

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования Вяземского муниципального района

МБОУ СОШ с. Аван им.М.И.Венюкова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 27EE0388EF1C87260F508DC7752FADEC
Владелец: ЯРОВЕНКО ЕВГЕНИЙ АНДРЕЕВИЧ
Действителен: с 27.12.2023 до 21.03.2025

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Горянская А.О.

Приказ № 102 от «30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Яровенко Е.А.

Приказ № 102 от «30» 08.2024 г.

Рабочая программа факультативного курса

«Допризывная подготовка»

6 класс

Педагог: Кремзукова А. К.

Учитель Физической культуры

с.Аван, 2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа факультативного курса «Допризывной подготовки» имеет физкультурно-спортивную(военно-прикладную) направленность.

В настоящее время отмечается снижение качественных характеристик выпускников общеобразовательных учреждений: увеличивается количество лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья, падает уровень образованности молодежи. Родители призывников всевозможными способами стараются «спасти» сыновей от армии, предоставляя различные справки. В то же время в школах были упразднены уроки начальной военной подготовки.

По данным Всероссийской статистики в армию идет примерно один человек из двадцати, годных к строевой службе. А это все сказывается на количественном и качественном составе призываемых на защиту Отечества. Из вышесказанного можно сделать вывод: воспитание защитника Отечества сегодня в значительной степени проблема социальная, требующая решения на всех уровнях власти, начиная с системы образования.

В связи с этим в последнее время достаточно много уделяется внимания в образовательных учреждениях военно-патриотическому воспитанию. С падением престижа профессии военного в глазах молодежи, уменьшением количества юношей, мотивированных к службе в армии и годных по состоянию здоровья и уровню физической подготовки возникла необходимость в создании клубов и центров военно-патриотического воспитания подростков, проведении широкого спектра мероприятий патриотической направленности.

Программа факультативного курса «Допризывной подготовки» была разработана на основе программы для кадетских школ г. Москвы «Основы военной службы» (программа издана в научно-методическом журнале «Наука и практика дополнительного образования» в 2010 г.) и программы «Защитники Отечества», разработанной Фараоновым А.В., педагогом дополнительного образования МБОУ ДОД «Дом детского творчества «Октябрьский» г. Новосибирска и изданной в журнале «Гражданско-патриотическое воспитание детей и молодежи» в 2010 г., авторской дополнительной образовательной программа «Основы военно-спортивной подготовки учащихся в условиях Крайнего Севера», авторы Елизарьев Александр Владимирович, заведующий отделом ОБЖ, Давыдова Татьяна Анатольевна, методист

Реализация программы позволяет решить те педагогические цели, которые в настоящее время ставит общество перед воспитанием гражданственности и патриотизма у обучающихся. Поэтому педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:

- данная программа отражает систему военно-патриотического воспитания и военно-спортивной подготовки обучающихся образовательных учреждений;

- срок реализации программы составляет 1 года, поэтому педагогический эффект заключается в прочности знаний, умений и навыков, психологической готовности к службе в армии.

По цели обучения программа является – физкультурно-спортивной и отчасти познавательной, по уровню освоения – специализированной, по форме организации – интегрированная (модульная).

Цели и задачи

Цель программы: содействие патриотическому воспитанию обучающихся посредством военно-патриотической, военно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;
- приобщение к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;

Развивающие:

- развитие инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности;
- развитие морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, требовательности, дисциплинированности;

Образовательные:

- повышение уровня знаний, навыков и умений участников по основам рукопашного боя, основам военной службы, прикладной физической подготовке, медицинской подготовки;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;

Программа ориентирована на военные профессии. Практические навыки, приобретенные на занятиях, в дальнейшем могут быть использованы и используются выпускниками, проходящими службу в Российской армии, различных специальных ведомствах и службах.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей воспитанников. Знание этих особенностей увеличивает эффективность учебно-тренировочного процесса, способствует более близкому и доверительному отношению

педагога и воспитанников, помогает педагогу в создании сплоченного, дружного коллектива.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Обучаться по программе могут учащиеся в возрасте 12 лет. Занятия проводятся в разновозрастной группе.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Группа является учебно-тренировочной, поэтому объем учебных часов составляет 36 часов в неделю 1 час

Допускается увеличение объёмов учебно-тренировочных нагрузок и Теоретические занятия рекомендуется проводить в учебных кабинетах, с использованием широкого спектра раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием образовательных технологий: ИКТ-технологии, технология разно уровневого обучения. Но в целом, программа является практико-ориентированной.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития необходимых навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (спортивный зал, асфальтированная площадь, тир и т.д.). Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, практических учебных занятий.

На практических занятиях используются различные формы организации работы:

- индивидуальная (самостоятельная) работа;
- групповая (командная);
- парная.

Качество учебно-воспитательного процесса в объединении отслеживается по следующим показателям:

- ✓ посещение занятий воспитанниками (% соотношение);
- ✓ диагностика уровня обученности, развития и воспитанности, учебной мотивации в конце текущего года и конце курса;
- ✓ участие воспитанников в мероприятиях;
- ✓ участие воспитанников в соревнованиях.

В ходе обучения у учащихся формируются не только специальные умения и навыки по разделам программы, они также овладевают общеучебными умениями (базовыми компетенциями):

- учебно-организационные – организация своего рабочего места, планирование текущей работы, нацеливание себя на выполнение поставленной задачи, самоконтроль учебной деятельности, сотрудничество в

коллективе;

- учебно-интеллектуальные – сравнение объектов, фактов, явлений, классификация материала, обобщение, выделение главного, установление причинно-следственных связей;
- учебно-коммуникативные – умение слышать и слушать, выражать свои мысли, задавать вопросы, аргументировать, доказывать.

Метапредметные результаты

- понимания военно-прикладных видов спорта как явления военной культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимания важности здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- восприятие красоты телосложения с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- владение культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий военно-прикладными видами спорта, их планирование и содержательное наполнение;

В качестве процедур оценивания и отслеживания результатов обучения по программе используются: учет знаний и умений в ходе проведения итогового тестирования, осуществление анализа результатов диагностики уровня учебной мотивации, уровня воспитанности, уровня развития; анкетирование воспитанников и анализ его результатов; оценка личностных качеств воспитанников; анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях разного уровня; количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях; сдача контрольных нормативов данные диагностик заносятся в таблицы.

Уровень технической, тактической и психологической подготовки отслеживается методом педагогического наблюдения во время тренировок и на соревнованиях, уровень физической подготовки - путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития личности учащихся. На основании анализа итогов реализации программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов за несколько лет разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Рекомендуется ведение личной зачетной книжки воспитанника, в которой фиксируются все его результаты и достижения за весь курс обучения по данной программе.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Кадровое обеспечение.

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями, учителями физической культуры. Образование – не ниже средне специального, педагогическое. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1: «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»				
1.1	Организационное занятие	0,5	0,5	0
1.2	Строй и его элементы.	0,5	0,5	0
1.3	Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.	1	0	1
1.4	Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.	1	0	1
1.5	Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.	1	0	1
1.6	Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.	1	0	1
1.7	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.	1	0	1
ИТОГО:		6	1	5
Раздел 2: «Огневая подготовка»				
1.	Основы теории стрельбы. Приемы и техника стрельбы.	1	1	0
2.	Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.	1	0	1
3.	Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74	1	0	1
4.	Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74	1	0	1
5.	Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова	2	0	2
ИТОГО:		6	1	5
Раздел 3 «Ратные страницы истории Отечества»				
1	Воинские звания и знаки различия ВС РФ.	0,5	0,5	0
2	Государственные награды РФ.	0,5	0,5	0

3	Основные битвы Великой Отечественной войны.	1	1	0
4	Города-герои Великой Отечественной войны.	1	1	0
5	Художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне.	1	1	0
ИТОГО:		4	4	0
Раздел 4. «Общая физическая подготовка с элементами НВП»				
1	Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.	1	0	1
2	Переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку с грузом.	1	0	1
3	Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.	1	0	1
4	Ходьба походным шагом, ускоренная, прыжки через коня, козла.	1	0	1
5	Выполнение элементов КСУ	1	0	1
ИТОГО:		5	0	5
Раздел 5: «Основы оказания первой медицинской помощи»				
6.1.	Виды ран, кровотечений. Вывихи, растяжения, переломы.	1	1	0
6.2.	Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.	0,5	0	0,5
6.3.	Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.	1		1
6.4.	Решение тестовых заданий по медицине.	0,5	0,5	0
ИТОГО:		3	1,5	1,5
Раздел 6: «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»				
7.2.	История рукопашного боя. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Страховка. Самостраховка.	2	1	1
7.3.	Стойки и передвижения в них.	2	0	2
7.4.	Техника выполнения ударов.	1	0	1
7.5.	Техника выполнения защитных действий.	1	0	1

7.6.	Техника борьбы.	2	0	2
7.7.	Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».	2	0	2
7.8.	Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».	2	0	2
ИТОГО:		12	1	11

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организационное занятие.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения. Проведение инструктажа.

2.. Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия.

2.1. Строй и его элементы.

Теория. Понятие о строе. Одно шереножный, двух шереножный, развернутый, сомкнутый, походный строй. Основные элементы строя: фланг, фронт, тыл. Определение дистанции и интервала при построении.

Практика. Отработка элементов строя.

2.2. Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.

Теория. Строи и управление ими. Обязанности командиров и солдат перед построением и в строю. Правила ношения формы одежды. Строевая стойка.

Практика. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять – надеть».

2.3. Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.

Практика. Повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении при одиночной строевой подготовке и в составе подразделения.

2.4. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Практика. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Доклад.

2.5. Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.

Практика. Воинское приветствие в строю и вне строя, ответ на приветствие. Отработка воинского приветствия на месте и в движении в строю и вне строя.

2.6. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.

Практика. Построение отделения в одношереножный, двухшереножный строй. Размыкание и смыкание строя от середины, от направляющего. Построение в колонну по одному, два, три.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.

Место проведения занятий: спортзал, строевая площадка.

Необходимое оборудование: строевая площадка.

3. Огневая подготовка.

3.1. Основы теории стрельбы.

Теория. Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Образование траектории полета пули. Настильные траектории. Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы.

3.2. Приемы и техника стрельбы.

Теория. Приемы и техника стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа с упора. Изготовка, прицеливание, спуск курка. Правила задержки дыхания при стрельбе.

Практика. Отработка техники стрельбы.

3.3. Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.

Практика. Стрельба из пневматической винтовки МР – 532, с положения лежа на дистанции 10 метров по мишени № 6Б. Корректировка стрельбы.

3.4. Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74.

Практика. Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. Работа частей и механизмов.

3.5. Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74.

Практика. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова ММГ АК – 74.

3.6. Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова.

Практика. Неполная разборка и сборка ММГ АК – 74. Сдача нормативов.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет.

Необходимое оборудование: 4 автомата ММГ АК – 74, 4 секундомера, плакат «Порядок разборки и сборки автомата Калашникова», коврики, столы.

4. Ратные страницы истории Отечества

4.1. Военские звания и знаки различия ВС РФ.

Теория. Погоны, петлицы, нарукавные нашивки высшего, старшего, младшего офицерского состава, мичманов, прапорщиков, старшин, сержантов, рядовых и матросов ВС РФ.

4.2. Государственные награды РФ.

Теория. Ордена и медали – награды за воинскую доблесть.

4.3. Основные битвы Великой Отечественной войны.

Теория. Решающие сражения в ВОВ 1941-1945 г.г. Наступательные и оборонительные операции. Работа с картой (маршрут боевых действий),

4.4. Города-герои Великой Отечественной войны.

Теория. Города-герои и воинской славы Великой Отечественной войны.

4.5. Художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне.

Изучение творчества К.Симонова, А.Твардовского, Б. Васильева, Ю. Бондарева, просмотр отрывков кинофильмов «Они сражались за Родину», «Белорусский вокзал». Прослушивание, просмотр художественных произведений, песен и кино, посвященных Великой Отечественной войне.

Место проведения занятий: учебный кабинет, музей боевой славы.

Необходимое оборудование: компьютер, проектор, экран, телевизор, DVD плеер, карты битв, раздаточный материал.

5. Общая физическая подготовка с элементами НВП

5.1. Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.

Практика. Отработка бега в медленном темпе на выносливость, бег трусцой, быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали.

5.2. Переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку с грузом.

Практика. Переползание по-пластунски и на полчетвереньках в ограниченном пространстве на скорость, подготовка для преодоления этапа марш-броска, Переползание на боку с грузом.

5.3. Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.

Практика. Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде. Подтягивание правильным хватом с фиксацией подбородком, без раскачивания и рывков. Подъем туловища из положения лежа. Руки сцеплены за головой, локти сведены. Фиксация спины и рук.

5.4. Ходьба походным шагом, ускоренная ходьба. Прыжки через коня, козла.

Практика. Отработка пошаговых движений различными темпами. Выполнение физических упражнений на гимнастическом коне, козле. Отработка прыжков. Группировка. Приземление.

5.5. Выполнение элементов комплексных силовых упражнений КСУ

Практика. Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде, с подносом ног к перекладине. Выходом силой на одну, две руки. Подъем переворот, подтягивание. Отработка техники выхода силой и подъем переворота.

Практическая работа: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса до нагрузок и после нагрузок. Отработка различных физических качеств. Отработка элементов КСУ.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая, парная.

Место проведения занятий: спортзал

Необходимое оборудование: гимнастический турник, маты, шведская стенка, конь, козел, секундомер.

6. «Основы оказания первой медицинской помощи»

6.1. Виды ран, кровотечений.

Теория. Понятие о ране. Различные виды ран и их особенности (резаные, рваные, размозженные, стреляные, колотые, рубленые, укушенные). Диагностика ранений. Оказание первой медицинской помощи. Виды кровотечений. Оказание ПМП при различных кровотечениях. Правила наложения жгута, закрутки, давящей повязки.

6.2. Вывихи, растяжения, переломы.

Теория. Понятие о вывихе. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о растяжении. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о переломе. Закрытые и

открытые переломы. Симптомы. Оказания ПМП. Шинирование. Транспортировка.

6.3. Ожоги, обморожения, отравления.

Теория. Понятие об ожоге. Симптомы. Виды ожогов (термические, химические, солнечные, радиационные, электрические). Степени ожогов. Местные и обширные ожоги. Ожоги глаз. Тепловые и солнечные удары. Оказание ПМП.

Понятия обморожения. Степени обморожения. Симптомы. Общее замерзание. Оказание ПМП.

Отравления. Симптомы. Оказание ПМП.

6.4. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.

Теория. Алгоритм оказания ПМП при различных травмах. Правила наложения повязок, обработка ран, транспортная иммобилизация. Медицинская аптечка. Назначение и использование препаратов и инструментов.

Практика. Отработка алгоритма оказания ПМП.

6.5. Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Правила наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложение повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопу. Наложение шин из специальных и подручных материалов. Правила транспортировки. Различные виды транспортировки. Способы изготовления транспортировочных средств.

Практика. Отработка наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложения повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопу. Наложения шин из специальных и подручных материалов. Правил транспортировки.

6.6. Решение тестовых и практических заданий по медицине.

Теория. Решение тестовых и практических заданий по медицине. Отработка практических навыков по оказанию ПМП при травмах. Наложение повязок. Кровоостановление.

Практическая работа: Наложение повязок, жгута, закрутки. Решение тестовых заданий

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет

Необходимое оборудование: шины, перевязочный материал, раздаточный тестовый материал.

7. «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»

7.1. История рукопашного боя.

Теория. История возникновения рукопашного боя в мире, в России. Рукопашный бой – старинная богатырская забава. Кулачные бои. Палочные бои. Бой стенка на стенку.

7.2. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Страховка. Самостраховка.

Теория. Виды травм. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Виды страховки и самостраховки.

Практика. Овладение группой приемов обеспечивающих безболезненное падение при бросках, столкновениях, болевых приемах. Кувырок вперед. Кувырок назад. Падение вперед. Падение назад. Падение на бок, правый, левый. Падение с разных стоек. Перекаты.

7.3. Стойки и передвижения в них.

Практика. Правосторонняя стойка. Левосторонняя стойка. Передняя стойка. Задняя стойка. Фронтальная стойка. Положение и смена рук при перемещении. Передвижение и постановка ног. Шаги вперед и назад, в право, в лево..

7.4. Техника выполнения ударов.

Боевая стойка для выполнения ударов. Правильное положение пальцев в сжатом кулаке. Стойки для защиты от ударов с верху, сбоку, снизу Удары кулаком. Удары ребром ладони. Удары ногами. Удары ножом сверху. Тычковые удары в живот, грудь.

7.5. Техника выполнения защитных действий.

Практика. Стойки для защиты от ударов. Защита от ударов руками в голову, туловище. Защита от ударов ногами в ноги, пах, живот, грудь, голову. Защита от ударов ножом сверху, с боку, тычковым ударом. Защита от захватов за голову, туловище. Защитные действия изменением положения тела.

7.6. Техника борьбы.

Практика. Техника борьбы в стойке: броски руками, выведения из равновесия толчком, броски за одну ногу, за две ноги, за ноги, за шею, подножки: передняя, задняя, зацепы с наружи, подхваты. Бросок через плечо, бедро, спину.

7.7. Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».

Практика. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов. Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед изготвиться 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.

7.8. Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».

Практика. Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед принять изготовку 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.

Практическая работа: Отработка стоек, ударов, бросков, болевых приемов, приемов защиты, нападения, освобождения от захватов, страховка, само страховка. Отработка показательных выступлений

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: спортивный зал.

Необходимое оборудование: гимнастические маты, татами, имитация ножа, 8 муляжей автомата.