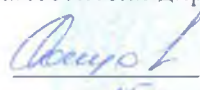


Министерство образования и науки Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Приаргунский государственный колледж»

Утверждаю
и.о. заместителя директора по УПР
ГПОУ «ПГК»
 Кокухина К. Н.
« 15 » 01 2025г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для обучающихся
по выполнению практических работ
по дисциплине
ОПБ 10 «Основы безопасности и защиты Родины»

Приаргунск 2025г.

Организация-разработчик: ГПОУ «Приаргунский государственный колледж»

Разработчик: Игункина Екатерина Константиновна, преподаватель-организатор ОБЖ

Рассмотрено

на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательного цикла

Протокол № 5 от «15» 01 2025г.

Председатель ПЦК: Протасова Протасова Ф.Б.

Содержание

1.Пояснительная записка.....	3
2.Тематическое планирование.....	4
3.Практические работы.....	5
4.Литература.....	26

1.Пояснительная записка

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, работа с измерительными приборами, средствами индивидуальной защиты, учебным тренажером для реанимационных действий, работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками).

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

Данная дисциплина базируется на знаниях умениях и навыках, полученных студентами при изучении социально-экономических, естественнонаучных и общетехнических дисциплин и в процессе изучения прослеживается теснейшая ее связь с этими дисциплинами.

Критерии оценивания:

задания сделаны на 75% - удовлетворительно;

задания сделаны на 80% - хорошо;

задания сделаны на 90%-отлично.

2. Тематическое планирование

№ п/п	Тема практической работы	Кол-во часов
Раздел 1. Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства	Практическая работа №1 «Входное тестирование»	2
Раздел 3. Безопасность в быту	Практическая работа №2 «Изучение первичных средств пожаротушения».	2
Раздел 4. Безопасность на транспорте	Практическая работа №3 «Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте»	2
Раздел 5. Безопасность в общественных местах	Практическая работа №4 «Безопасность в общественных местах»	2
Раздел 6. Безопасность в природной среде	Практическая работа №5 «Безопасность в природной среде»	2
Раздел 9. Безопасность в информационном пространстве	Практическая работа №6 «Безопасность в цифровой среде»	2
Раздел 10. Основы противодействия экстремизму и терроризму	Практическая работа №7 Правила поведения при угрозе террористического акта и захвате в заложники»	2
Раздел 11. Основы военной подготовки	Практическая работа №8 «Строевая подготовка»	2
	Практическая работа №9 «Неполная разборка-сборка АК-74»	2
	Практическая работа №10 «Средства индивидуальной защиты»	2

Практические работы

Практическая работа №1

«Входное тестирование»

Цель работы: Проверка остаточных знаний

Оснащение рабочего места: тетрадь, ручка.

Ход работы: ребятам предоставляется тест из 11 разделов по 3 вопроса в каждом, нужно выбрать один или несколько вариантов ответа.

Практическая работа №2

«Изучение первичных средств пожаротушения».

Цель занятия: ознакомиться со способами, средствами и правилами тушения пожаров, устройством и принципами действия первичных средств пожаротушения.

Оснащение рабочего места: лекционный материал, методическое пособие.

Задание 1. Изучите основные способы пожаротушения, различные виды огнегасительных веществ и ответьте на контрольные вопросы:

1. Каковы основные способы пожаротушения?
2. В каких случаях воду нельзя использовать в качестве средства тушения пожара?
3. Можно ли использовать сырой песок для тушения электроустановок? Почему?
4. Как различают пены по способу их образования?
5. Что относится к первичным средствам пожаротушения?
6. Что представляет собой спринклерная система пожаротушения?
7. Что такое дренчерная система пожаротушения?
8. Что такое пожарные щиты? Как определяется необходимое для организации количество пожарных щитов?

Задание 2. Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу. При выполнении данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданию 1.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	Что называют пожаром?	1	огнетушители, ведра и емкости с водой, ящики с песком, ломы, топоры, лопаты и т. д.
2	Горение — это	2	специальный гибкий трубопровод, предназначенный для транспортировки воды или других огнетушащих составов под высоким давлением к месту пожара или очагу возгорания
3	Основные способы пожаротушения:	3	прекращает доступ к горячей поверхности кислорода, покрывая ее, препятствует выделению горючих газов и понижает температуру горящего предмета. В сыром состоянии обладает токопроводящими свойствами, и поэтому его нельзя использовать при тушении предметов, находящихся под электрическим напряжением
4	Дренчерный ороситель — это	4	широко распространенным, эффективным и удобным средством для тушения различных легковоспламеняющихся и горючих жидкостей. По способу образования можно подразделять на химическую и

			газомеханическую (воздушно-механическую)
5	Спринклерный ороситель — это	5	предназначен для концентрации и размещения в определенном месте ручных огнетушителей, немеханизированного пожарного инвентаря и инструмента, применяемого при ликвидации загораний на объектах, в складских помещениях и на строительных площадках
6	В начальной стадии развития пожара можно использовать первичные (портативные) средства пожаротушения —	6	неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства
7	Пены являются	7	составляющая системы пожаротушения, распылитель с открытым выходным отверстием. В оросителях отсутствуют тепловые замки, поэтому такие системы срабатывают при поступлении сигнала от внешних устройств обнаружения очага возгорания — датчиков технологического оборудования, пожарных извещателей, а также от побудительных систем — трубопроводов, заполненных огнетушащим веществом, или тросов с тепловыми замками
8	Вода является	8	реакция окисления горючего вещества с выделением тепла, дыма и пламени
9	Песок	9	охлаждение очага горения или горящего материала с помощью веществ (например, воды), обладающих большой теплоемкостью; прекращение поступления в зону горения воздуха и горючего вещества, то есть изоляция 1 очага горения от атмосферного воздуха или снижение концентрации кислорода в воздухе путем подачи в зону горения инертных компонентов. Осуществляется покрытием горящих материалов пеной, войлоком, асбестовым покрывалом, засыпкой песком; применение специальных химических средств, тормозящих скорость реакции окисления; механический срыв пламени сильной струей газа или воды; создание преград для распространения огня
10	Пожарный щит первичных средств пожаротушения	10	составляющая системы пожаротушения, оросительная головка, вмонтированная в специальную установку (сеть водопроводных труб, в которых постоянно находится вода или воздух под давлением). Отверстие закрыто тепловым замком, рассчитанным на температуру 79, 93, 141 или 182 °С. При достижении в помещении температуры определенной величины замок распаивается, и вода начинает орошать защищаемую зону
11	Пожарный рукав представляет собой	11	наиболее простым, дешевым и доступным средством тушения пожара. Она может

			подаваться в зону горения в виде компактных сплошных струй или в распыленном виде
--	--	--	---

Задание 3. Изучите назначение, классификацию, устройство и принцип действия первичных средств тушения пожаров, ответьте на контрольные вопросы.

1. Что такое огнетушитель?
2. Как классифицируются огнетушители по объему корпуса?
3. Как классифицируются огнетушители по виду пусковых устройств?
4. Как классифицируются огнетушители по способу подачи огнетушащего состава?
5. Как классифицируются огнетушители по виду огнетушащего средства?
6. Для чего предназначены воздушно-пенные огнетушители?
7. Для чего предназначены химические пенные огнетушители?
8. Можно ли использовать углекислотные огнетушители для тушения электроустановок?
9. Можно ли использовать аэрозольные огнетушители для тушения электроустановок?
10. Какими огнетушителями рекомендуется оборудовать легковые и грузовые автомобили?
11. В чем недостаток порошковых огнетушителей?
12. Что запрещается при эксплуатации огнетушителей?
13. Что не допускается при работе с огнетушителями?

Практическая работа №3

«Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте»

Цель: Изучить порядок действий при автомобильных и железнодорожных авариях и авариях на авиационном и водном транспорте.

Оснащение рабочего места: лекционный материал, методические пособия

Задание 1

Изучить порядок действий при автомобильных, железнодорожных авариях, авариях на воздушном и водном транспорте. Решить ситуационные задачи.

Задача 1

Стюардесса самолета, сообщает пассажирам, что в связи с неполадками на борту, самолет должен произвести вынужденную посадку. Что следует предпринять пассажирам в данной ситуации и в момент эвакуации? Какие основные правила пользования воздушным транспортом должны соблюдать пассажиры?

Задача 2

Школьники – победители в конкурсе на самый дружный класс – были премированы путевкой в г. Москву. Перед поездкой классный руководитель провел инструктаж и обсудил со школьниками, какие правила следует знать и соблюдать человеку при пользовании железнодорожным транспортом. Какие места в поезде считаются наиболее безопасными. В каких случаях пассажир может сорвать стоп-кран. Когда во время следования нельзя срывать стоп-кран. Как бы вы ответили на эти вопросы?

Задача 3.

По техническим причинам легковой автомобиль потерял управление, авария неизбежна, какие меры необходимо предпринять пассажирам, сидящим спереди и сзади, чтобы обезопасить себя?

Задание 2

Письменно ответить на вопросы

1. Что такое авария и катастрофа, и в чем их отличие?
2. Какие существуют рекомендации по обеспечению безопасности во время аварии на автотранспорте?

3. Какие меры следует предпринять при возникновении пожара в поезде?
4. Какие аварийные ситуации могут произойти на борту самолета во время полета? Как обезопасить себя при аварийной посадке самолета? 5. В чем состоит основное условие спасения при кораблекрушении?

Практическая работа №4

«Безопасность в общественных местах»

Цель работы :познакомиться с основными понятиями , научиться составлять правильный алгоритм действий в чрезвычайнойситуции

Оснащение рабочего места: лекционный материал, методические пособия.

Задание 1

I. Терминологический диктант. Сформулируйте и запишите следующие понятия:

- I.1 Общественное место _____
I. 2 Пожар _____
I.3 Эмоциональное заражение _____
I.4 Паника _____

Задание 2

Решите ситуационную задачу.

Осенью 1999 года Россию потрясла серия чудовищных террористических актов в Москве и на Северном Кавказе. Рассмотрим один из эпизодов этой страшной истории, который, к счастью, закончился не трагедией, а предотвращением преступления: благодаря действиям граждан и спецслужб была обнаружена взрывчатка в доме на улице Борисовские пруды. Вскоре после того, как утром 13 сентября 1999 года мощным взрывом был уничтожен жилой дом на Каширском шоссе, по всем телевизионным каналам стали показывать фотороботы предполагаемых террористов. Прошла информация, что за диверсиями в Москве стоит некий гражданин Л. Руководители одной риэлтерской компании по фотороботу, показанному в телепрограмме, опознали человека, который в начале сентября этого года заключил временное соглашение об аренде нежилого помещения на улице Борисовские пруды. К временному соглашению между риэлтерской компанией и Л. Были приложены копии его паспорта, номер пейджера и сотового телефона. Риелторы дозвонились до сотрудников спецслужб, которые изъяли все документы, связанные с Л, и немедленно отправились на улицу Борисовские пруды, где нашли мешки со взрывчаткой. Трагедии не случилось.

Вопросы:

- 1) Что позволило избежать трагедии?
2) Что нужно знать, чтобы правильно действовать в сложной ситуации?

Практическая работа №5

«Безопасность в природной среде»

Цель работы :познакомиться с основными понятиями , научиться составлять правильный алгоритм действий в чрезвычайнойситуции

Оснащение рабочего места: лекционный материал, методические пособия

Задание 1

I. Терминологический диктант. Сформулируйте и запишите следующие понятия:

- I.1Чрезвычайная
ситуация _____
I.2Опасность _____
I.3Метеорология _____

Задание 2

Решите ситуационную задачу

Представьте, что вы услышали сообщение об опасности наводнения в Вашем городе. Приложенная к сообщению карта информирует, что Ваш дом попадает в зону объявленного затопления.

Задание: Составьте алгоритм действий при угрозе и во время наводнения для обеспечения собственной безопасности

Ответ дайте в развернутой форме с применением аргументов.

Практическая работа №6

«Безопасность в цифровой среде»

Цель работы: ознакомиться с опасностями которые подстерегают в сети и основными правилами безопасности.

Оснащение рабочего места: лекционный материал, методические пособия

Задание 1

Ответить на вопросы

1.Какие существуют опасности при работе в сети Интернет?

2.Какие существуют средства профилактики и борьбы с опасностями при работе в сети?

Задание 2

Написать правила сетевого этикета

Практическая работа №7

«Правила поведения при угрозе террористического акта и захвате в заложники»

Цель работы:ознакомление с глобальной проблемой современности – терроризмом

Оснащение рабочего места: лекционный материал, методические пособия, цветные карандаши.

Ребята делается на 4 команды • Группа № 1 – «Население» • Группа № 2 – «Секретари», • Группа № 3 – «Персонал объекта», • Группа № 4 – «Руководители объектов»

Далее задания выполняются по группам

Задание 1

Группа № 1 – «Население»

Практическое задание: «Прогремел взрыв. Ваши действия?»

Группа № 2 – «Секретари»

Практическое задание: «Возник пожар. Ваши действия?»

Группа № 3 – «Персонал объекта»

Практическое задание: «Вы оказались под завалом. Ваши действия?»

Группа № 4 – «Руководители объектов»

Практическое задание: «Вас захватили в заложники. Как вы будете себя вести?»

Задание 2

Группа №1

Составить памятки населению по предотвращению террористических актов и при обнаружении предмета , похожего на взрывоопасный.

Группа №2

Составить памятки секретарю при получении угрозы по телефону и контрольный лист наблюдений при угрозе по телефону.

Группа №3

Составить памятки персоналу объекта по предотвращению террористических актов и при обнаружении предмета, похожего на взрывоопасный.

Группа №4

Разработать рекомендации руководителю по предотвращению террористических актов и при получении угрозе о взрыве.

Практическая работа №8

«Строевая подготовка»

МЕТОДИКА СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ (далее - Методика) разработана на основании учебного пособия под руководством Г.И.Апакидзе «Строевая подготовка», учебного пособия под редакцией В.А.Меринского, Москва, Воениздат 2001 год, строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации, учебного издания под руководством Брысина П.М. «Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе» и предназначена для проведения занятий по строевой подготовке при обучении граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовке по основам военной службы и основам безопасности жизнедеятельности в образовательных учреждениях в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами: в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» - в образовательных учреждениях среднего общего образования; в рамках дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» - в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования.

В Методике даются рекомендации по обучению приёмам одиночной строевой подготовки без оружия и совершенствованию строевой выучки, в ней обобщён опыт строевого обучения в образовательных учреждениях при проведении занятий в рамках ОБЖ и ОВС.

Методика предназначена для преподавателей ОБЖ и ОВС в образовательных учреждениях среднего общего образования и учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования.

II. Основы строевого обучения

Строевая подготовка в системе ОВС включает:

- одиночное строевое обучение без оружия;
- строевое обучение в составе отделений, (групп, классов);
- строевое обучение при действиях в пешем порядке.

Строевое обучение проводится на плановых занятиях, на занятиях по физической подготовке, на торжественных линейках и совершенствуется при всех построениях и передвижениях.

Строевая подготовка поможет будущему воину образцово выполнять строевые приёмы при проведении занятий по строевой, физической подготовке при прохождении военной службы в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации

Высокий уровень строевой подготовки может быть достигнут:

- целеустремленным и правильным планированием строевой подготовки, четкой организацией и методически правильным проведением всех занятий;
- сознательным изучением и последующим совершенствованием приемов и действий каждым из обучаемых;
- совершенствованием навыков в строевом обучении на всех занятиях, при построениях и передвижениях в составе отделений (групп, классов);
- самостоятельными тренировками (отработкой) строевых приемов.

В строевом обучении в основном применяются следующие методы:

- устное изложение учебного материала;
- показ;
- тренировка;
- самостоятельное изучение приема или действия.

Устное изложение учебного материала всегда занимало и занимает важное место в учебной деятельности.

Показ представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создается наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления о приёмах и действиях. Одной из разновидностей метода показа является демонстрация.

Показ может быть:

- личный;
- с помощью специально проинструктированных обучаемых;
- в ходе показных занятий и (или) при демонстрации учебных кинофильмов.

Для успешного применения метода показа руководителю занятия необходимо:

- глубоко знать учебный материал, уметь мастерски выполнять разучиваемые приемы и действия;
- выдерживать установленный темп исполнения приема или действия;
- уметь использовать ракурс, под которым обучаемые видят исполняемые руководителем прием или действие.

Тренировка - это многократное, сознательное и усложняющееся повторение определенных приёмов и действий с целью выработки и совершенствования у обучаемых навыков и умений.

Для успеха тренировки необходимо:

- понимание обучаемыми цели упражнения;
- усвоение обучаемыми содержания и строгой последовательности выполнения разучиваемых действий;
- разделение руководителем сложных действий на составные части;
- наращивание быстроты, чему должна предшествовать работа по выработке у обучаемых правильных действий;
- соблюдение определенного ритма, правильного чередования действий, требующих от обучаемых различного напряжения физических и моральных сил;
- постоянное поддержание у обучаемых интереса к тренировке.

На строевых занятиях, особенно в ходе тренировок, необходимо соблюдать выдержку и терпение. Повышенный тон, окрики и раздражение не допускаются.

Большое значение в строевой подготовке имеет умение руководителя занятием четко и громко подавать команды. Нечетко поданная команда затрудняет её выполнение, а неправильно поданная - приводит к замешательству или к невыполнению приёма.

Предварительная команда должна подаваться отчётливо и протяжно, чтобы обучаемые поняли, каких действий от них требует руководитель занятия.

Исполнительная команда должна подаваться после паузы отрывисто и энергично.

Исполнительную команду никогда не следует затягивать, так как это приводит к ненужному перенапряжению обучаемых и нечёткости в действиях.

Перед подачей команды или отдачей приказа, руководитель обязан принять положение «СМИРНО». Это воспитывает у обучаемых дисциплинированность и уважение к строю.

Обучение строевым приемам надо проводить в такой последовательности:

- ознакомление с приемом;
- разучивание приема;
- тренировка.

Для ознакомления с приемом руководитель занятия должен:

- назвать прием и указать, где и для какой цели он применяется;
- подать команду, по которой выполняется прием;
- показать как выполняется прием в целом, а затем в медленном темпе - по разделениям с кратким пояснением порядка его выполнения.

На ознакомление с приёмом должно затрачиваться минимальное время.

В зависимости от сложности строевого приема разучивание его может проводиться:

- в целом, если прием несложный;
- по разделениям, если прием сложный;
- с помощью подготовительных упражнений, если приём сложный и отдельные его элементы трудно усваиваются.

Для ознакомления с приёмом руководитель занятия образцово показывает обучаемым порядок его выполнения в целом, а затем по элементам (по разделениям), попутно объясняя свои действия.

После ознакомления со строевым приёмом или действием процесс формирования навыка как целостного действия включает три связанных между собой основных этапа.

- Первый этап заключается в расчленении приема или действия (сложного) на элементы и в выполнении приема или действия по элементам.
- Второй этап последовательно объединяет элементы в группы, а затем - в единое целое.
- Третий этап сводится к выработке навыков в выполнении приёма или действия.

Выполнение приёма путем многократного повторения (тренировки) доводится до автоматизма. При этом руководитель занятия должен добиваться, чтобы все приёмы выполнялись правильно, быстро, красиво и чётко.

III. Организация занятий по строевой подготовке.

1. Подготовка к занятиям.

Важнейшим элементом педагогической деятельности руководителя занятий по строевой подготовке, обеспечивающим высококачественное решение задачи строевого обучения и воспитания, является общая и непосредственная подготовка к проведению занятий.

Общая подготовка включает:

- изучение руководящих документов по строевой подготовке (строевого устава ВС методических рекомендаций и т.п.);
- знание программ, и тематических планов.

Это даёт возможность руководителю занятий видеть конечную цель обучения, представить общий объем знаний, навыков и умений, выделить главное и, таким образом, обеспечить целеустремленность в изучении предмета.

Непосредственная подготовка включает:

- уяснение содержания предстоящего занятия;
- определение основной учебной цели.

Основы строевого обучения:

- определение структуры занятия, его основных вопросов, определение времени, необходимого для его изучения, а также подбор соответствующего материала по обеспечению занятия;
- выбор приёмов обучения по отдельным частям занятия (при отработке вопросов занятия по элементам);
- подготовку материального обеспечения занятия;
- разработку плана-конспекта занятия;

План-конспект - это модель предстоящего занятия, которая определяет характер совместной деятельности обучающего и обучаемых.

2. Одиночная строевая подготовка.

Одиночная строевая подготовка является наиболее ответственным разделом строевого обучения.

Одиночная строевая подготовка должна проводиться на специально оборудованной площадке.

3. Строевые приёмы и движение без оружия.

Для успешного усвоения умелых действий в различных строях необходимо в первую очередь знать все элементы строя, порядок выполнения команд.

Команды разделяются на предварительную и исполнительную, но могут быть и только исполнительные.

Предварительная команда подается отчётливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует руководитель занятия.

Исполнительная команда подаётся после паузы громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение.

В заключение руководитель занятия поясняет, что для отмены приёма (действия) или для прекращения его, подается команда «ОТСТАВИТЬ»; Рассказывает и показывает, что по этой команде принимается положение, в котором обучаемые находились до выполнения приёма.

4. Строевая стойка.

Для обучения строевой стойке руководитель занятия строит отделение, группу, класс - (далее по тексту - отделение) в одну шеренгу и, выйдя перед серединой строя, показывает, как нужно принимать строевую стойку.

Начиная занятие, руководитель занятия знакомит обучаемых с элементами строевой стойки путём образцового её показа. При этом обучаемые должны видеть руководителя занятия спереди и сбоку. Затем руководитель занятия рассказывает и показывает, в каких случаях применяется строевая стойка, и обращает особое внимание на правильное принятие строевой стойки при отдаче и получении приказа, при обращении друг к другу. Закончив показ, руководитель занятия размыкает отделение группу и дает возможность обучаемым принять положение строевой стойки, а сам проверяет каждого обучаемого, добиваясь устранения допущенных им ошибок. Затем руководитель занятия приступает к разучиванию строевой стойки по элементам.

После одиночной тренировки можно перейти к парной тренировке, для чего руководитель занятия производит расчет в отделении на первый и второй и командует:

«Первые номера налево, вторые напра-ВО», затем: «Первые номера проверяют, вторые выполняют - к парной тренировке - ПРИСТУПИТЬ», а сам следит за тренировкой, исправляет ошибки, допускаемые обучаемыми, и периодически меняет тренирующихся и контролирующих.

Отработав подготовительные упражнения, руководитель занятия приступает к тренировке всех элементов строевой стойки в целом, для чего подает команды

«СТАНОВИСЬ», «СМИРНО» или другие команды, например: «Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ, Петров. Шаг вперед, шагом - МАРШ» и т.д.

Для проверки правильного выполнения строевой стойки необходимо в ходе тренировки приказывать обучаемым подняться на носки. Если строевая стойка была принята правильно, то обучаемые легко, без наклона вперед выполняют команду.

Можно проверить правильность строевой стойки поднятием носков. Руководитель занятия подает команду «Поднять носки, делай - РАЗ». Те, кто принял правильно строевую стойку, носки поднять не смогут.

Научив принимать строевую стойку по разделением, руководитель занятия тренирует обучаемых в выполнении приема в целом, для чего подает команды, например: «Отделение, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ или Отделение - СМЕРНО». Обучаемые выполняют команды, принимают строевую стойку, а руководитель занятия следит за их действиями и добивается устранения допущенных ими ошибок.

После того как обучаемые научатся принимать строевую стойку, руководитель занятия учит их выполнять команды «ВОЛЬНО» и «ЗАПРАВИТЬСЯ». Перед командой «Заправиться» надо всегда подавать команду «Вольно».

По команде «ВОЛЬНО» следует стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде «Заправиться» разрешается, не оставляя своего места в строю и стоя свободно, поправить обмундирование и снаряжение (если оно есть), негромко разговаривать.

При необходимости выйти из строя надо получить разрешение своего непосредственного начальника.

Закончив показ и объяснение, как выполняются эти команды, руководитель занятия приступает к обучению.

С этой целью производит различные построения, подавая команды, например: «Отделение (- РАЗОЙДИСЬ, Отделение, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ, «ВОЛЬНО, ЗАПРАВИТЬСЯ» и т. д.

Обучаемые по команде «СТАНОВИСЬ» занимают свое место в строю, принимают строевую стойку, а руководитель занятия проходит перед строем и проверяет ее выполнение.

Убедившись, что обучаемые приняли строевую стойку правильно, подает команду «ВОЛЬНО» и следит, как она выполняется.

Сделав замечания тем, кто неправильно выполнил команду «ВОЛЬНО», и подав ее несколько раз для тренировки, руководитель занятия учит выполнять команду «ЗАПРАВИТЬСЯ». Так, подавая неоднократно команды «СТАНОВИСЬ», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», руководитель занятия добивается правильного и четкого их выполнения. В дальнейшем навыки в выполнении строевой стойки и действия по командам «ВОЛЬНО» и «ЗАПРАВИТЬСЯ» совершенствуются на всех занятиях.

В конце занятия руководитель должен оценить каждого обучаемого за выполнение строевой стойки.

5. Обучение поворотам на месте.

Руководитель занятия объясняет, что повороты на месте выполняются одиночными обучаемыми на всех занятиях, при подходе к руководителю и отходе от него, а также при постановке в строй, как на занятиях, так и во время построений и передвижений.

Для обучения поворотам на месте руководитель занятия выстраивает отделение по периметру строевой площадки (в одну шеренгу с интервалом четыре шага) и, выйдя на середину строя, показывает поворот в целом в нормальном темпе.

Показывая прием по разделениям, поясняет, что поворот кругом и налево производится в сторону левой руки на левом каблуке и правом носке, а поворот направо - в сторону правой руки на правом каблуке и левом носке. Все повороты выполняются на два счета. По первому счету надо повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, по второму счету кратчайшим путем приставить другую ногу.

Поворот направо разучивается по разделениям на два счета.

Показав приём по разделениям, руководитель занятия командует: «Направо, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».

При неправильном или нечетком выполнении элемента по счету «РАЗ» подается команда «ОТСТАВИТЬ».

По счету «делай – ДВА» кратчайшим путем приставить левую ногу, не сгибая ее в колене.

Разучив с отделением поворот направо по разделениям, руководитель занятия приступает к разучиванию его в целом. Для этого он подает команду «Напра-ВО» и сопровождает ее подсчетом вслух: «РАЗ, ДВА».

Поворот налево также выполняется на два счета.

По команде «Налево, по разделениям, делай - РАЗ», обучаемые должны повернуться на левом каблуке и на правом носке, перенести тяжесть тела на левую ногу, сохраняя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время поворота руками. По счету «делай - ДВА» правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

После показа и пояснения поворота налево в такой же последовательности проводится тренировка в выполнении этого поворота.

Изучив с отделением поворот налево, руководитель занятия переходит к изучению поворота кругом. Он показывает прием в целом, затем по разделениям на два счета. Далее

руководитель поясняет, что поворот кругом выполняется по команде «Кру-ГОМ» так же, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180 градусов (полный). По команде «КРУГОМ», по разделениям, «делай - РАЗ» надо резко повернуться на левом каблуке и на правом носке, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на каблук левой ноги, подавая корпус немного вперед. При повороте кругом также не допускается размахивание руками вокруг корпуса. По счету «делай - ДВА», надо кратчайшим путем приставить правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

Добившись правильного выполнения приема по разделениям, следует перейти к тренировке обучаемых в выполнении поворота кругом в целом.

При обучении повороту «КРУГОМ», руководитель занятия должен внимательно следить за тем, чтобы обучаемые не срывали преждевременно с места сзади стоящую ногу, а при повороте не допускали колебания корпусом и размахивания руками.

Тренировка в поворотах направо, налево, кругом проводится самостоятельно, попарно и в составе отделения до полного усвоения.

Если обучаемые выполняют поворот или его элемент неправильно, руководитель занятия подает команду «ОТСТАВИТЬ», указывает на ошибку и подает команду на повторение.

При выполнении поворотов на месте характерны следующие ошибки: преждевременный поворот корпуса по предварительной команде, сгибание ног в коленях, размахивание руками при повороте, наклонение головы вниз, опускание груди или выпячивание живота, отклонение корпуса назад, поворот не на каблуке, а на всей ступне, при повороте кругом неполный разворот, приставление ноги не кратчайшим путем и при этом качание корпуса.

6. Обучение движению строевым шагом.

Строевой шаг является одним из наиболее сложных и трудных по усвоению строевых приемов, выполнение которого требует от обучаемых особой собранности, подтянутости, четкости, согласованного движения рук и ног.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем, при отдавании ими чести в движении, при подходе к начальнику и отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на строевых и занятиях по физической культуре.

Последовательность обучения движению строевым шагом рекомендуется следующая:

- тренировка в движении руками;
- тренировка в обозначении шага на месте;
- тренировка в движении строевым шагом на четыре счета;
- тренировка в движении строевым шагом на два счета;
- тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (со скоростью 50—60 шагов в минуту);
- тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе по разметке строевой площадки;
- общая тренировка в движении строевым шагом по площадке без разметки;
- приём зачетов.

Рассказав о применении строевого шага, руководитель занятия приступает к его разучиванию с отделением.

Обучение движению строевым шагом, как и каждый новый прием, следует начинать с образцового показа и пояснения.

Разучивать строевой шаг рекомендуется по элементам, применяя для этого подготовительные упражнения.

Показав движение строевым шагом в целом, руководитель занятия показывает по разделениям первое подготовительное упражнение - движение руками, а затем подает команду «Движение руками, делай - РАЗ, делай - ДВА».

По счету «делай - Раз» обучаемые должны согнуть правую руку в локте, производя движение ею от плеча около тела так, чтобы кисть руки поднялась на ширину ладони выше пряжки пояса и находилась на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку

отвести назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук должны быть полусогнуты, а локоть правой руки слегка приподнят. По счету «делай - ДВА» обучаемые должны произвести движение левой рукой вперед, а правой, начиная от плеча, назад до отказа.

После каждого счета руководитель занятия задерживает положение рук обучаемых и исправляет допущенные ими ошибки. При неправильном выполнении приема руководитель занятия подает команду «ОТСТАВИТЬ», и все повторяет снова.

После разучивания подготовительного упражнения для рук по разделениям по команде руководителя можно перейти к обучению под счет самих обучаемых.

Для усложнения этого упражнения к нему в последующем добавляется обозначение шага на месте.

Обозначение шага на месте производится по команде «На месте, ШАГОМ - МАРШ». По этой команде обучаемые поднимают ногу на 15 - 20 см от земли и ставят её на землю на всю ступню.

Для отработки подготовительного упражнения для рук с шагом на месте руководитель занятия подает команду «Движение руками с шагом на месте, делай - РАЗ, делай - ДВА». В период тренировки особое внимание обращается на правильное движение и положение рук.

После усвоения правильного положения рук при шаге на месте руководитель занятия приступает к изучению следующего подготовительного упражнения - движения строевым шагом по разделениям на четыре и на два счета.

Показав подготовительное упражнение по разделениям на четыре счета, руководитель занятия размыкает отделение на четыре шага и, повернув его направо, командует: «Строевым шагом, по разделениям на четыре счета, ШАГОМ — МАРШ». После команды «МАРШ» считает: «РАЗ, два, три, четыре; РАЗ, два, три, четыре и т. д.» Счет «РАЗ» произносится громко.

По предварительной команде «ШАГОМ» обучаемые подают корпус несколько вперед, перенося тяжесть тела больше на правую ногу и сохраняя устойчивость.

По исполнительной команде «МАРШ» и по счету «РАЗ» они начинают движение с левой ноги, полным шагом, вынося ногу вперед с оттянутым носком (при этом ступня параллельна земле) на высоту 15—20 см от земли, и ставят её твердо на всю ступню, отрывая в то же время от земли правую ногу с подтягиванием ее на полшага вперед к пятке левой ноги.

Одновременно с шагом обучаемые делают движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа (как было указано в первом подготовительном упражнении) и стоят на левой ноге с опущенными руками, правая нога прямая, носком почти у самой земли. По счету «Два, три, четыре», делают выдержку, устраняя в это время допущенные ошибки.

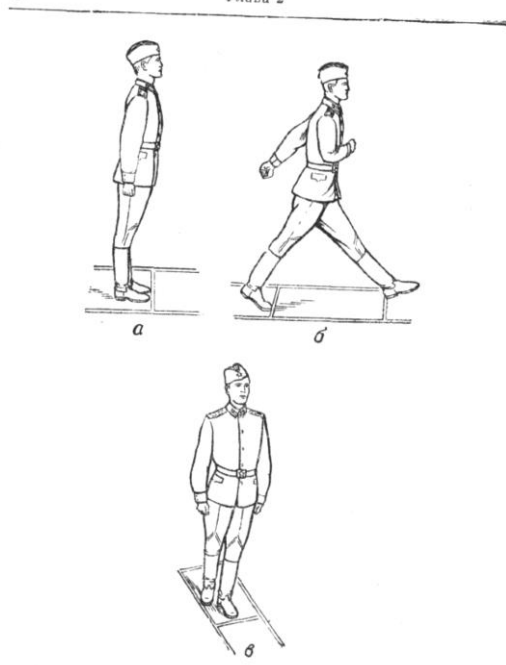
По следующему счету «Раз», повторяется движение с правой ноги, а по счету «Два, три, четыре», снова выдержка и т. д.

Рис. 8. Движение строевым шагом:

а - положение перед началом движения; б - начало движения (первый шаг);

в - положение по окончании первого шага.

После отработки подготовительного упражнения на четыре счета руководитель занятия повторяет это же движение на два счета для чего подает команду «Строевым Шагом, по разделениям на два счета, ШАГОМ – МАРШ» и считает: «Раз, два; раз, два и т.д». Под счёт «Раз» выполняется шаг вперёд, под счёт «Два» — выдержка.



Руководитель занятия, находясь в середине строевой площадки, подает необходимые команды. Если он замечает общую ошибку, то останавливает отделение (группу), поворачивает его налево и, показав, как надо делать, продолжает тренировку. Если допускает грубую ошибку лишь один из обучаемых, руководитель занятия отводит его на шаг в сторону, становится с ним рядом и на ходу исправляет ошибку.

Обучение по разделениям и в целом может проводиться по командам и под счет руководителя занятия, самостоятельно, под счет обучаемых. При обучении движению строевым шагом необходимо добиться, чтобы обучаемые при движении не раскачивались из стороны в сторону. Причина раскачивания - неправильная постановка ног при движении: вместо того, чтобы ставить ноги внутренней частью стопы по оси движения, ставят их в стороны, при этом центр тяжести тела с каждым шагом смещается то вправо, то влево.

По окончании обучения движению строевым шагом руководитель занятия принимает зачет от каждого обучаемого.

Перед изучением поворотов в движении целесообразно отработать движение шагом и бегом, изменение скорости движения, прекращение движения.

Нормальная скорость движения шагом 110 - 120 шагов в минуту. Размер шага 70 - 80 см.

Нормальная скорость движения бегом 165 - 180 шагов в минуту. Размер шага 85 - 90 см.

Движение бегом начинается по команде «Бегом — МАРШ».

При начале движения бегом с места обучаемый по предварительной команде должен слегка подать корпус вперед, руки полусогнуть, отвести локти несколько назад, а по исполнительной команде начать бег с левой ноги, производя руками свободные движения вперед и назад в такт бега.

Обучение бегу начинается с показа и освоения его техники в медленном темпе.

Показывая технику бега, руководитель занятия обращает внимание на положение корпуса и движение рук, толчок ногой, вынос ее вперед и постановку на землю. После показа обучаемые по команде руководителя занятия бегут в колонне по одному вокруг строевой площадки, соблюдая дистанцию четыре-шесть шагов. Руководитель занятия, находясь в центре, наблюдает за их бегом, следя за правильностью выполнения отдельных элементов техники бега, указывая на ошибки и требуя их устранения.

Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки надо полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается руководителем занятия одновременно с постановкой обучаемого левой ноги на землю. По этой команде он делает правой ногой очередной шаг и с левой начинает движение бегом с нормальной скоростью.

Для перехода с бега на шаг подается команда «Шагом — МАРШ». Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде надо сделать еще два шага бегом и с постановкой левой ноги на землю начать движение шагом.

При необходимости перейти с движения шагом (бегом) к шагу (бегу) на месте подается отрывисто и четко команда «НА МЕСТЕ». Руководитель занятия перед строем показывает шаг на месте в целом и по разделениям с объяснением: шаг на месте обозначается подниманием и опусканием ног; ногу надо поднимать на 15 - 20 см от земли и ставить ее на землю с передней части ступни на весь след; руками производить движение в такт шага. После этого руководитель занятия приступает к обучению.

Обучение шагу на месте производится по разделениям на два счета: «Делай - РАЗ» -

поднять левую ногу на 15 - 20 см от земли, правой рукой при этом произвести движение так, чтобы кисть ее поднялась выше пряжки пояса (поясного ремня) на ширину ладони и на расстояние ширины ладони от тела; левой рукой — назад до отказа в плечевом суставе. По счету «Делай - ДВА» - левую ногу поставить на землю с передней части ступни на весь след. Руки опустить, кисти сбоку и посередине бедер.

Повторяя команду, отрабатываются попеременно описанные положения правой и левой ноги (руки). При этом особое внимание обращается на положение рук и соблюдение строевой стойки. Если обучаемый при выполнении приёмов допускает ошибки, то обучение следует продолжать до устранения отмеченных недостатков.

Тренировка проводится по команде «На месте шагом — МАРШ». При переходе с шага на месте к движению шагом одновременно с постановкой левой ноги на землю (при шаге на месте) подается команда «ПРЯМО». По этой команде обучаемый делает еще один шаг на месте и с левой ноги начинает движение полным шагом.

По команде «На месте бегом — МАРШ», обучаемый выполняет бег на месте, ставя ноги на переднюю часть ступни и производя движение руками в такт бега.

По команде «ПРЯМО», подаваемой одновременно с постановкой в беге левой ноги на землю, надо сделать правой ногой еще один шаг в беге на месте и с очередной постановкой левой ноги на землю начать бег с движением вперед.

Показав и рассказав технику движения шагом и бегом, перехода с шага на бег и наоборот, руководитель занятия приступает к тренировке разученных приемов и действий.

Убедившись, что большинство обучаемых правильно усвоили технику движения шагом и бегом, руководитель занятия, указывает на недостатки отдельным обучаемым, приступает к объяснению и показу выполнения приёмов изменения скорости движения. Сэтой целью руководитель занятия размыкает обучаемых на интервал пять-шесть шагов для удобства проведения тренировки.

Для изменения скорости движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ, КОРОЧЕ ШАГ, ЧАЩЕ ШАГ, ре-ЖЕ, ПОЛШАГА, ПОЛНЫЙ ШАГ».

Чтобы принять в сторону на несколько шагов в строю на месте, подается команда, например: «Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ»; при этом ногу приставлять после каждого шага. Для продвижения вперед или назад, на несколько шагов подается команда, например: «Два шага вперед (назад), шагом — МАРШ». По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу.

При движении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Для прекращения движения подаются команда «отделение - СТОЙ», «Иванов - СТОЙ».

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, надо сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять положение «Смирно».

9. Повороты в движении.

Разучивание с отделением поворотов в движении начинается с показа их руководителем занятия. После показа руководителем занятия поворота направо в движении в целом поворот разучивается по разделениям на три счёта.

Руководитель командует: «Поворот в движении направо, по разделениям: делай - РАЗ, делай - ДВА, делай - ТРИ». По счету «Делай - РАЗ», необходимо сделать строевой шаг левой ногой вперед, произведя взмах руками в такт шага, и остановиться в положении с опущенными руками; по счету «Делай - ДВА», резко повернуться направо на носке левой ноги одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и сделать шаг в новом направлении, по счету «Делай - ТРИ» приставить левую ногу.

Под следующий счет «Делай - РАЗ, делай - ДВА, делай - ТРИ» приём повторяется сначала и т. д.

Для тренировки руководитель занятия рассчитывает отделение на первый и второй, располагает обучаемых друг против друга в восьми шагах с интервалом четыре шага.

Тренировка проводится на четыре счета с движением три шага вперед по команде

«Поворот в движении направо на четыре счёта, шагом — МАРШ» и подсчитывает: «Раз, два, три, четыре». Под счет «Раз, два, три» обучаемые делают три строевых шага вперед вдоль линии квадрата, а под громкий счет «ЧЕТЫРЕ» — поворот направо и шаг. Под следующий счет «Раз, два, три, четыре» упражнение повторяется.

Обучаемые совершают движение по квадрату 4х4 шага. Вначале темп движения 60 шагов в минуту, а затем 110 - 120 шагов в минуту.

Перед отработкой поворота налево руководитель занятия подчёркивает, что он выполняется так же, как поворот в движении направо, с той лишь разницей, что поворот налево производится после четырёх шагов, а под очередной счет «Раз» выполняется поворот на носке правой ноги. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю левой ноги.

Для тренировки руководитель занятия отводит отделение на шаг назад и располагает его на внешней линии прямоугольника. Выполнение поворота начинается по команде «Поворот в движении налево на четыре счёта, ШАГОМ - МАРШ» и затем ведётся под счет «РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ», а под следующий громкий счет «РАЗ» обучаемые делают поворот и шаг, под счет «ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ» продолжают движение.

Завершаться тренировка может под счёт самих обучаемых. Для лучшего усвоения рекомендуется проводить тренировку в повороте направо и налево слитно по малому и большому квадрату строевой площадки, для чего отделение двигается с дистанцией между обучаемыми 4 шага.

Поворот в движении кругом требует особо тщательного обучения, более длительной тренировки.

Руководитель занятия обращает внимание на то, что поворот в движении кругом в отличие от поворотов направо, налево выполняется на носках обеих ног и движение после поворота начинается с левой ноги в тот момент, когда ноги находятся на носках. Опускаться на пятки после поворота не разрешается.

Руководитель занятия разъясняет, что для поворота кругом в движении исполнительная команда «МАРШ» подаётся одновременно с постановкой на землю правой ноги, а затем на три счёта выполняется поворот.

Обучение повороту кругом в движении начинается по разделениям на четыре счёта по команде «Поворот в движении кругом, по разделениям: Делай - РАЗ, Делай - ДВА, Делай - ТРИ, Делай - ЧЕТЫРЕ».

Для поворота кругом по счёту «Делай - РАЗ», обучаемые делают шаг вперед с левой ноги и остаются в таком положении, по счёту «Делай - ДВА», выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении.

По счёту «Делай - ТРИ» делают шаг с левой ноги вперёд, а по счёту «Делай - ЧЕТЫРЕ» приставляют правую ногу. Упражнение повторяется в такой же последовательности в новом направлении сначала под счёт руководителя занятия, а затем самостоятельно под счёт обучаемых.

При выполнении поворота кругом особое внимание обращается на резкость поворота, а также на движение рук в такт шага, т. е. когда по счёту «Делай — ДВА» вначале выносится правая нога на полшага вперёд, следует вместе с ней посылать левую руку вперёд, а правую назад. Как только правая нога опустилась на носок, руки должны быть опущены. В момент начала поворота на носках обеих ног руки, двигаясь в такт шага, окажутся внизу. По счёту «Делай — ТРИ» правая рука начинает движение вперёд, а левая назад.

Руководитель занятия внимательно следит за тем, чтобы при выносе правой ноги вперёд на полшага руки преждевременно не прижимались. Особое внимание во время тренировок в выполнении поворота в движении руководитель занятия уделяет координации движения рук в такт шага.

Тренировка в выполнении этого приёма может проводиться в комплексе с движением три

шага вперёд по команде «Поворот кругом с движением три шага вперед, шагом - МАРШ», а под счет «Раз, два, три» делаются три шага, под счет «Четыре» - поворот кругом.

Заканчивая занятие, руководитель тренирует в движении строевым шагом и выполнении поворотов одновременно всех обучаемых. Для этого расставляет их на строевой площадке с дистанцией четыре шага и приказывает, чтобы они по команде прошли этот прямоугольник в течение 30 секунд. По команде руководителя занятия «Строевым шагом - МАРШ» обучаемые начинают движение, а руководитель занятия следит за ними и через 30 секунд подаёт команду «СТОЙ». По команде «Стой» обучаемые останавливаются, а по командам «ВОЛЬНО», смотрят, достигли ли они того места, откуда начали движение. Это упражнение повторяется несколько раз.

Поворот и полуобороты направо и налево при движении бегом выполняются по тем же командам, что и при движении шагом, поворотом на одном месте на два счёта и в такт бега.

Поворот кругом на бегу производится в сторону левой руки на одном месте, на четыре счёта в такт бега.

Для закрепления навыков в поворотах в движении следует их периодически включать в упражнения при проведении занятий по физической подготовке.

10. Выход из строя.

Обучение выходу из строя по команде и возвращению в строй, руководитель занятия начинает из развернутого одношереножного, потом из двухшереножного строя и из колонны по два, по три, по четыре.

Руководитель занятия последовательно показывает порядок выхода из строя при нахождении обучаемого в первой шеренге, во второй шеренге и в колонне. После показа он поясняет, что обучаемый, услышав свою фамилию, должен ответить: «Я», а по команде о выходе из строя ответить: «ЕСТЬ» - и строевым шагом выйти из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, остановиться и повернуться лицом к строю.

При выходе из второй шеренги обучаемый слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего обучаемого, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, делает шаг в сторону, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на своё место. При выходе обучаемого из впереди стоящей шеренги, его место занимает стоящий за ним обучаемый.

Из колонны по два и по три (по четыре) обучаемый выходит в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит другой обучаемый, то он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, делает шаг назад, пропускает выходящего из строя обучаемого и становится на своё место. Выход производится на середину строя кратчайшим путём с поворотом в движении. Количество шагов считается от первой шеренги.

Возвращение обучаемого в строй производится по команде, например, «Иванов. Стать в строй» или только «Стать в строй».

По команде «Иванов», обучаемый, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к руководителю занятия и отвечает: «Я», а по команде «Стать в строй», отвечает: «ЕСТЬ», делает поворот кругом, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путём становится на свое место в строю.

Если подается только команда «Стать в строй», то обучаемый, стоящий лицом к строю, отвечает: «ЕСТЬ», и кратчайшим путём, идя строевым шагом, становится на своё место в строю.

Для обучения действиям выхода из строя руководитель занятия выстраивает отделение в две шеренги, размыкает его на один-два шага и подаёт команды для выхода из строя и возвращения в строй. Вначале выход производится из первой шеренги, а затем из второй. Можно тренировать в выходе из разомкнутого строя одновременно нескольких обучаемых.

Чтобы каждый обучаемый усвоил порядок выхода из любой шеренги строя, в ходе тренировки рекомендуется шеренги менять местами.

Отработав выход из двухшереножного строя, руководитель занятия приступает к разучиванию выхода из колонны по два и по три (по четыре).

Руководитель занятия разъясняет обучаемым, что выход из строя по вызову выполняется по команде «Иванов. КО МНЕ».

Услышав свою фамилию, обучаемый отвечает: «Я», а по команде «Ко мне» отвечает: «ЕСТЬ». Затем в зависимости от того, с какой стороны находится руководитель занятия, обучаемый делает один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону руководителя занятия, кратчайшим путём строевым шагом (бегом) подходит (подбегает) к руководителю занятия и докладывает о прибытии. Если обучаемый к руководителю занятия подбегает, то за пять-шесть шагов до него он переходит на строевой шаг. Руководитель занятия должен сам повернуться навстречу обучаемому, вызванному из строя, а не заставлять его заходить вперед.

При отходе от руководителя занятия для возвращения в строй обучаемый поворачивается в сторону движения и двигается в строй также строевым шагом.

IV. Оборудование площадки для занятий по строевой подготовке

Учебная площадка для проведения занятий по строевой подготовке входит в комплекс учебно-материальной базы и служит для проведения практических занятий с целью приблизить начальную военную подготовку молодежи к реальным условиям войсковой практики обучения солдата.

Опыт проведения строевой подготовки в школах показывает, что лучшее усвоение строевых приемов, четкость их выполнения учениками в многом зависит от подготовленности площадок.

Строевые занятия, проводимые на неподготовленном участке с песчаным покрытием требует больше времени для выработки отдельных навыков, чем занятия на площадке с твердым покрытием и соответствующей разметкой. При оборудовании школьной площадки для проведения строевой подготовки рекомендуются следующие виды твердых покрытий: бетонные, из кирпичной крошки, с асфальтированием и без него.

Размеры площадки для проведения строевой подготовки должны быть таковы, чтобы занятия можно было проводить одновременно со всем классом (группой). Площадка должна представлять собой прямоугольник размером 9.0х17.0 м для группы 10-12 учащихся.

На готовое твердое покрытие площадки наносится разметка. Линии разметки выполняются яркой белой краской, толщина линий - 2.5-3.0 см.

Существенную помощь в проведении строевых занятий оказывают наглядные пособия. Такими пособиями служат щиты (4-6 штук) с изображением военнослужащих, выполняющих строевые приемы. Размер каждого щита - 0.7х1.5м. Щиты устанавливают на границах участка площадки для занятий по строевой подготовке. Для осуществления самоконтроля при обучении учащихся строевым приемам на границах площадки можно установить на время занятий большое зеркало.

Практическая работа №9

«Неполная разборка-сборка АК-74»

Цель работы: отработать неполную разборку-сборку АК-74

Разборка автомата может быть неполная и полная: неполная - для чистки, смазки и осмотра автомата; полная - для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу, при переходе на новую смазку и при ремонте. Излишне частая разборка автомата вредна, так как ускоряет изнашивание частей и механизмов.

Разборку и сборку автомата производить на столе или чистой подстилке; части и

механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов. При сборке автомата сличить номера на его частях: у каждого автомата номеру на ствольной коробке должны соответствовать номера на газовой трубке, затворной раме, затворе, крышке ствольной коробки и других частях автомата.

1. Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.



2. Вынуть пенал с принадлежностью. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку, выколотку и шпильку.



3. Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол вверх. При отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой.

4. Отделить крышку ствольной коробки.левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

5. Отделить возвратный механизм. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

6. Отделить затворную раму с затвором. Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

7. Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

8. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку патрубком газовой камеры.

Норматив по не полной разборке

«Отлично» -15с

«Хорошо» -17с

«Удовлетворительно» -19с

Порядок сборки автомата после неполной разборки.

Сборка автомата после неполной разборки производится в обратной последовательности.

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

2.Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую руку и вставить затвор цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

3.Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой рукой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

4.Присоединить возвратный механизм. Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

5.Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

6.Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.

7.Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

8.Присоединить шомпол.

9.Вложить пенал в гнездо приклада. Уложить принадлежность в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой. У АКМС пенал убирается в карман сумки для магазинов.

10.Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

Норматив по неполной сборке автомата

«Отлично» -25с

«Хорошо» -27с

«Удовлетворительно» -32с

Практическая работа №10

«Средства индивидуальной защиты»

Цель: познакомиться с устройством и назначение гражданского фильтрующего противогаза (ГП – 7) и индивидуальной аптечки.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Задание.

1.Внимательно рассмотрите устройство противогаза.

2.Зарисуйте противогаз, подпишите его части :

1 - лицевая часть

2 - фильтрующе – лицевая коробка

3 - узел клапана вдоха

4 - переговорное устройство (мембрана)

- 5 - узел клапана выдоха
- 6- обтюратор
- 7 - наголовник
- 8 - лобная лямка
- 9 - височные лямки
- 10- щечные лямки



Литература

Электронные издания

1. Основы безопасности и защиты Родины. Безопасность человека: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ В.П.Соломин [и др.]; под общей редакцией В.П.Соломина.— Москва: Издательство Юрайт, 2024.— 399с.— (Профессиональное образование). — ISBN978-5-534-19839-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557223> (дата обращения: 19.08.2024).
2. Резчиков, Е.А. Основы безопасности жизнедеятельности: 10–11 классы: учебник для среднего общего образования/ Е.А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 635 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-17401-4. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533017> (дата обращения: 11.09.2023).

Дополнительная литература

1. Вронский, В.А. Экология: Словарь-справочник / В.А. Вронский. - 2-е изд. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 576 с. - ISBN 5-222-02576-4. - Текст: непосредственный
2. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 3-е изд; стереотипное. - Москва: Академия, 2011. - 320 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-8021-5. - Текст: непосредственный
3. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 4-е изд; стереотипное. - Москва: Академия, 2017. - 368 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468- 5993-1. - Текст: непосредственный
4. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд ; стереотипное. - Москва: Академия, 2017. - 368 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468- 4116-5. - Текст: непосредственный
5. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений начального и среднее профессионального образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 6-е изд; исправленное. - Москва: Академия, 2012. - 320 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-9093-1. - Текст: непосредственный
6. Макнаб, К. Выживание в городе / К. Макнаб, Д. Рэбайгер; пер. с англ. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 336 с. - (На грани экстрима). - ISBN 5-8183-0805-7. - Текст: непосредственный
7. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 499 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00398-7
8. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для общеобразовательных учреждений. 10 класс / А.Т. Смирнов и др. - 2-е изд; исправленное и переработанное. - Москва: АСТ, 2000. - 384 с. - ISBN 5-17-001201-2. - Текст: непосредственный
9. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности/ А.Т. Смирнов. -Москва: АО «Издательство «Просвещение», 2023. - 245с.
10. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - 3-е изд; переработанное. - Москва: Просвещение, 2011. - 351 с. - (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-022319-5. - Текст: непосредственный
11. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 класс: учебник для

- общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. – Москва: Просвещение, 2000. - 161 с. - ISBN 5-09-008857-8. - Текст: непосредственный
- 12.** Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 класс. Учебник для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - 3-е изд; переработанное. - Москва: Просвещение, 2011. - 304 с. - (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020197-1. - Текст: непосредственный;
- 13.** Хван, Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности / Т.А. Хван, П.А. Хван. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 384 с. - (Учебники и учебные пособия). - ISBN 5-222-01-481-9. - Текст: непосредственный
- 14.** Юношев, А.Т. Угроза теракта: Как защитить себя и своих близких / А.Т. Юношев, К.С. Гордеева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 315 с. - (Антитеррор). - ISBN 5-222-06321-6. - Текст: непосредственный