

## ПРИКЛАДНОЕ ПЯТИБОРЬЕ РУССКОГО БОЕВОГО МНОГОБОРЬЯ



Вестник русского движения “Гром” Независимое обозрение



# БЕГ ПО СИЛЬНО ПЕРЕСЕЧЁННОЙ МЕСТНОСТИ

**“Гром” Независимое обозрение**

**Б**ег по пересечённой местности один из самых простых и действенных методов развития дыхательной и сердечнососудистой систем, а так же опорно-двигательного аппарата. Для занятий бегом по пересечённой местности требуются два непременных условия – наличие пересечённой местности (парк, лесопарк или любой вид проходимой местности) и желание бегуна.

Занятия проводятся в любую погоду, кроме сильных морозов. Одежда может быть спортивной, туристической или армейской, а так же в различном сочетании. Одежда выбирается по погоде. Обувь подходит спортивная, туристическая или армейская. Обувь должна выбираться по сезону, соответствовать размеру ноги и быть хорошо разношерстной.

В прикладном пятиборье принятые три основных вида беговой нагрузки. Первый вид – бег по «пересечёнке» «на время», развивающий особую выносливость. То есть необходимо бежать без остановки в среднем темпе определённое время. Например, полчаса, час, полтора часа, два часа, два с половиной часа, три часа. Получасовой или часовой бег практикуется на каждой тренировке на природе. Бег на полтора – два часа проводится не чаще одного раза в две недели. Бег на два с половиной – три часа проводится не чаще раза в месяц.

Второй вид – бег по пересечённой местности «на зачёт». Например, пробежать один километр, два километра, три километра уложившись в определённое время. Такие забеги

проводятся не чаще одного раза в месяц и помогают многоборцам проверять своё состояние.

Третий вид – соревновательный бег по сильно пересечённой местности. Задача состоит в том, чтобы прибежать к финишу первым при одновременном старте всех участников. Дистанция составляет три километра. Такие забеги проводятся не чаще одного раза в месяц и помогают многоборцам проверять свою готовность к участию в соревнованиях по прикладному пятиборью РБМ на первом этапе.

Бег по пересечённой местности относится к разряду тактически необходимых навыков. Многоборец-прикладник, должен уметь быстро бегать по двум основным причинам. Первая. Любой служащий силовых структур, должен иметь возможность быстро выдвинуться в район проведения силовой операции. Очень часто такое выдвижение возможно только самостоятельно, без расчёта на транспорт (машину, бронемашину, вертолёт) полагаясь только на свои собственные силы, проще говоря – на своих двоих. Самый быстрый способ самостоятельного передвижения – бегом. Самая сложная для бега из проходимых местностей – сильно пересеченная (включая горно-лесистую).

К тому, же бег, является мощнейшим профилактическим средством от сердечнососудистых и лёгочных заболеваний. Бег прекрасно тренирует мышцы ног, особенно бег по пересечённой местности, вынуждающий бегуна использовать разнообразные типы движений ногами.

## СКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ПИСТОЛЕТА

Скоростная стрельба из многозарядного газового пневматического пистолета является второй соревновательной дисциплиной прикладного пятиборья РБМ.

Современное положение вещей таково, что подавляющее большинство славянского населения проживающего в России не имеет никакого личного оружия. Отсутствие личного оружия приводит к отсутствию оружейной культуры. Оружейная культура включает в себя знание устройства оружия и способов его применения.

Исправить положение может только систематическая тренировка в применении учебных видов вооружений, в частности пневматических винтовок и пистолетов.

В прикладном пятиборье РБМ стрелковым видом выбрана стрельба из пистолета. Дело в том, что для большинства жителей нашей страны стрельба из пистолета – недосягаемая практика. Поэтому мы решили сделать упор на стрельбу именно из пистолета. Получив главные навыки в стрельбе из короткоствольного оружия, стрельба из длинноствольного оружия осваивается несопоставимо проще.

Классические стрелковые упражнения не соответствуют специфике прикладного пятиборья РБМ, поскольку ведутся из одного устойчивого положения по маленькой мишени с достаточно большого расстояния.

**Основные положения для стрельбы.** Практика скоростной оперативной стрельбы из пистолета требует особого умения. Стрельба ведётся в трёх положениях: «стоя», «с колен» или «сидя», а также в положении «лёжа» (на спине, на груди, на боку).

**Мишени.** Мишень в скоростной стрельбе из многозарядного газобаллонного пневматического пистолета со сменой положений – стандартная, грудная 4А. В зачёт идут только попадания в силуэт. Попадания в мишень мимо закрашенных сплошным цветом областей в зачёт не идут.

Расстояние от рубежа до мишени составляет ровно 10 метров. Стрелок обязан находиться за огневым рубежом и ни в коем случае не пересекать его никакой частью своего тела.

**Ход стрельбы.** Стрельба начинается только после проверки тренером (инструктором) состояния оружия и количества шариков в магазине пистолета их число должно составлять ровно 9. Из расчёта: по три выстрела из каждого положения.

Получив от тренера (судьи) проверенный пистолет, стрелок получает команду «К рубежу!» и выдвигается на огневой рубеж.

Вторая команда «К бою!» даёт стрелку право снять оружие с предохранителя и принять положение изготовки к стрельбе стоя.

По команде «Огонь!» секундометрист запускает секундомер, а стрелок вскидывает оружие и производит первую серию из трёх выстрелов по мишени, затем самостоятельно меняет положение стоя, на положение сидя на ягодицах или стоя на коленях и производит вторую серию из трёх выстрелов по мишени. По окончании второй серии выстрелов, стрелок принимает заключительное положение для стрельбы, самостоятельно переходя в одно из положений лёжа и выполняет третью серию из трёх выстрелов.





Вестник русского движения “Гром” Независимое обозрение



**Учет времени на стрельбу.** По истечении десяти секунд судья-секундометрист (если речь идет о соревнованиях) или тренер (если речь идет о тренировочных упражнениях) подают сигнал об окончании стрельбы свистком. Если стрелок не уложился вовремя, то подсчет очков ведется по имеющимся попаданиям.

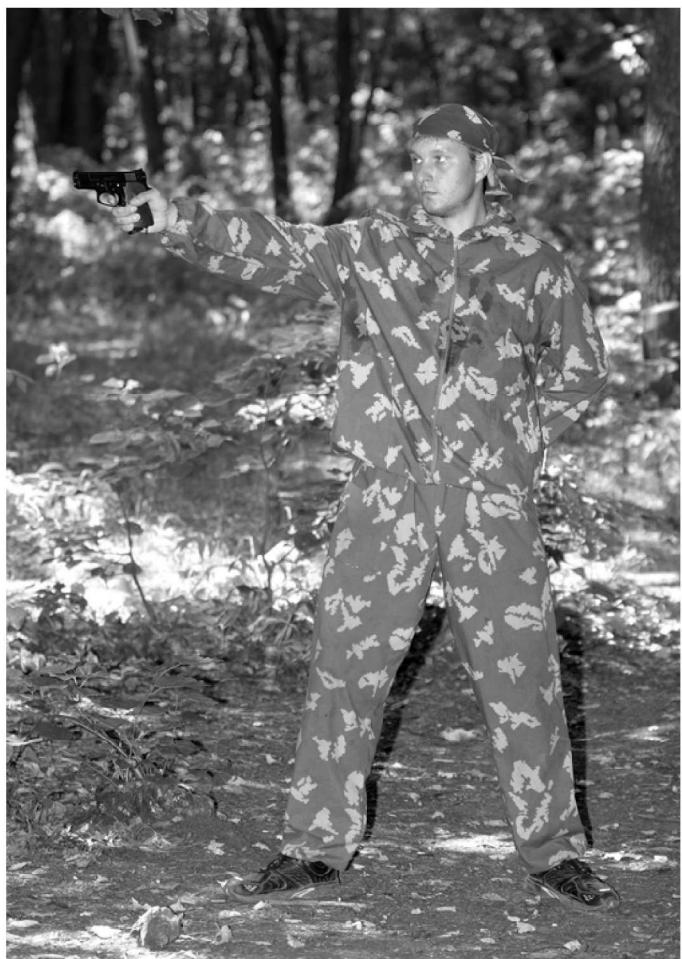
**Определение победителя.** Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных после стрельбы во всех трех сериях.

Если количество очков равное, то принимаются во внимание показания второго секундомера, который фиксирует чистое время стрельбы. Например, один из стрелков уложился в 8 или 9 секунд вместо положенных 10, значит при равенстве очков, его результат будет признан лучшим.

Если оба стрелка набрали одинаковое количество очков и при этом оба досрочно закончили стрельбу, то лучшим признается результат того стрелка, который закончил стрельбу раньше.

Если время стрельбы обоих стрелков одинаковое при этом они набрали равное количество очков, то лучшим признается тот, у кого меньше промахов.

**Скоростная стрельба из пистолета сериями из разных положений по силуэту** – это первая ступень к освоению



навыков оперативной стрельбы из пистолета. С учётом того, что этот сложный вид стрельбы проводится сразу после трёхкилометрового кросса по пересеченной местности, такая компоновка нагрузок предельно приближает упражнение к реальным условиям.

Например, готовит многоборца к ситуации, когда ему придётся вести стрельбу на бегу, с одновременным преодолением препятствий, с резким изменением положений для стрельбы и т.д.

В сложных условиях реальной перестрелки, делать ставку на классическую стрельбу с комфорtnым и достаточно долгим прицеливанием в неподвижную мишень не меняя изготовки и положения для стрельбы, как минимум – недальновидно, как максимум – безответственно.

Как правило, для сближения с противником на расстояние выстрела из пистолета, приходится преодолевать значительные расстояния пешком или бегом, преодолевать естественные или искусственные препятствия, после прохождения которых, тратиться много сил, сбивается ориентация в пространстве, учащается глубина и ритм дыхания, значительно возрастает частота и наполнение пульса. Все перечисленные факторы предельно осложняют прицельную стрельбу, поэтому приходится делать ставку на развитие





навыков интуитивной скоростной стрельбы без классического прицеливания.

**Интуитивная стрельба.** Интуитивная стрельба, очень облегчает ведение стрельбы в тёмных и плохо освещённых помещениях, в сумерки и ночью, в сильно запылённых и задымлённых помещениях, то есть там, где в подавляющем большинстве случаев и требуется навык скоростной оперативной стрельбы.

Разумеется, тренировка с пневматическим пистолетом никогда не заменит навыков стрельбы из боевого оружия, НО!

Правильные тренировки с пневматикой формируют общую культуру обращения с оружием, создают основы для применения настоящего огнестрельного оружия. Именно поэтому, в РБМ проводятся систематические занятия с пневматическим оружием (пистолеты, винтовки).

Любой настоящий мужчина обязан уметь обращаться с оружием, уметь за ним ухаживать, ремонтировать его, изучать на практике его характеристики, стремиться как можно более полно овладеть возможностями того оружия которое попадает ему в руки.



Независимое обозрение

“Гром”

Вестник русского движения





**Движение по сильнопересечённой местности.** Двигаться в условиях сильнопересечённой местности приходится почти всегда преодолевая какие-либо препятствия. В основном это препятствия естественного происхождения: овраги, осьпи, ямы, обрывы, поваленные деревья, плотные кустарники различной высоты, леса и перелески различной плотности, ручьи, заболоченные низины и тому подобное.

**Преодоление препятствий.** Для быстрого и безопасного преодоления препятствий требуется прочный навык, а навык вырабатывается только продолжительными тренировками. Например, при движении по сложному рельефу с большим количеством препятствий, могут понадобиться самые разнообразные навыки от ползания на спине до лазания по деревьям. В условиях города, тоже может понадобиться навык перелезания через забор или перепрыгивания траншеи. Короче, везде, в любом природном ландшафте и в рукотворных городских джунглях может понадобиться навык преодоления препятствий. Своебразная прикладная гимнастика в действии.

**Бег по лестницам.** В школьные годы мы любили бегать наперегонки по лестницам в подъездах. Например, кто-то из парней спускается в лифте, а другой несётся вниз по лестнице, чтобы обогнать того, кто едет в лифте.

Сначала мы бегали широкими шагами перемахивая через несколько ступенек, потом стали перепрыгивать пролёт одним прыжком в длину. Ещё позднее выучились «срезать углы» прыгая наискосок через перила с одной площадки на другую минута ступеньки. Обычно опирались на перила одной или двумя руками. Потом стали засекать время прохождения всех лестничных пролётов с девятого этажа до первого.

Поскольку лифт часто не работал или был занят, то идти на девятый этаж приходилось пешком, но медленно идти было скучно, поэтому бежали бегом и часто наперегонки. Полдня таких занятий развивали всё что можно, начиная от высокой согласованности движений, до великолепных мышц тела. Ноги, спина, и брюшной пресс, тренировались пре- восходно как при спусках, так и при подъёмах, а мышцы рук тренировались при подъёмах, поскольку для облегчения работы ног требуется выполнять мощные рывки и подтягивания одной и двумя руками.

**Бег по лесу с преодолением препятствий.** Бег по лесу с преодолением препятствий — интенсивнее воздействует на развитие гимнастических способностей, чем преодоление городских «каменных руин», поскольку конфигурация естественных препятствий, при всём кажущемся их однообразии, повторяется довольно редко и приходится постоянно вносить изменения в двигательную модель преодоления препятствия.

**Скорость принятия решений.** Значение скорости принятия решений тоже возрастает в условиях преодоления препятствий естественного происхождения. Крайнее разнообразие встречающихся препятствий, разная степень сложности их прохождения, вынуждает многоборца постоянно отслеживать преодолеваемое пространство, выбирая самый правильный способ преодоления из всего громадного разнообразия возможностей и их сочетаний.

**Полоса препятствий.** «Полоса препятствий» — классический этап военно-спортивной и прикладной подготовки. Полоса препятствий включает в себя наиболее типичные виды препятствий, с которыми многоборцу придётся столкнуться в ходе выполнения своих должностных обязанностей.

Например, полоса препятствий в многоборье пожарных построена с учётом той обстановки, в которой пожарным приходится выполнять свои служебные обязанности. Полоса препятствий, в данном случае, воссоздаёт городские условия. У военных многоборцев, полоса препятствий, воссоздаёт защитные сооружения, укрепления, и, отчасти, городские развалины.



# СКОРОСТНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ



**Особенности организации полосы препятствий в прикладном пятиборье РБМ.** В прикладном пятиборье РБМ, полоса препятствий организована таким образом, чтобы подготовить многоборца к действиям, как в условиях естественных препятствий, так и в условиях искусственно созданных препятствий.

**Количество рубежей и их названия.** Полоса препятствий прикладного пятиборья РБМ включает в себя десять рубежей для преодоления:

1. «Бревно»
2. «Верёвка»
3. «Забор»
4. «Змейка»
5. «Лестница»
6. «Нора»
7. «Окно»
8. «Проволока»
9. «Ров»
10. «Стена»

**Длина полосы препятствий.** Длина полосы препятствий колеблется от 100 до 110 метров.





**Способы прохождения полосы препятствий.** Основных способов прохождения полосы препятствий три:

1. От первого рубежа к десятому
2. От десятого рубежа к первому
3. От первого к последнему и обратно.

Если многоборец не прошёл препятствие, то он, как можно быстрее возвращается на начало не пройденного им рубежа и повторяет свою попытку.

Во время прохождения полосы разрешено всего 3 повторных попытки, на всех 10 рубежах.

Если многоборец допускает ошибку в четвёртый раз, он снимается с этапа и остаётся без призовых очков.

Разумеется, для того, чтобы быть допущенным к соревнованиям на полосе препятствий, многоборцы сдают зачёты по прохождению каждого препятствия в отдельности и общий зачёт по всем 10 рубежам сразу.

Только после успешной сдачи зачётов, многоборец допускается до прохождения всей полосы препятствий тремя способами «на скорость прохождения».

**Стометровая полоса препятствий с десятью рубежами — это третий этап прикладного пятиборья Русского Боевого Многоборья**





ВЕСТНИК русского движения “Гром” Независимое обозрение



**Метать в цель можно любой предмет который легко поднять и бросить.**

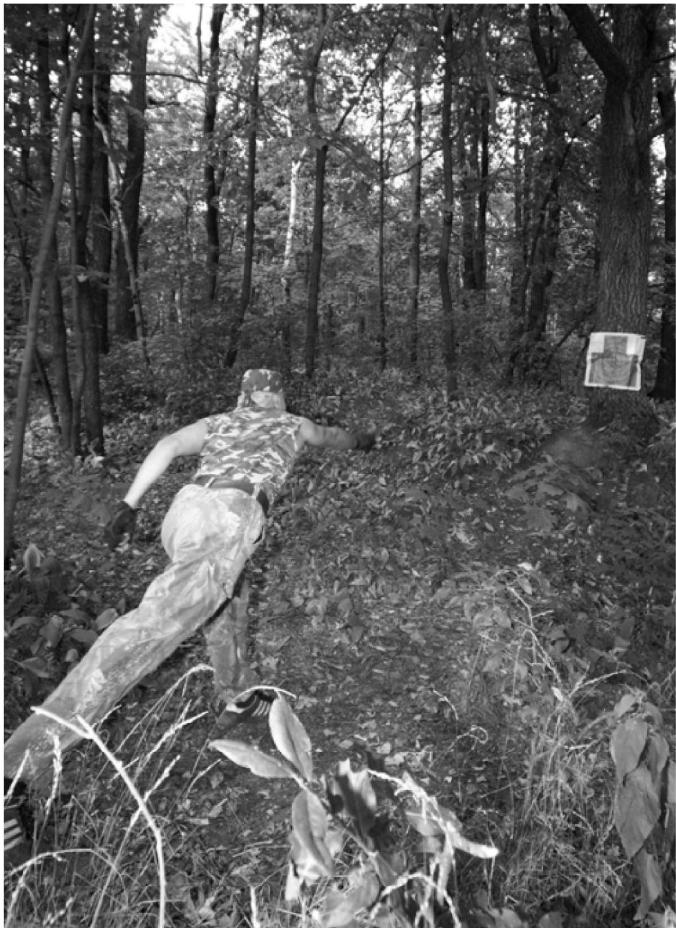
**Будь то палка, камень, кусок металла, нож, сапёрная лопатка, топор и т.п.**

**У всех этих предметов может быть разная разрушающая способность.**

**Метательный нож – один из самых предпочтительных видов метательного оружия.**



## СКОРОСТНОЕ МЕТАНИЕ НОЖЕЙ



**Скоростное метание ножей по грудной мишени последовательно с трёх рубежей – это четвёртая соревновательная дисциплина прикладного пятиборья Русского боевого многоборья.**

**Многоборцу предоставляется одна попытка в метании трёх ножей подряд с дистанции 7 м, 5 м, 3 метра.**

**На попытку отводится 10 секунд чистого времени.**





Вестник русского движения “Гром” Независимое обозрение

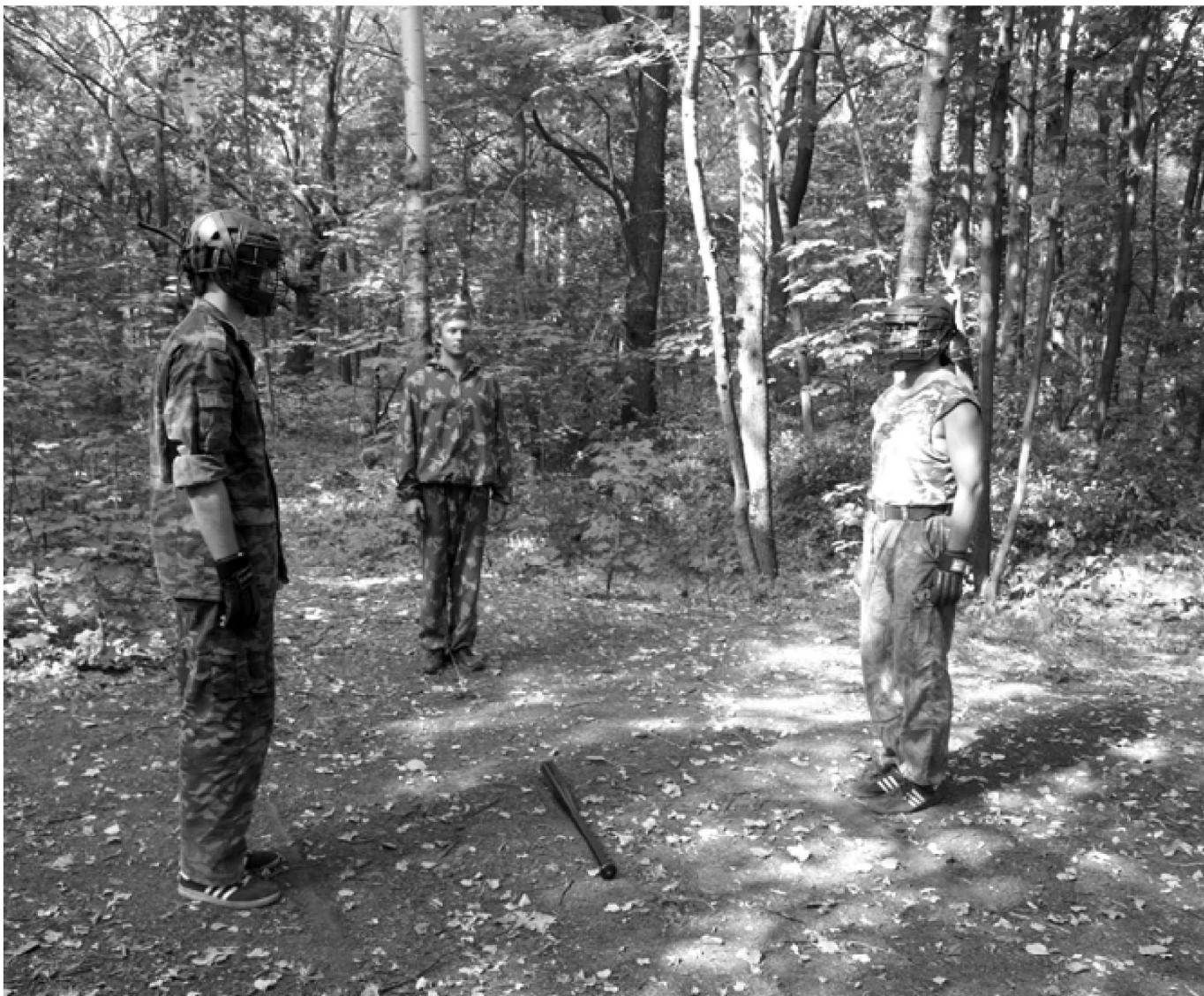


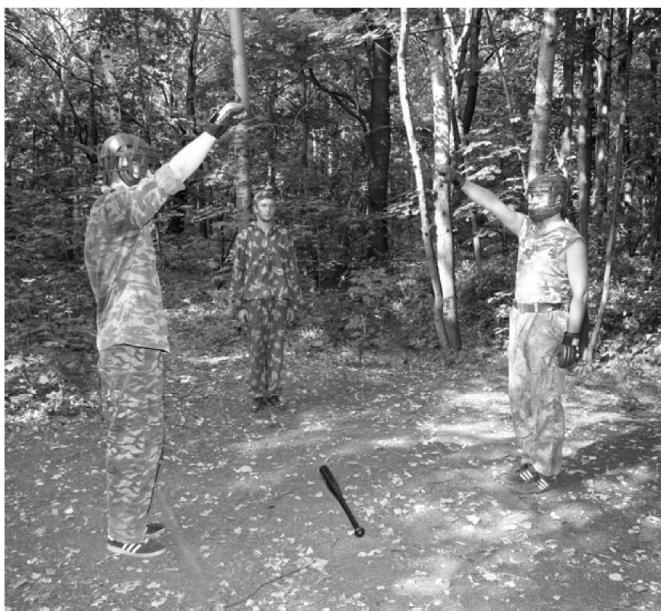
Рукопашный бой и борьба с оружием в неравных условиях – это пятая, заключительная соревновательная дисциплина программы прикладного пятиборья Русского боевого многоборья.

Это сложное единоборство призвано выработать у занимающихся согласованные навыки защиты и нападения, с оружием и без него, против безоружного и вооружённого противника находясь с ним в неравных условиях.



## РУКОПАШНЫЙ БОЙ И БОРЬБА С ОРУЖИЕМ В НЕРАВНЫХ УСЛОВИЯХ





Когда мы сталкиваемся с обсуждением темы рукопашного боя, то на ум сразу приходят образы какого-нибудь спортивного единоборства без оружия, в котором разрешены удары ногами и руками в сочетании с бросками, болевыми и удушающими приёмами.

С точки зрения настоящего ближнего боя, в подобном подходе слишком много условностей и слишком мало от правды жизни. Начнём с того, что рукопашный бой без применения оружия или подручных средств, происходит ещё реже, чем возникает сама рукопашная схватка между участниками реального боестолкновения.

Стоит отметить, что, безоружными врукопашную как правило не ходят. Ходят без гранат и с пустыми магазинами, это правда, но не без оружия.

Оружием является автомат со штыком или штык-ножом, сам штык или штык-нож, сапёрная лопатка или просто камень, брусок из оконной рамы вышибленной ударной волной, кусок арматуры вырванный взрывом из бетона.

Да мало ли ещё предметов способных убить здоровьяя противнику? Посему, **рукопашный бой – это**, прежде всего, **бой с оружием**.

По поводу численности противников в рукопашном бою с оружием, могут быть весьма различные сочетания – один на один, двое на одного, трое на одного или последовательно несколько эпизодов боя с различной численностью противника и различным вооружением. То есть о равных условиях боя и речи быть не может.

Относительно приёмов боя применяемых в рукопашном бою, а это бой без правил с высочайшей степенью травматизма и летальности, никаких искусственных ограничений не существует. Значит в реальном бою с различным оружием (от ударно-раздробляющего, до колющего, режущего и рубящего) с участием непрогнозируемого числа противников с разной степенью вооружённости, ведущегося на поражение и уничтожение противника, применимы любые годные науки ведения схватки:

1. Удары длинным оружием (автомат, карабин или винтовка со штыком);
2. Удары оружием средней длины (сапёрная лопатка);
3. Удары и уколы коротким оружием (нож, штык-нож, штык);
4. Удары ногами;
5. Удары руками;
6. Удары головой;
7. Захваты одежды и тела противника для усиления удара конечностью или оружием;
8. Захваты одежды и тела противника для выполнения сбиваний и бросков;
9. Захваты оружия противника для предотвращения его ударов и обезоруживания;
10. Захваты конечностей противника с оружием или без, для проведения болевого приёма или ломания конечности;
11. Захваты шеи противника для выполнения удушения или перелома шеи;
12. Применение различных видов метательного оружия.

Защитные действия применяемые в рукопашном бою с оружием ещё разнообразнее чем средства и приёмы нападения.

1. Уклоны и увёртки от ударов оружием различной длины;
2. Уклоны и увёртки от ударов руками и ногами;
3. Уклоны и увёртки от захватов;
4. Захваты вооружённой руки противника;
5. Захваты оружия противника;
6. Захваты вооружённой руки и оружия противника одновременно;

7. Обезоруживание противника вырыванием, выкручиванием и выбиванием;

8. Отбивы своим оружием оружия противника;

9. Отбивы своим оружием ударов противника руками и ногами;

10. Отбивы вооруженной руки противника своими руками и ногами;

11. Отбивы ударов противника наносимых руками и ногами своими руками и ногами;

12. Использование захватов выполненных противником для выполнения встречного приёма.

Ход соревновательного поединка на заключительном этапе прикладного пятиборья РБМ прост, как всё гениальное.

Соревнования проводятся на травяной или земляной площадке без значительных впадин и бугров способных вызвать травмы участников при передвижении и падении.

Ограничения площадки отсутствуют. В роли ограничительных линий выступают естественные препятствия, например деревья, кустарники, холмы, ямы и т.д. Размечается только область начала поединка. "Красная черта" — означает многоборца в красном шлеме, "синяя черта" — означает многоборца в синем шлеме. "Срединная черта" — обозначает место, куда кладётся дубинка.

Многоборцы стоят друг против друга на расстоянии трёх метров. На расстоянии полутора метров от каждого лежит оружие средней длины, попросту говоря, деревянная дубинка. Это единственное оружие на обоих поединщиков – для сблюдения принципа неравенства.

После свистка судьи каждый волен действовать так, как он считает нужным. Либо бросаться к палке, для того, чтобы схватить её первым и получить значительный перевес над соперником, либо получить ногой по голове и проиграть бой «чисто».

На поединок даются две минуты чистого времени. Поединок может быть остановлен в случае угрозы потери здоровья одним из участников и продолжен вновь по решению судей, либо закончен за явным преимуществом одного из многоборцев.

Разрешены почти все приёмы: удары палкой, ногами, руками, головой, захваты, рывки, толчки, сваливания, броски, удержания, болевые и удушающие, в том числе с использованием оружия.

Запрещены любые удары по позвоночнику и удары палкой по гениталиям, также запрещено захватывать пальцы рук, бросать соперника на голову и выполнять болевые приёмы скручиванием.

Из защитного снаряжения у многоборца имеются: шлем с решёткой, снарядные перчатки, бандаж, щитки на голени.

Соревновательный костюм: куртка и брюки армейского образца любой расцветки. Обувь: армейские ботинки с резиновой подошвой.

Чистая победа присуждается многоборцу если он выполнил следующие приёмы: болевой (до сдачи), удушающий (до сдачи или потери сознания), нанёс удар ногой по голове лежащего противника (техническое добивание), нанёс удар палкой по голове лежащего противника (техническое добивание) или вызвал своими действиями действительный нокаут в любом положении.

Победа «за явным преимуществом» присуждается многоборцу: если он нанёс 3 удара палкой по голове противника в стойке, нанёс 3 удара ногой по голове противника в стойке, 3 раза выполнил бросок или сбивание противника на землю сам оставаясь на ногах.

В остальных случаях присуждается победа по очкам или победа решением судей.





Вестник русского движения “Гром” Независимое обозрение

