

# Армейский рукопашный бой



Выполнил: ученик  
МОУ СОШ №3 им.В.Н.Щеголева  
Масленников Богдан  
Руководитель : Дмитриева Елена  
Борисовна  
учитель физической культуры

# Содержание

- Определение;
- Общие правила;
- Оценки технических действий;
- Начало поединка;
- Факты;
- Вывод.



# Определение

- Рукопашный бой — является одним из самых универсальных видов единоборств, который включает в себя ударную технику, броски и болевые приёмы. Армейский рукопашный бой формирует физические качества (выносливость, быстроту, силу, ловкость), развивает смелость, решительность, уверенность в себе, умение действовать в нестандартных, критических ситуациях, дисциплинирует, воспитывает нравственные и духовные качества.



# Общие правила

- Схватки бойцов АРБ проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14×14 метров.
- Бойцы разбиваются на возрастные и весовые категории начиная от веса до 60 кг и до веса свыше 90 кг с шагом 5 кг.
- Бойцы разделяются на бойца с красным и синим поясом, а в некоторых случаях — бойца в черном или белом кимоно.
- Боец, чья фамилия указана первой в сводной таблице — надевает красный пояс (черное кимоно).
- Бойцу полагается секундант, который отвечает за амуницию спортсмена во время поединка.
- Оцениваются такие технические действия, как: удары руками, удары ногами, броски и болевые приемы. Удары головой и борьба в «партере» не оцениваются. Общие правила

# Оценки технических действий

- Оценки технических действий 1 балл — удар ногой по ноге, удар рукой в корпус, сваливание (бросок без отрыва обеих ног от ковра). 2 балла — удар ногой в корпус, удар рукой в голову, бросок с отрывом обеих ног от ковра. 3 балла — удар ногой по голове, нокдаун, резкий амплитудный бросок. Чистая победа — нокаут, два нокдауна, болевой приём, отказ, неявка или дисквалификация противника.



# Начало поединка

- Начало поединка Бойцы обязаны прибыть на татами в течение одной минуты с момента объявления их фамилии. Перед началом поединка, бойцы обязаны заблаговременно быть экипированы и зайти на край татами для осмотра судьей. Судья обязан осмотреть экипировку бойца, а именно — наличие шлема, протектора, раковины, накладок на стопу и голени, перчаток. После осмотра судьей, боец отходит за пределы квадрата и ожидает голосовой команды судьи «Бойцы на середину». После соответствующей команды боец встает на обозначенное в центре татами место и руководствуясь указаниями судьи совершает приветствие (в виде поклона) зрителям, главному судье и противнику. После чего боец руководствуется указаниями судьи и правилами АРБ. В случае отсутствия у бойца хотя бы одного элемента экипировки — он до поединка не допускается. Бойцу дается не более трех минут для приведения экипировки в соответствие, в противном случае бойцу зачитывается техническое поражение.

# ФАКТЫ

- Для выступлений по правилам АРБ спортсмен должен иметь хорошо тренированные мышцы шеи, поскольку во время поединка его голова облачена в специальный шлем, который при ударе по нему стремится «улететь» вместе с головой. Кисти бойца должны быть в обязательном порядке перевязаны боксерскими бинтами, так как перчатки (краги) не имеют достаточной прочности для защиты костей от соприкосновения с металлической маской. Шлем должен быть индивидуальным у каждого бойца. Он должен подгоняться под особенности строения головы, дабы избежать эффекта «болтания» во время ударов.

# Вывод

- Спорт – неотъемлемая часть жизни человека. Спорт не только полезен, но и интересен. Существуют различные виды спорта, в зависимости от своих предпочтений и возможностей, мы можем выбрать плавание или бег, футбол или теннис и т.д. Спорт имеет древнюю историю и в настоящее время его значение с каждым годом возрастает. Закончить работу хотелось бы словами **В. В. Путина**, которые стали девизом для многих : «**Детский и молодежный спорт – фундамент здоровья страны**».



# Скромность – сестра таланта!

Мои  
достижения.  
Успехи в спорте



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**