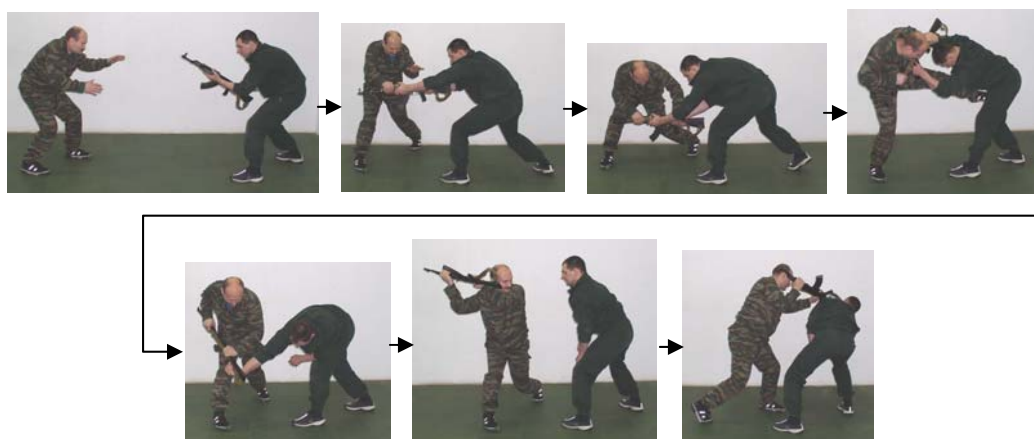


Рисунок 56

- с шагом левой ногой вперед-влево с одновременным поворотом туловища вправо на носке правой ноги

уйти с линии атаки и скручивающим движением внешней частью предплечья правой руки наружу провести автомат по направлению его движения и захватить его сверху, подбивая левым предплечьем приклад снизу вперед, а затем – круговым движением вверх (заводя под плечо) с одновременным движением правой руки сверху вниз обезоружить противника. Рис. 57.

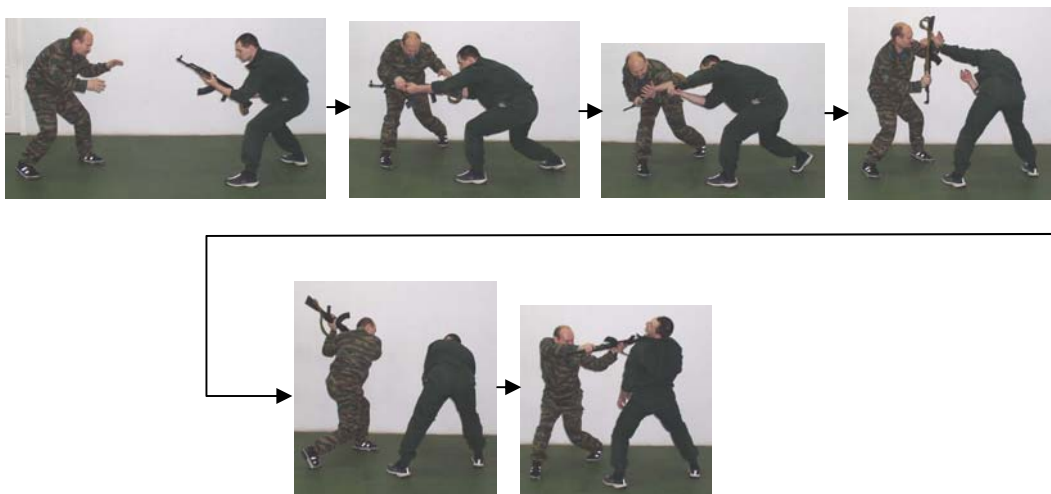


Рисунок 57

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо: шагом или скачком уйти от укола вправо, развернув туловище влево, отбить ствол оружия противника левой рукой и захватить его; нанести одновременно удар наотмашь по лицу (горлу), а правой ногой – под ступу впереди стоящей ноги противника, с ударом ногой вырвать оружие и нанести противнику удар прикладом. Рис. 58.



Рисунок 58

Обезоруживание противника при ударе ножом:

- **прямо** – отбить предплечьем внутрь вооруженную руку противника и захватить его двумя руками за кисть, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить; Рис. 59.



Рисунок 59

- **сверху** – защититься подставкой предплечья руки вверх под вооруженную руку противника на замахе, захватить другой рукой предплечье противника, сверху нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить; Рис. 60.

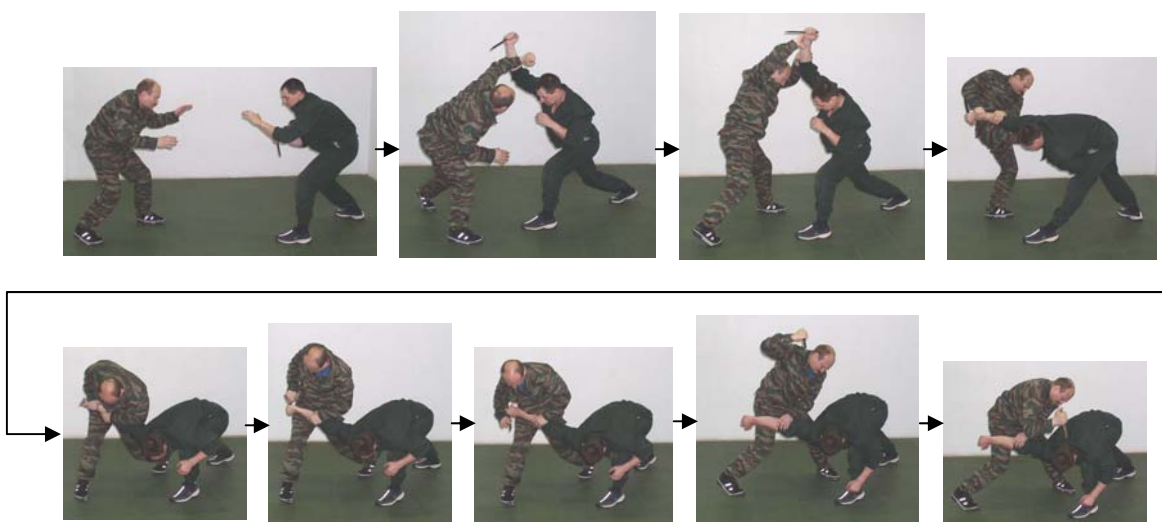


Рисунок 60

- **снизу** – с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечья вниз, захватив другой рукой сверху одежду у локтя, нанести удар ногой в пах или колено; провести загиб руки за спину и обезоружить противника; Рис. 61.

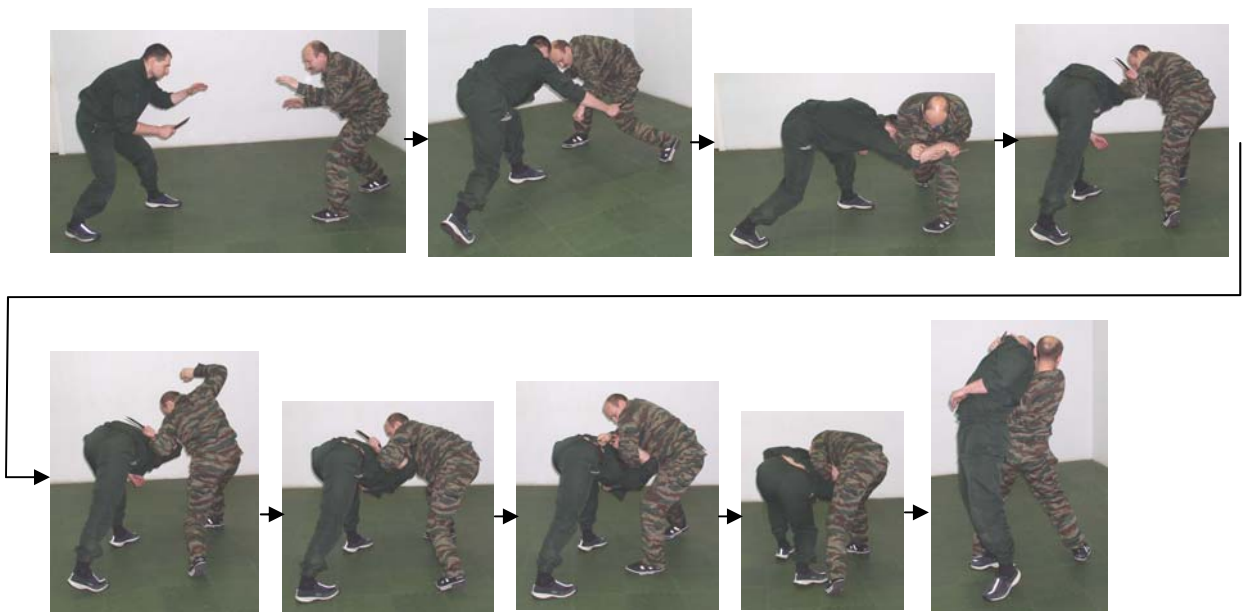


Рисунок 61

- **наотмашь** – с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой предплечий под вооруженную руку, захватить руками предплечье сверху и нанести удар ногой; провести рычаг руки внутрь (или узел руки наверху), обезоружить. Рис. 62.

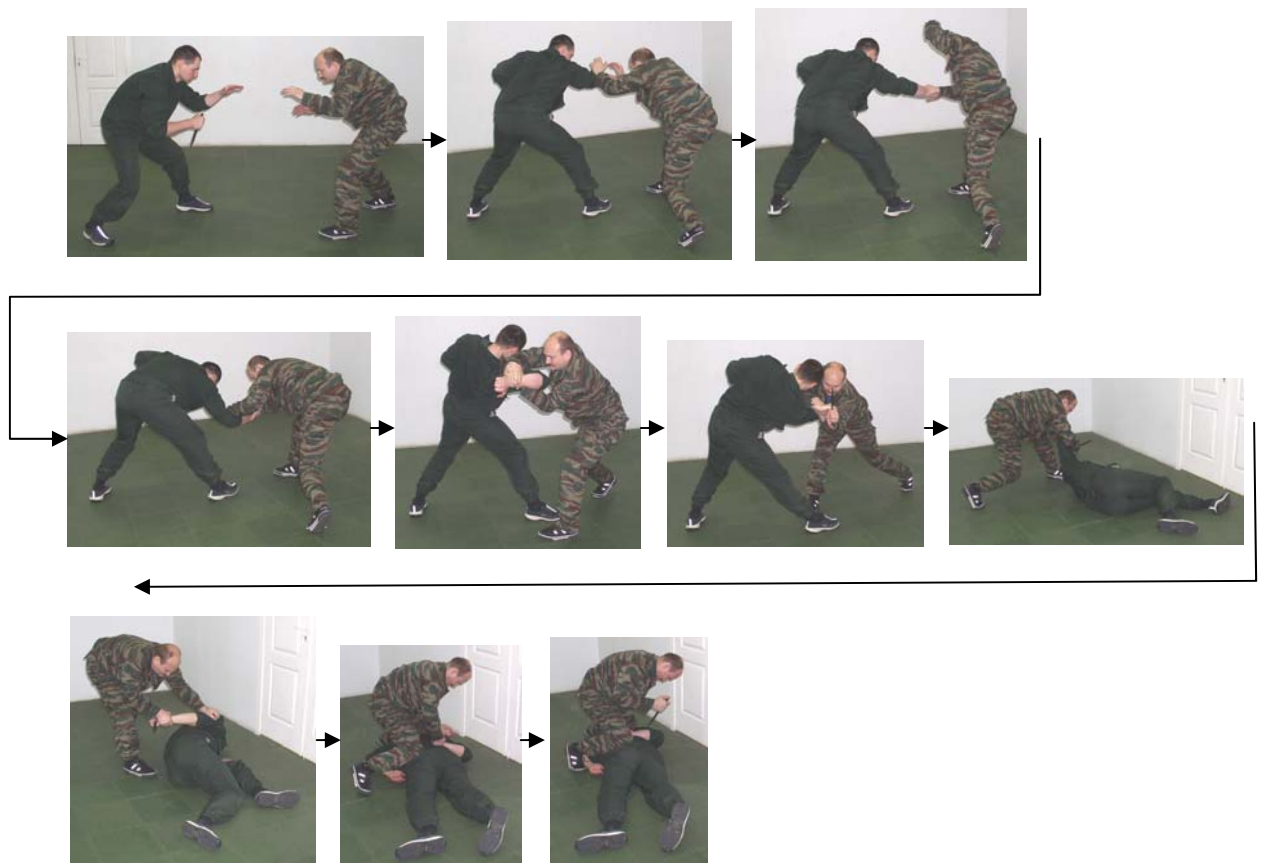


Рисунок 62

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом:

- **при попытке достать пистолет из кобуры (кармана)** – с шагом (выпадом) вперед просунуть кисть между предплечьем и туловищем противника, другой рукой захватить ее снаружи (соединить руки в замок), нанести удар коленом, провести загиб руки за спину, обезоружить; рис. 63.



Рисунок 63

- **при попытке достать пистолет из-за пояса брюк (кобуры спереди)** – с шагом вперед захватить кисть противника, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу и обезоружить; Рис. 64.



Рисунок 64

- **в упор спереди** – с шагом вперед в сторону отбить и поворотом туловища уйти с направления огня, захватить вооруженную руку противника, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить; Рис. 65.



Рисунок 65

- **в упор сзади** – с поворотом кругом отбить предплечьем вооруженную руку противника и захватить ее двумя руками сверху, нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить. Рис. 66.



Рисунок 66

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой сверху:

с шагом левой ноги вперед-влево с одновременным поворотом туловища вправо на носке правой ноги уйти с линии атаки, внешней частью предплечья правой руки встретить и сопроводить удар противника по ходу его движения, захватить руку в лучезапястном суставе (можно нанести удар ногой). Вывести противника из равновесия вперед, выполнить рычаг руки внутрь и обезоружить. Рис. 67.

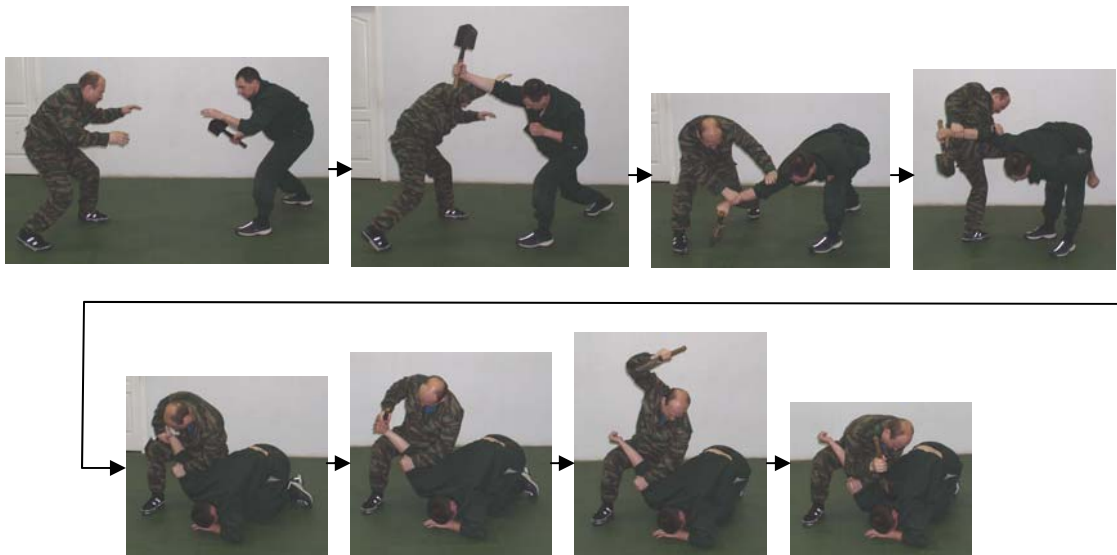


Рисунок 67

Освобождение от захватов противника:

- **шею спереди (одежды на груди)** – нанести противнику удар предплечьем снизу по руке, а второй рукой захватить ее сверху; переходя на захват двумя руками, нанести удар ногой и провести рычаг руки внутрь; Рис. 68.

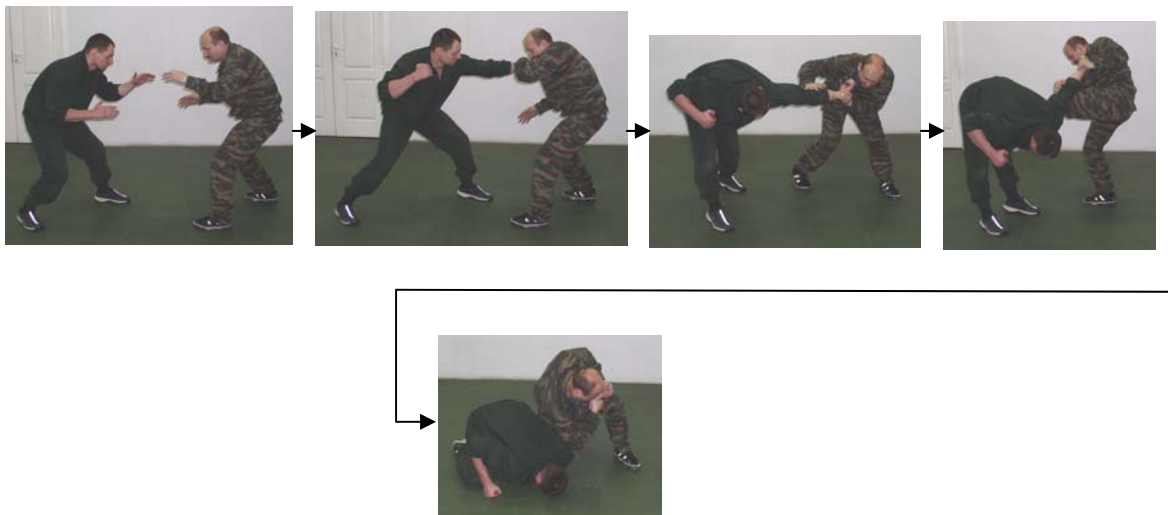


Рисунок 68

- **шею сзади** – приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону; нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата; удерживая руку (руки) противника, провести бросок через спину, нанести удар ногой (связать); Рис. 69.



Рисунок 69

- **туловища с руками сзади** – нанести противнику удар каблуком по голени (стопе) или затылком в лицо; приседая, освободиться от захвата, захватить его руку одной рукой за предплечье, другой за плечо, провести бросок через спину; нанести удар ногой (связать); Рис. 70.

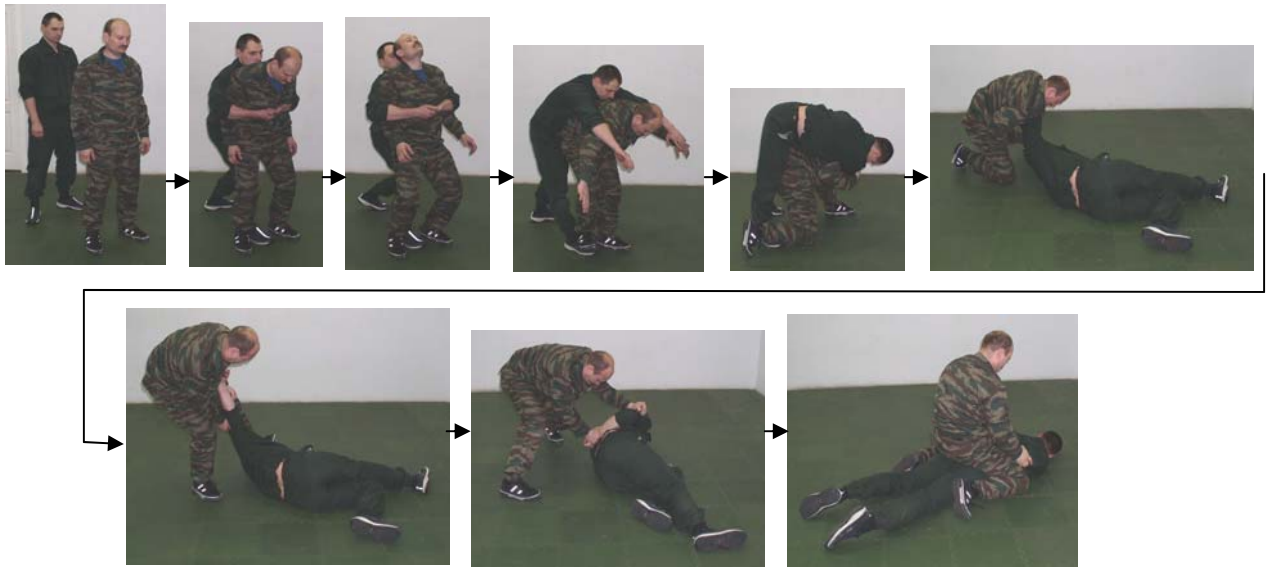


Рисунок 70

- **туловища сзади** – нанести удар каблуком в голень, захватить руку противника за кисть и локоть, поворачиваясь, провести загиб руки за спину; Рис. 71.



Рисунок 71

- **туловища спереди** – нанести противнику удар основанием ладоней – в лицо, а коленом в пах; Рис. 72.

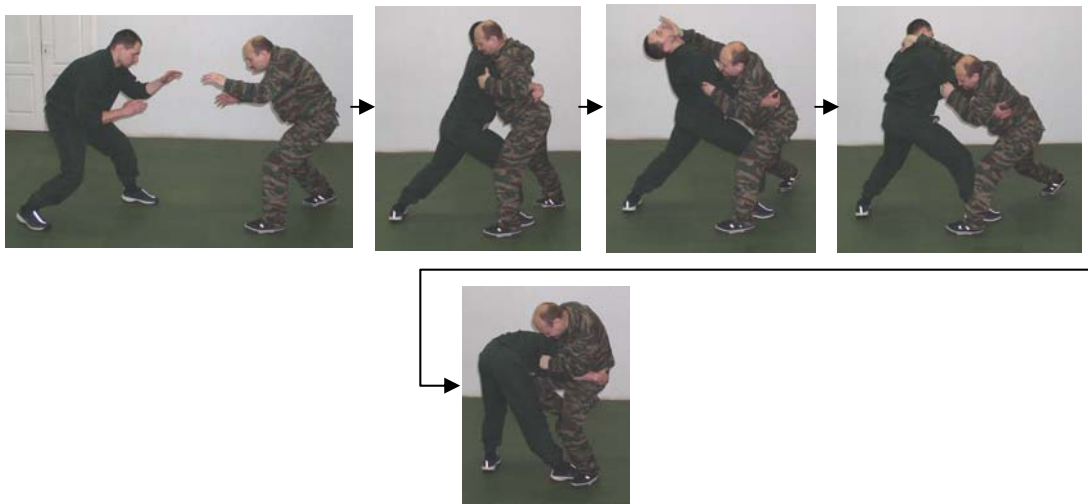


Рисунок 72

Примечание:

В НФП – 2001 написано: «**туловища спереди** – нанести противнику удар коленом в пах, а основанием ладоней – в лицо». Однако при выполнении приёма в такой последовательности трудно нанести удар основанием ладоней по лицу, согнувшемуся противнику.

- **туловища с руками спереди** – нанести удар коленом в пах или ребром ладони, приседая, рывком развести руки в стороны, нанести удар ногой; Рис. 73

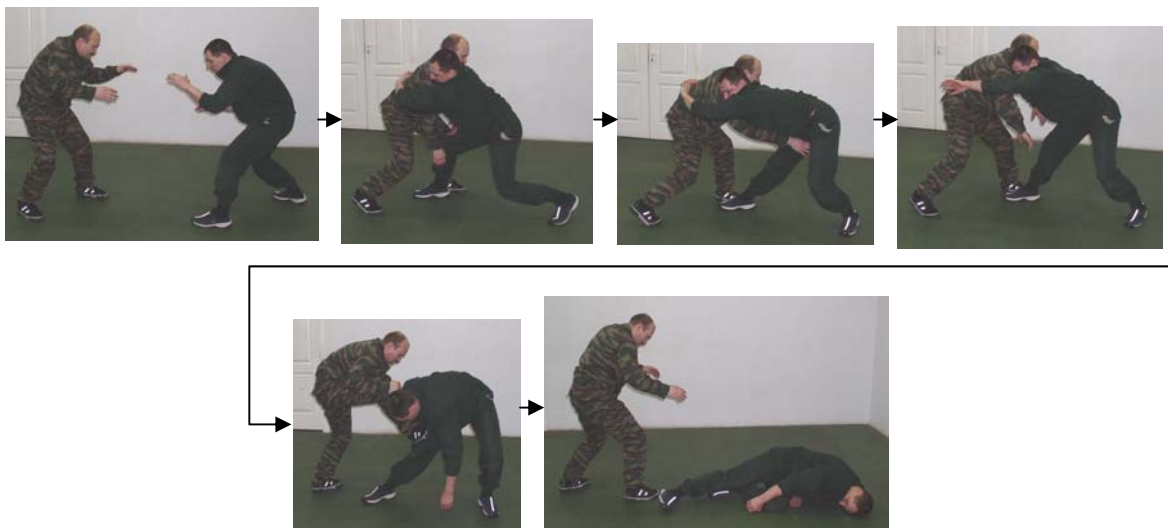


Рисунок 73

- **ног спереди** – нанести удар сверху рукой по голове, захватить одной рукой затылок сверху, а другой – подбородок снизу, с шагом назад и рывком повернуть голову, свалить противника; Рис. 74.

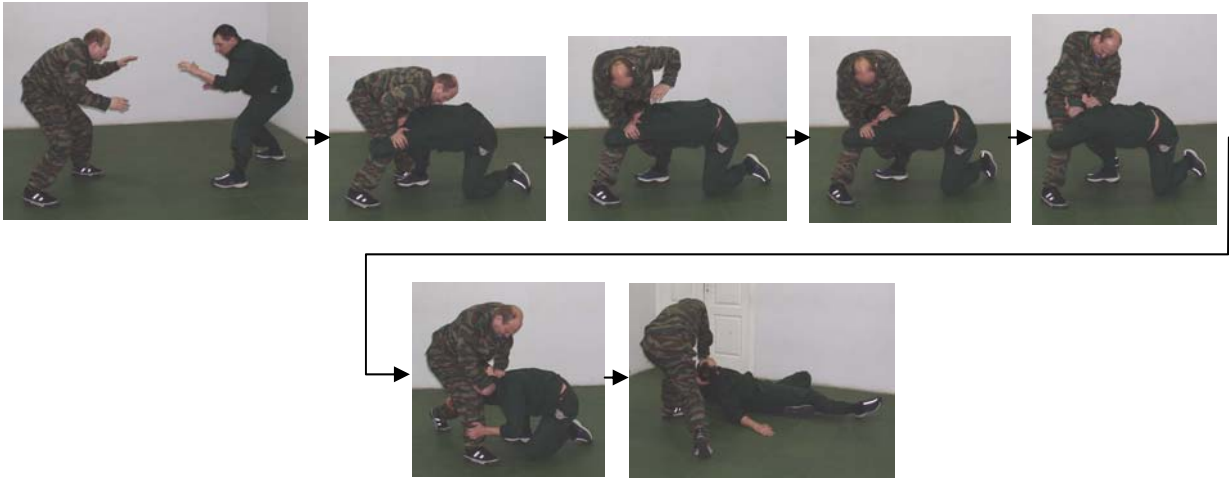


Рисунок 74

– **ног сзади** – падая вперед на руки, вырвать одну ногу из захвата и нанести противнику удар ногой.
Рис. 75.

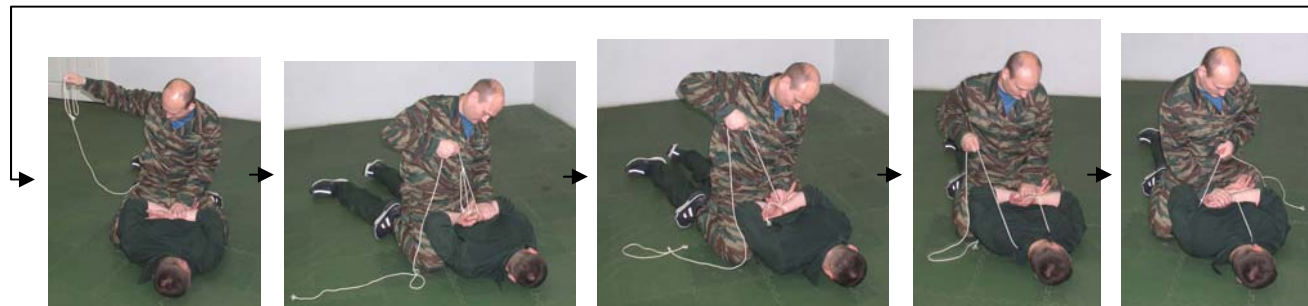
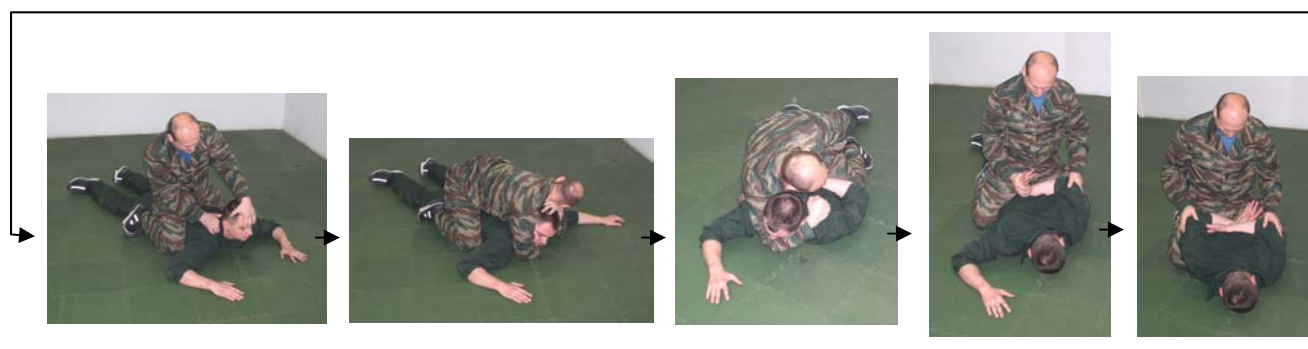
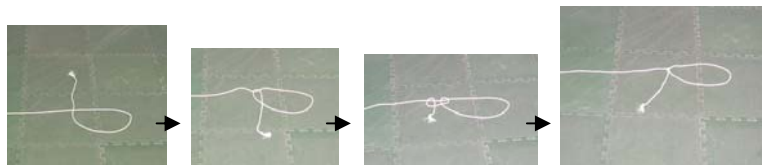
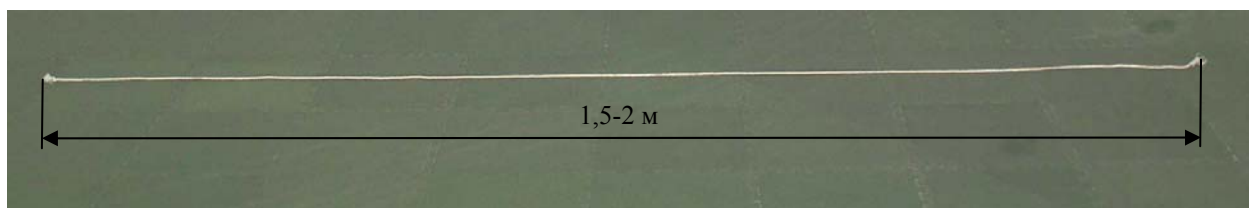


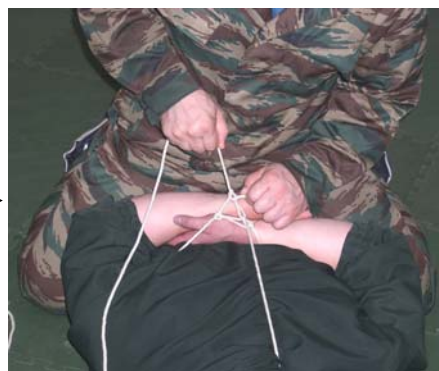
Рисунок 75

Специальные приемы и действия

Связывание противника:

- **веревкой** – свалить противника на землю и загнуть руки за спину; веревку надеть петлей на запястье его левой руки, перекинуть петлей через шею (или правое плечо, под грудь, пропустив в локтевой сгиб левой руки) и связать запястья обеих рук; Рис. 76.





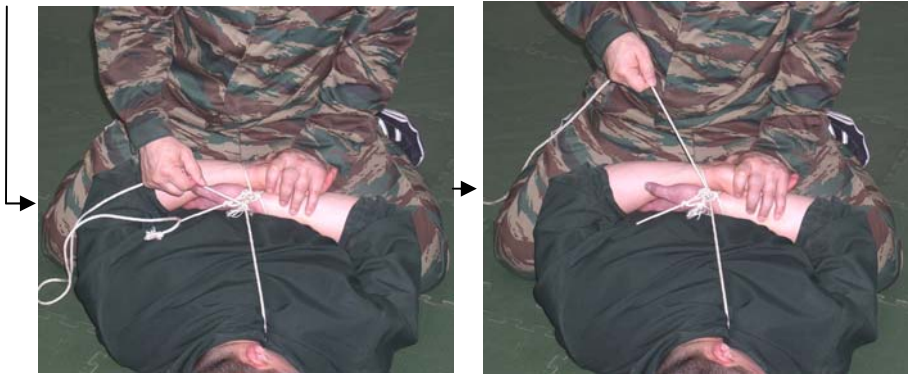


Рисунок 76

- **брючным и поясным ремнями** – свалить противника на землю и загнуть руки за спину; брючным ремнем связать кисти, поясной ремнем пропустить под шею и привязать к брючному ремню; Рис. 77.

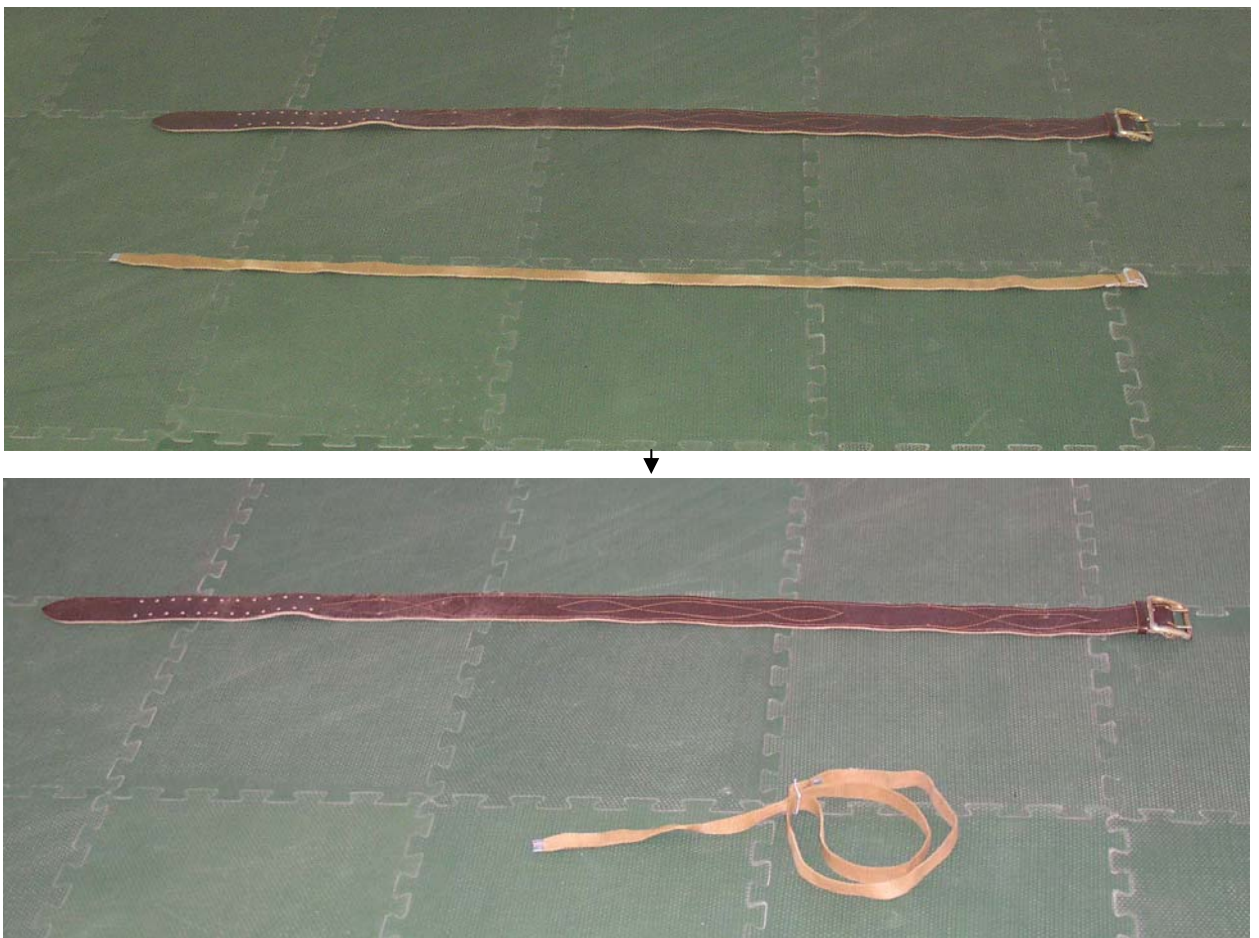




Рисунок 77

- **брючным ремнем или веревкой** – свалить противника на землю вниз лицом, ноги подогнуть и скрестить, руки заложить за спину и связать правую руку с левой ногой, левую руку с правой ногой; Рис. 78.



Рисунок 78

- **палкой** – свалить противника на землю, просунуть палку в рукава куртки за спиной и привязать к ней запястья рук (рис. 79) или связать спереди руки и ноги противника и просунуть палку в локтевые и подколенные сгибы связанных рук и ног. Рис. 79-1.



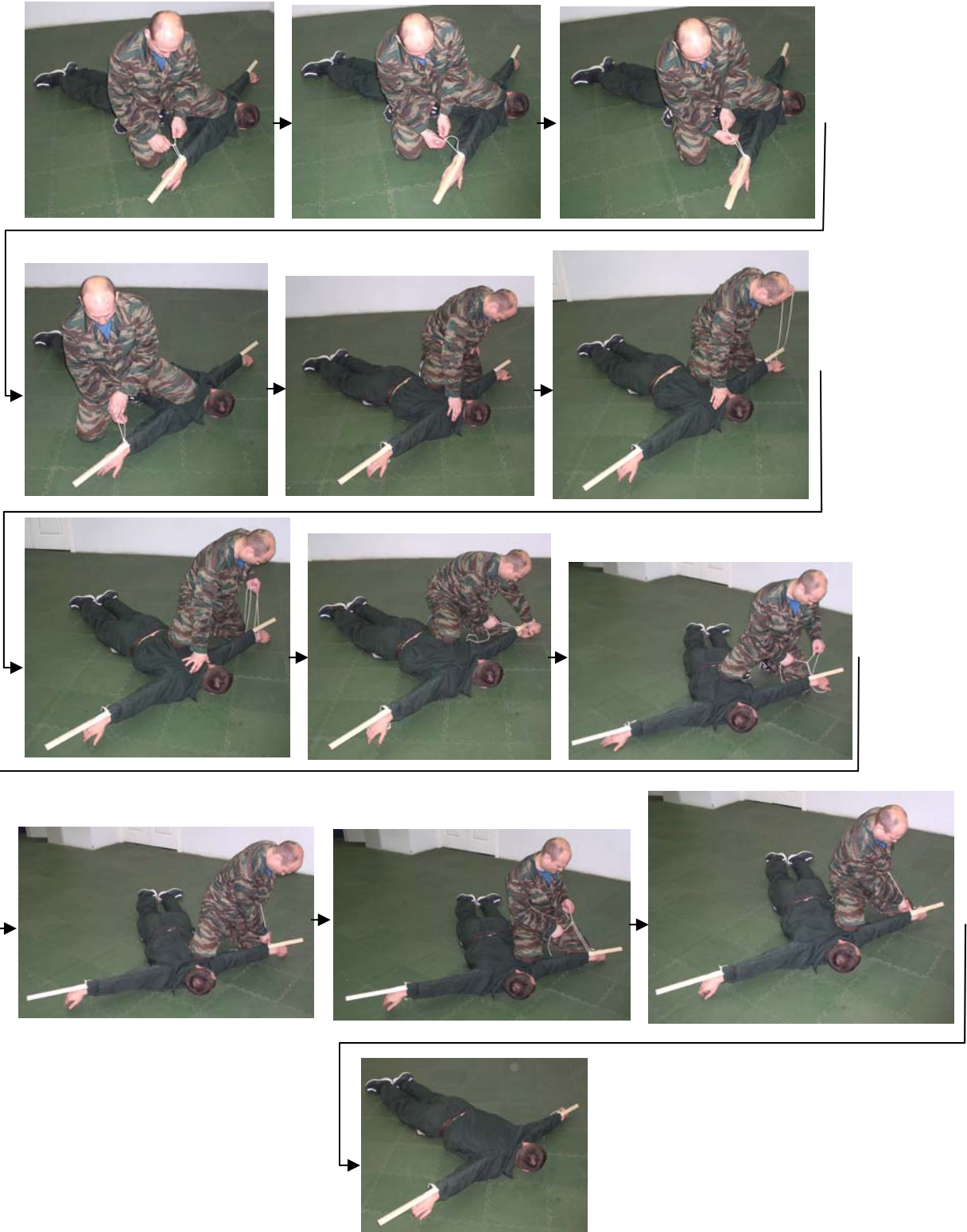


Рисунок 79



Рисунок 79-1

Примечание:

При втором варианте связывания с применением палки ноги связывать не требуется.

Обыск:

- **в упоре у стены** – заставить противника широко развести ноги, наклониться вперед и опереться о стенку или землю прямыми руками и, угрожая оружием, произвести обыск; Рис. 80.

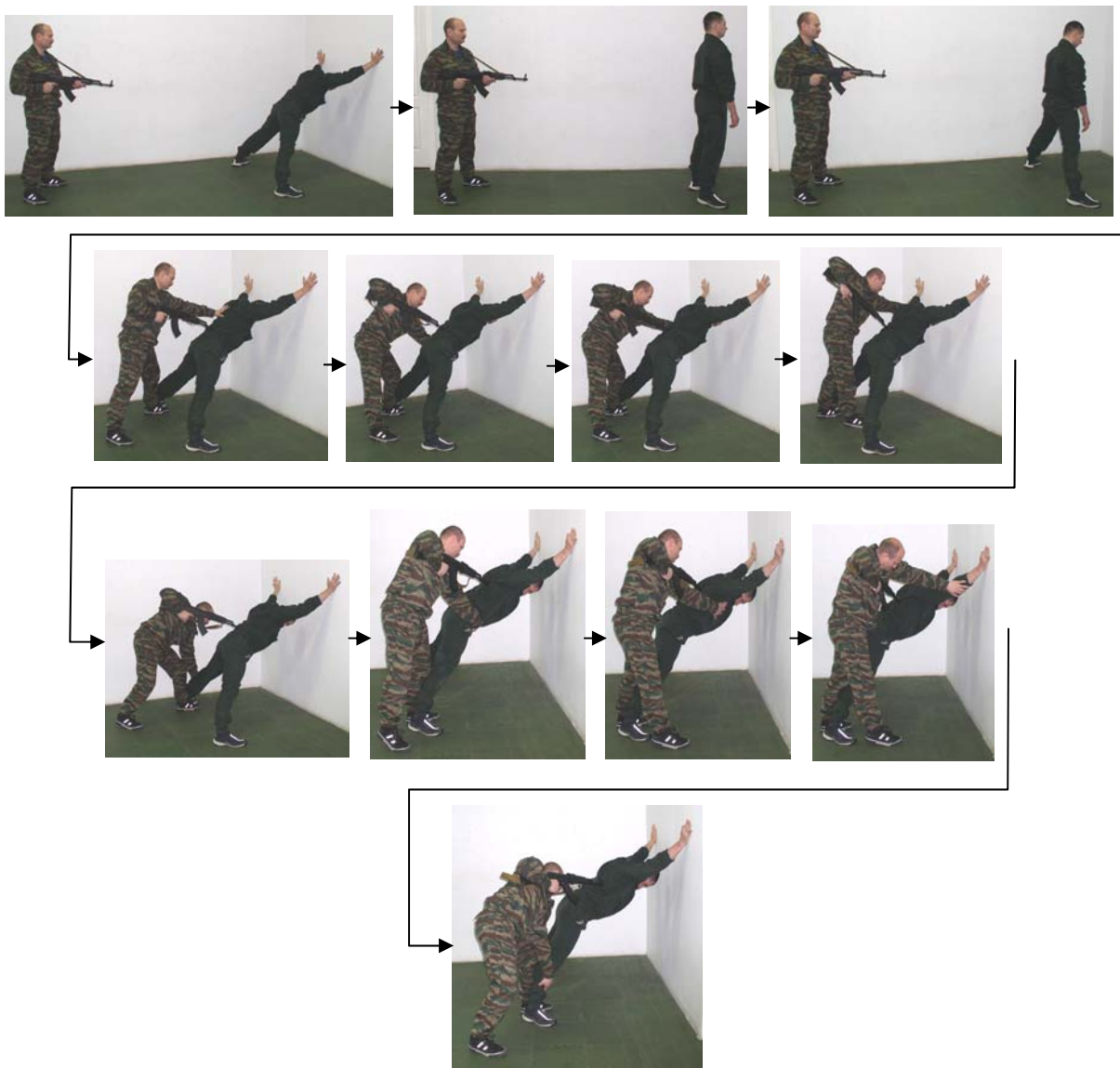


Рисунок 80

- **в упоре согнувшись** – заставить противника принять положение «упор согнувшись»: ноги врозь, руки вместе и, угрожая оружием, произвести обыск; Рис. 81.



Рисунок 81

- **лежа на земле** – заставить противника лечь на землю лицом вниз, руки в стороны, ноги вместе и, угрожая оружием, произвести обыск. Рис. 82.

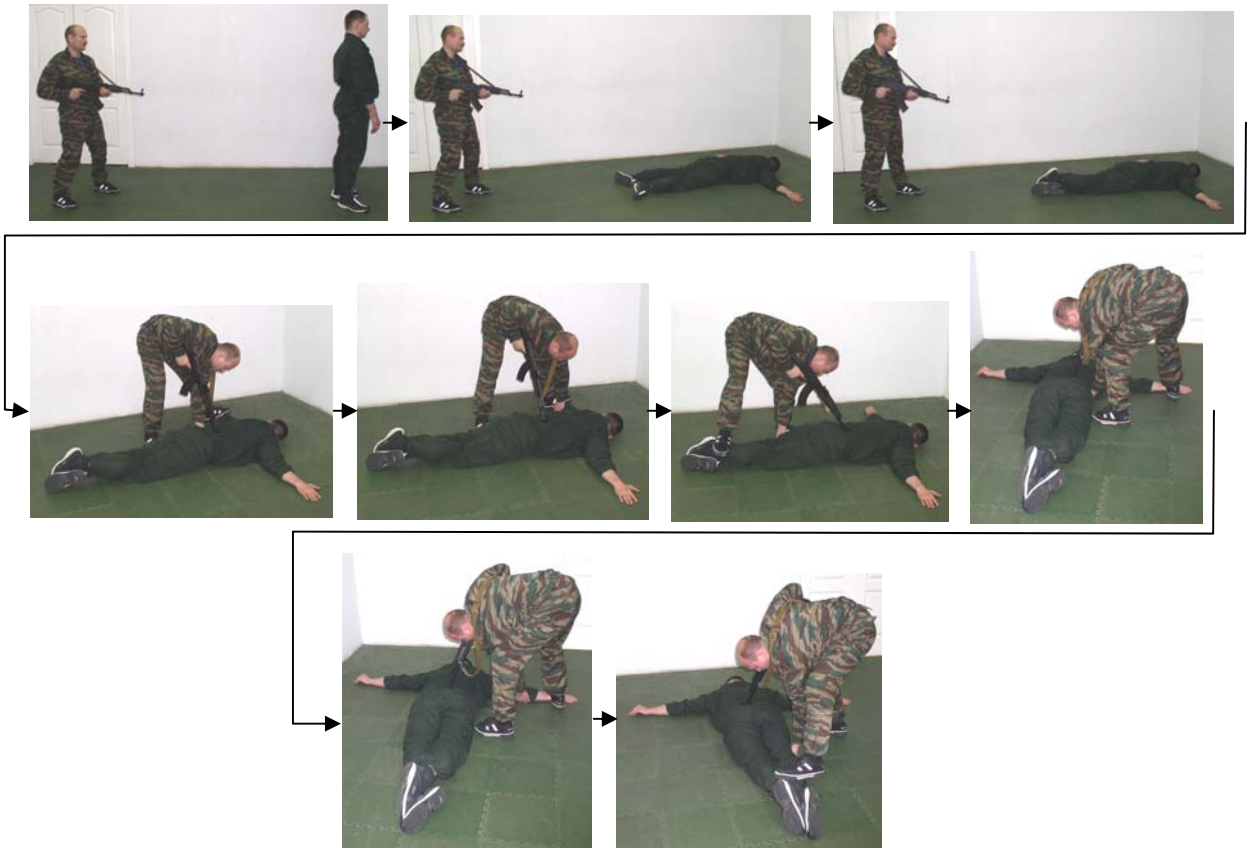


Рисунок 82

Конвоирование:

- **На болевом приеме** – произвести загиб руки за спину, захватить за каску, волосы, одежду на противоположном плече противника, потянуть его на себя и, удерживая, заставить следовать в нужном направлении. Рис. 83



Рисунок 83

- **Под угрозой оружия** – угрожая оружием и находясь на расстоянии 3 - 5 м, лишая тем самым противника возможности применить прием обезоруживания, сопроводить его в нужном направлении. Рис. 84.



Рисунок 84

Метание ножа и пехотной лопаты:

- **Метание ножа хватом за клинок** – из изготовления к бою, держа клинок ножа лезвием наружу от ладони, а рукояткой – вперед, выполнить замах вооруженной рукой вверх назад над плечом, не сгибая запястья, метнуть нож в цель. Рис. 85.

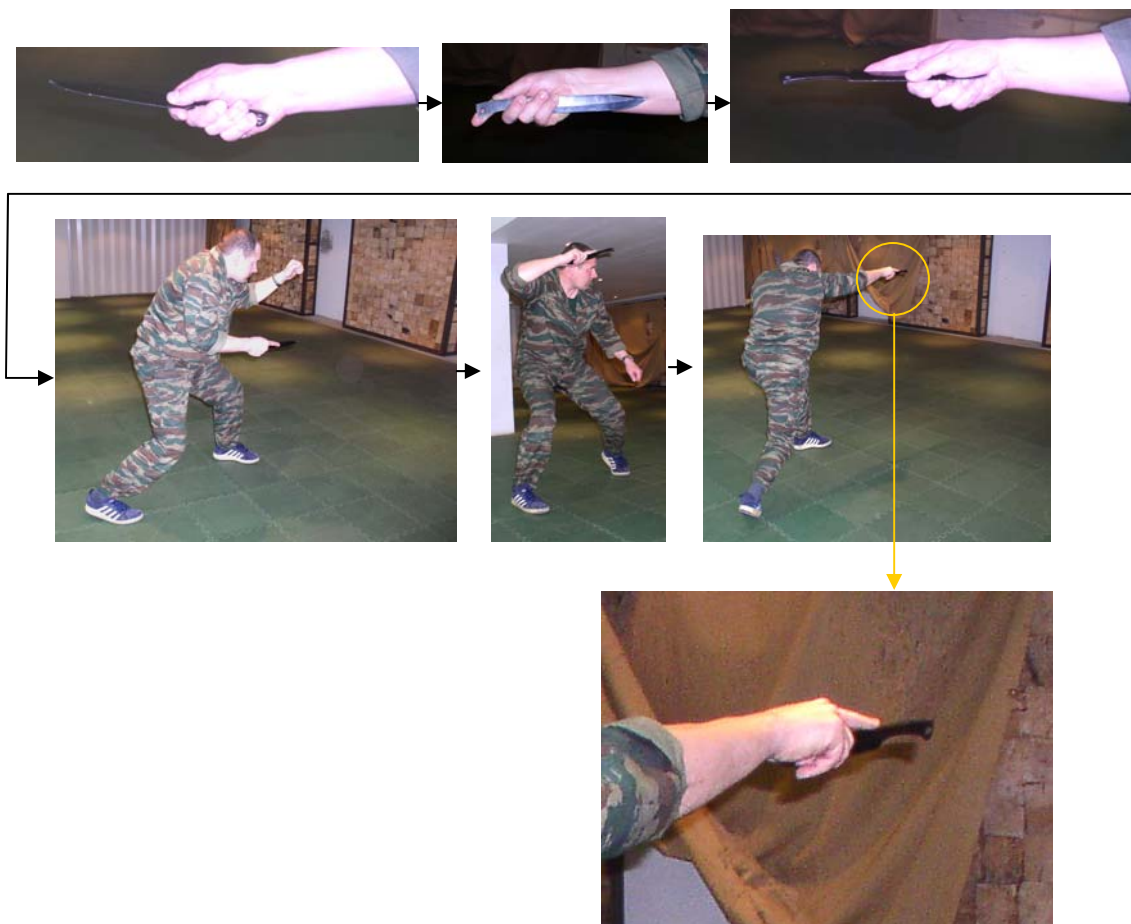


Рисунок 85

Примечание:

Метание ножа хватом за клинок мы рекомендуем метать с проворотом на дистанции до 7 м.

- **Метание ножа хватом за рукоятку** – выполнить аналогично замаху вооруженной рукой вверх назад над плечом, не сгибая запястья, метнуть нож в цель. Рис. 86.



Рисунок 86

Примечание:

Метание ножа хватом за рукоятку мы рекомендуем метать без проворотов на дистанции до 3 м, так как эта дистанция позволяет быстро вытянуть нож и надёжно поразить противника с любого положения.

- **Метание пехотной лопаты** – из изготовления к бою, удерживая лопату за дальнюю треть рукоятки лезвием вперед вверх, черенок вдоль оси предплечья, после замаха, выпуская рукоятку из ладони, послать лопату в цель. Рис. 87.

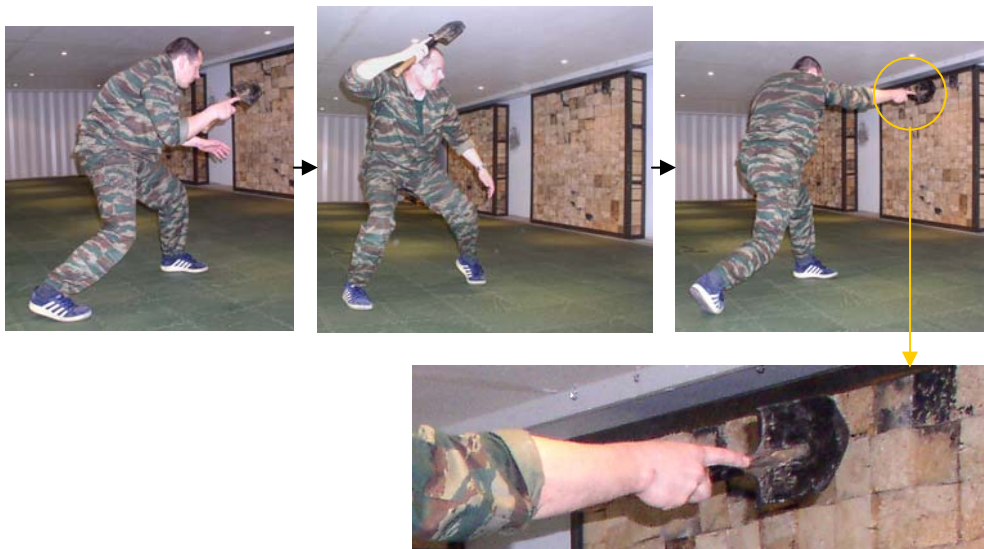


Рисунок 87

Примечание:

Метание пехотной лопаты мы рекомендуем метать без проворотов на дистанции до 3 м, так как эта дистанция позволяет надёжно поразить противника с любого положения.

17/173. Упражнение 32. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов. Рис. 88.

Исходное положение – строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед изготовиться к бою.
2. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.
3. Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.
4. С шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.
5. С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.
6. С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.
7. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ногой вперед принять левостороннюю изготовку к бою.
8. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

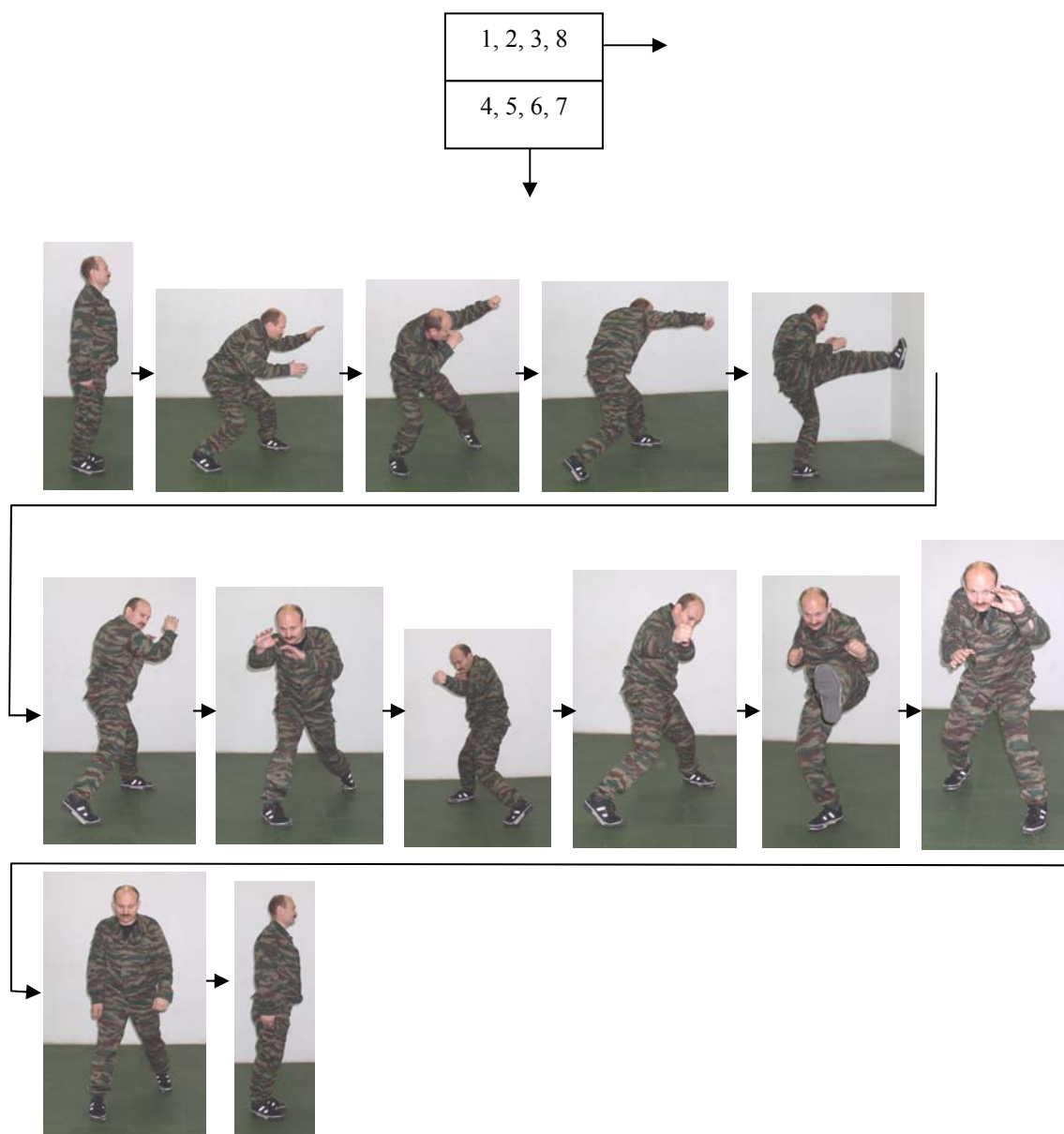


Рисунок 88

18/174. Упражнение 33. Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов. Рис.89.

Исходное положение – строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед принять изготровку к бою.
2. Выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.
3. С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.
4. Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволом автомата отбив влево.
5. С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.
6. С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.
7. С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и рубящий удар штыком (стволом) слева-направо.
8. С шагом правой ногой назад, поворотом направо принять строевую стойку.

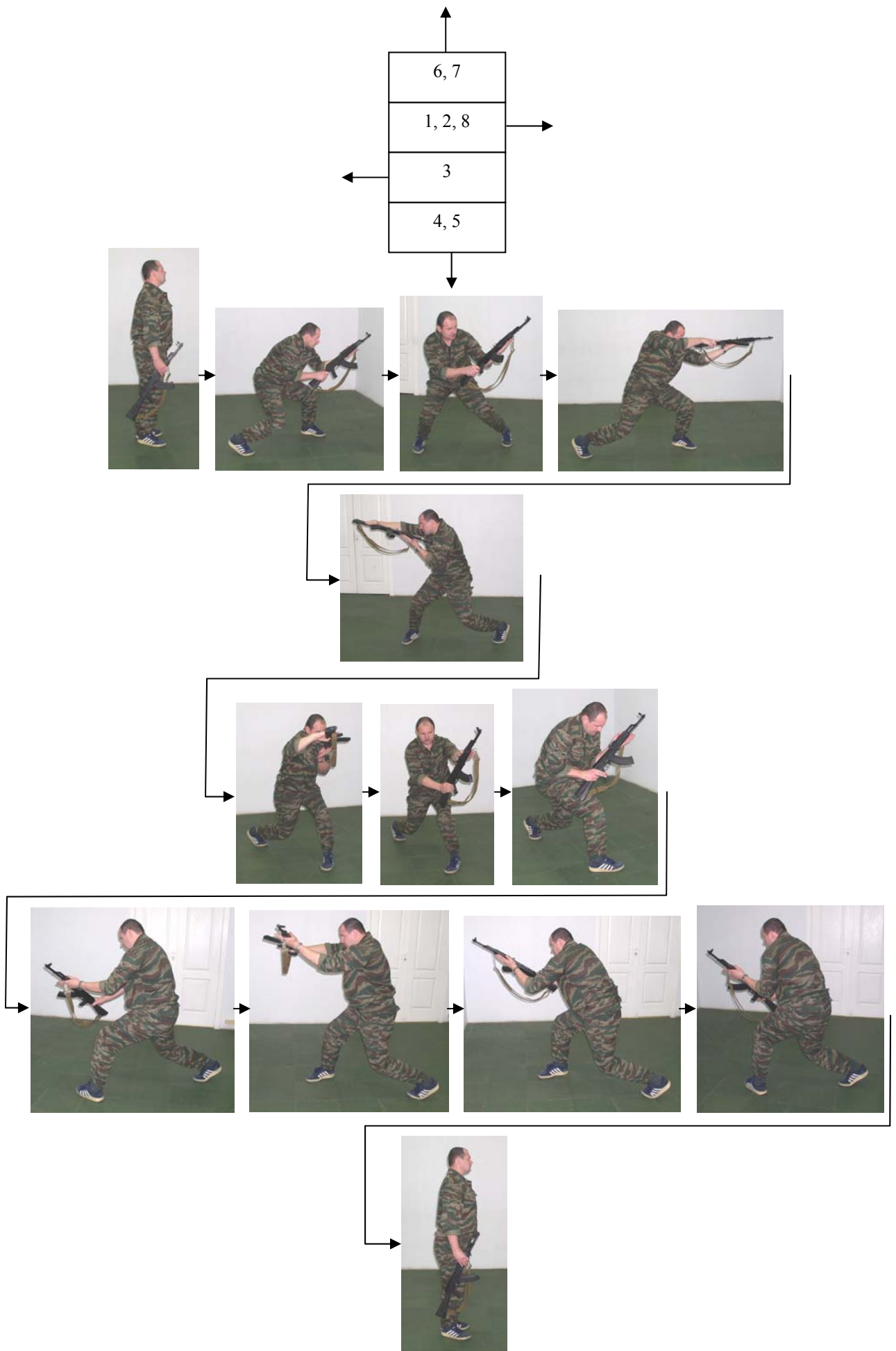


Рисунок 89

19/175. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою обеспечивается:

- соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием;
- правильным применением приемов страховки и само страховки;
- применением ножей (штыков) с надетыми на них ножами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов (карабинов);
- проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;
- плавным проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом «ЕСТЬ» немедленно прекращать выполнение приема);
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ КОМБИНАЦИЙ, ПРИЕМОВ
И ДЕЙСТВИЙ РУКОПАШНОГО БОЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ОТРАБОТКИ НА ЗАНЯТИЯХ
Комбинации ударов ногами.

Исходное положение – изготовка к бою. Рис. 90.



Рисунок 90

1. Удар впереди (сзади) стоящей ногой прямо с шагом вперед – удар другой ногой прямо (сбоку). Рис. 91.



Рисунок 91

2. Удар впереди (сзади) стоящей ногой прямо с постановкой ноги – удар другой ногой в сторону (назад). Рис. 92.



Рисунок 92

3. Удар впереди (сзади) стоящей ногой прямо, а затем этой же ногой в сторону. Рис. 93.



Рисунок 93

Комбинации ударов руками и ногами.

Исходное положение – изготовка к бою. Рис. 94.



Рисунок 94

1. Удар впереди стоящей ногой прямо (сбоку), двухударная серия руками. Рис. 95.



Рисунок 95

2. Двухударная серия руками, удар ногой прямо (сбоку). Рис. 96.



Рисунок 96

Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами.

Исходное положение – изготовка к бою. Рис. 97.



Рисунок 97

1. С шагом назад (в сторону) – отбив рукой, удар ногой (коленом) прямо (сбоку). Рис. 98.

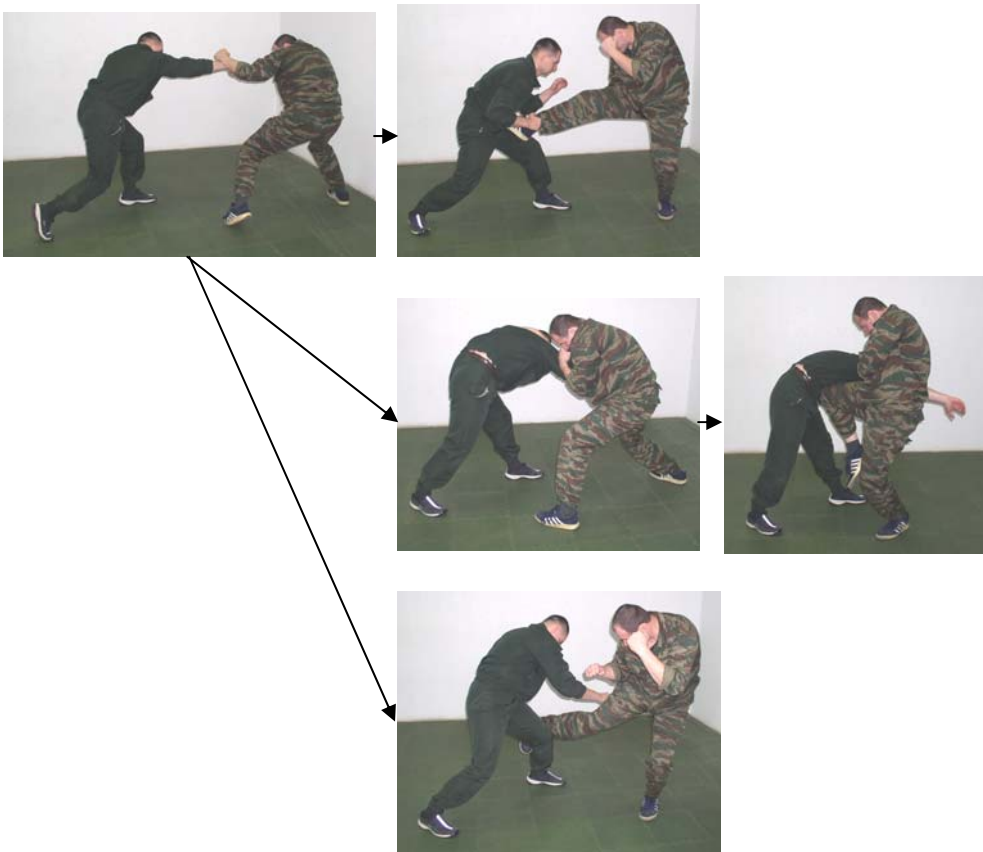


Рисунок 98

2. С шагом в сторону (вперед, в сторону) – отбив рукой, удар ногой (коленом) сбоку или ногой в сторону.
Рис. 99.

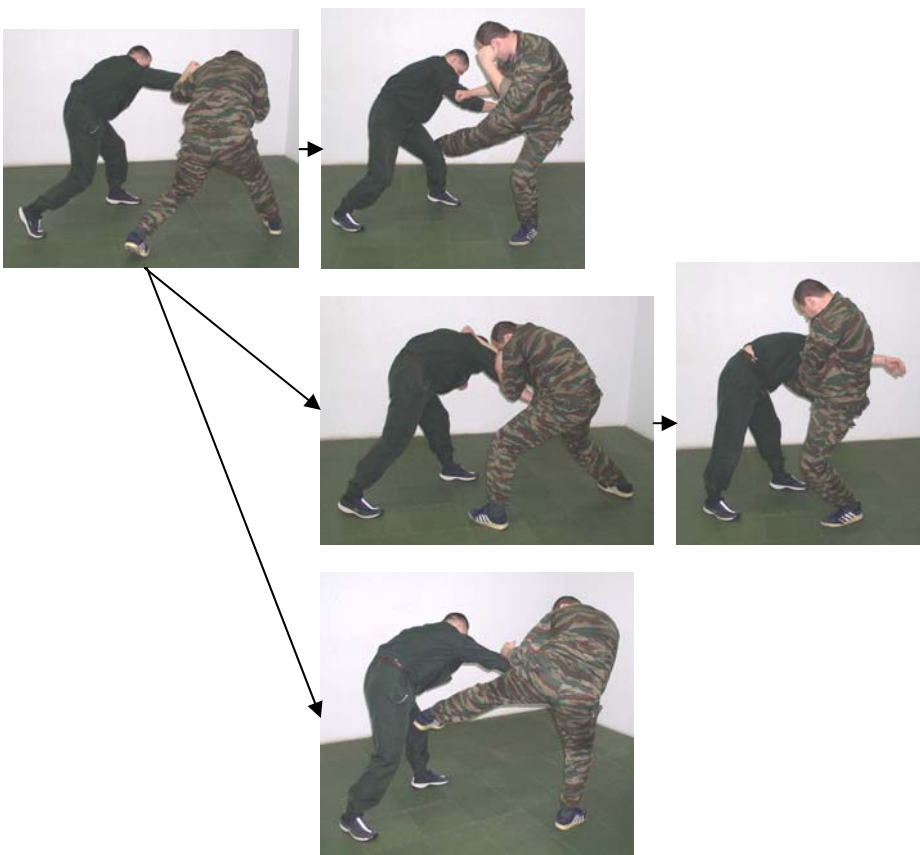


Рисунок 99

Комбинация действий с автоматом.

Исходное положение — изготовка к бою с автоматом. Рис. 100.



Рисунок 100

1. Атака уколom штыком. Рис. 101.



Рисунок 101

2. Удар стволом слева-направо, удар прикладом сбоку (снизу). Рис. 102.



Рисунок 102

3. Отбив влево (удар по оружию противника), с выпадом (с шагом), удар прикладом сбоку, удар стволом слева-направо. Рис. 103.

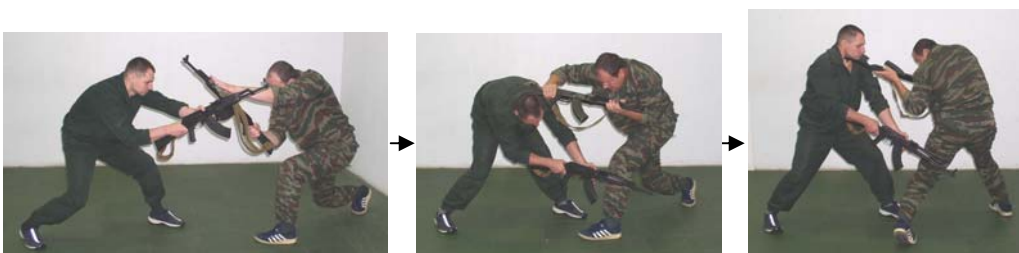


Рисунок 103

4. Отбив влево, с выпадом (с шагом), удар магазином прямо. Рис. 104.



Рисунок 104

5. Отбив вправо, укол штыком. Рис. 105.



Рисунок 105

6. Отбив вниз-направо, укол штыком. Рис. 106.



Рисунок 106

ВЫПИСКА ИЗ «ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЁННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ».

1/19. При проверке по начальному комплексу рукопашного боя (РБ-Н) военнослужащий последовательно выполняет назначенные проверяющим пять приемов.

Например. Исходное положение – изготовка к бою без оружия,

1 – выполнить один из приемов самостраховки (кувырок вперед, падение назад, падение на бок);

2 – встать, взять автомат, изготавиться к бою (в этот момент «противник» выполняет захват автомата), освободиться от захвата автомата;

3 – выполнить подставку автоматом от удара ногой снизу;

4 – нанести укол штыком в мишень с выпадом (без выпада);

5 – нанести удар автоматом (прикладом сбоку, штыком или магазином).

Выполнение военнослужащими начального комплекса приемов рукопашного боя (РБ-Н) оценивается:

«зачтено» – если выполнено пять приемов,

«не зачтено» – если не выполнен хотя бы один прием.

При этом выполнение отдельных приемов оценивается:

«выполнено» – если прием проведен согласно описанию быстро, уверенно и доведен до завершения;

«не выполнено» – если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

2/20. При проверке военнослужащего по общему (РБ-1) или специальному (РБ-2) комплексам приемов рукопашного боя назначается пять предусмотренных программой обучения приемов из различных групп: приемы боя с оружием; приемы боя рукой и ногой *; освобождение от захватов; обезоруживание противника.

Вместо одного из приемов (с оружием или боя рукой и ногой) может назначаться комплекс приемов рукопашного боя на 8 счетов (с автоматом или без оружия). Перед выполнением комплекса на 8 счетов военнослужащий выполняет назначенные приемы самостраховки, которые оцениваются одновременно с комплексом.

Выполнение каждого приема оценивается:

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

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

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

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

Выполнение комплекса приемов рукопашного боя на 8 счетов оценивается:

«отлично» – если комплекс выполнен согласно описанию, без технических ошибок, без неоправданных остановок между элементами;

«хорошо» – если комплекс выполнен согласно описанию, но допущены незначительные технические ошибки (чрезмерный замах при выполнении атакующих действий, чрезмерный замах и амплитуда при

выполнении защитных действий, недостаточная скорость выполнения технических действий, неоправданные остановки при переходе от защитных действий к атакующим, допущены незначительные технические ошибки в приемах самостраховки);

«удовлетворительно» – если комплекс выполнен согласно описанию, но допущены значительные ошибки

** Вместо одного из приемов (с оружием или боя рукой и ногой) может назначаться комплекс приемов рукопашного боя на 8 счетов (с автоматом или без оружия).*

(пропуск одного действия (элемента), остановки при выполнении комплекса, потеря равновесия (без падения), значительные ошибки при выполнении приемов самостраховки);

«неудовлетворительно» – если комплекс грубо искажен, пропущено два и более действия, допущено падение.

Оценка военнослужащего по рукопашному бою (РБ-1, РБ-2) складывается из оценок, полученных им за выполнение назначенных приемов и определяется в соответствии с п. 24 настоящих Требований.

3/21. При проверке военнослужащего по специальному комплексу приемов рукопашного боя (РБ-3) назначается пять предусмотренных программой обучения приемов из различных групп (приемы боя с оружием; приемы боя рукой и ногой; освобождение от захватов; обезоруживание противника *; болевые приемы, броски, удушение (специальные приемы), один из комплексов приемов рукопашного боя на 8 счетов с оружием или без оружия ** и «боевая ситуация».

Оценка за выполнение приемов и комплекса на 8 счетов осуществляется так же, как и при проверке военнослужащих по общему комплексу приемов рукопашного боя.

В «боевой ситуации» военнослужащий должен выполнить одно из следующих** действий: защитно-ответные действия; обезоруживание противника (не зная характера его атакующих действий и вида применяемого оружия); освобождение от захвата, специальные приемы; болевые приемы (броски) сразу после команды проверяющего.

Предварительно военнослужащий ставится спиной к «противнику» на расстоянии 2 - 2,5 м от него и после сигнала о своей готовности по команде проверяющего: «ВПЕРЕД» прыжком поворачивается к нападающему и выполняет прием (действие). Без поворота выполняются освобождения от захвата сзади или обезоруживание при конвоировании.

Для выполнения бросков и болевых приемов проверяющий вначале называет прием, затем командует: «ВПЕРЕД», после чего военнослужащий поворачивается, сближается с ассистентом и выполняет прием. Выполнение приема (действия) в «боевой ситуации» оценивается:

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

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

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

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

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

Оценка военнослужащего по рукопашному бою (РБ-3) складывается из оценок, полученных за выполнение назначенных приемов, комплекса рукопашного боя и действий в боевой ситуации. Она определяется в соответствии со ст.24 настоящих Требований.

4/22. При проверке личного состава по физическим упражнениям, выполняемым в составе подразделения, индивидуальная оценка практической подготовленности военнослужащего определяется такая же, как и оценка, полученная подразделением.

5/23. В процессе обучения оценка практической подготовленности военнослужащего может определяться по оценкам, полученным в течение недели или месяца.

6/24. Оценка практической подготовленности военнослужащего складывается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений, и определяется:

«отлично» – если более половины оценок **«отлично»**, а остальные – **«хорошо»**,

«хорошо» – если более половины оценок не ниже **«хорошо»**, а остальные – **«удовлетворительно»**;

«удовлетворительно» – если более половины оценок **«удовлетворительно»** при отсутствии неудовлетворительных оценок или если одна оценка **«неудовлетворительно»** при наличии не менее одной не ниже **«хорошо»**.

* При назначении на проверку приемов обезоруживания, имеющих несколько вариантов выполнения (см. гл.3

НФП-2001, часть 1), военнослужащему разрешается выполнять прием любым из рекомендованных способов.

*** Проверка по комплексу РБ-3 осуществляется не ранее, чем через один год службы или двух лет обучения в вузе.*

Заключение.

Представленный вашему вниманию курс рукопашного боя из НФП 2001 года вполне удовлетворяет требованиям, предъявляемым к рукопашному бою в армии и является лучшим образцом отечественных Наставлений.

Изучая приёмы, военнослужащий развивает физические данные, ловкость, приобретает уверенность. Участвуя в соревнованиях по Армейскому рукопашному бою, военнослужащий получает опыт ведения схватки и закаляет свою волю, так как современный бой характеризуется высоким психологическим стрессом и волей к победе.

Однако, по мнению авторов книги, он не избавлен от ряда недостатков и неточностей, как в плане методики преподавания, так и в плане выполнения приемов. В данном курсе представлены приемы с оружием и без оружия, взятые из разных систем подготовки. Для их освоения нужны разные двигательные навыки, что приводит к наложению техник и ухудшает запоминаемость приемов.

Авторский коллектив планирует выпустить свою концепцию курса рукопашного боя под названием «Беланг». Таким образом, читатели смогут самостоятельно сравнить все преимущества и недостатки вариантов.

Мы рады, что Вы познакомились с нашей книгой и будем благодарны за отзывы о ней. Все пожелания и предложения, касающиеся данной работы, можете высылать на

e-mail: belang-rb@mail.ru