Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

по учебной дисциплине

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для специальности 21.02.19 Землеустройство

Челябинск, 2023

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методические рекомендации по выполнению практических работ составлены в соответствии с Программой учебной дисциплины | й (цикловой)  комиссией ИТ  протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2023 г.  Председатель ПЦК  Малахова М.В. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УМР  \_\_\_\_\_Т.Ю. Крашакова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

## Составитель: Сергеева В.Л. преподаватель Южно-Уральского государственного технического колледжа.

# ВВЕДЕНИЕ

Методические указания для выполнения практических работпредназначеныдля студентов очной формы обучения, для специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **21.02.19 Землеустройство**

В методических указаниях представлена последовательность выполнения практических работ по дисциплине БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ в виде логически выстроенных заданий, которые выполняются с помощью учебника, анализа данных проведенных, алгоритмов исследований и инструкционных карт. Объём практических работ составляет 45 часа.

# ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Аудиторная практическая работа выполняется по заданию преподавателя, с/без его непосредственного участия.

При предъявлении видов заданий на аудиторную практическую работу преподаватель использует дифференцированный подход на индивидуальном уровне к студентам. Практическая работа может осуществляться индивидуально по группам обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Перед выполнением студентом аудиторной практической работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает: цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

В качестве форм и методов контроля аудиторной практической работы студентов использованы: оценка результатов выполнения проверочных работ, защита реферата, устный опрос, письменная проверка.

С целью получения высоких результатов использованы следующие виды заданий, которые дадут полноценный результат: практическая работа с книгой, журналом, газетой; подготовка сообщений, докладов, рефератов.

При выполнении работ студент должен изучить методические указания по выполнению практической работы; подготовить ответы на контрольные вопросы. Все задания выполняются письменно (или устно), ответы натеоретические вопросы даются устно (слабоуспевающим студентам можно дать ответить на контрольные вопросы письменно для того, чтобы лучше запомнить теоретический материал).

Изучая теоретическое обоснование, студент должен знать, что основной целью изучения теории является умение применять ее при выполнении письменных заданий.

После выполнения работы студент должен представить отчет о проделанной работе с полученными результатами и устно ее защитить.

При отсутствии студента по неуважительной причине выполняет работу самостоятельно во внеаудиторное время и защищает на консультации.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТОМ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

* Оценка «5» ставится: практическая работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, выполнена без ошибок, самостоятельно; оформлена аккуратно.
* Оценка «4» ставится: практическая работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки; работа оформлена аккуратно.
* Оценка «3» ставится: практическая работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки; по оформлению работы имеются замечания.
* Оценка «2» ставится: обучающийся не подготовился к практической работе, допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

# ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел программы** | **Тема работы** | **Количество часов** |
| 1 | ***Раздел 2.***  ***Чрезвычайные ситуации мирного***  ***и военного времени,***  ***организация***  ***защиты населения*** | Практическое занятие №1. Инженерная защита населения от ЧС  Средства индивидуальной защиты населения от ЧС  Эвакуация населения в мирное время  Эвакуация населения в военное время | 2 |
| Практическое занятие №2. Организация аварийноспасательных и других неотложных работ в зонах  чрезвычайных ситуаций | 2 |
| 2 | ***Раздел 3.Основы военной службы*** | Практическое занятие №3. Организационная структура ВС России. Правовые основы военной  службы | 2 |
| Практическое занятие №4. Прохождение военной службы по призыву.Права и ответственность  военнослужащих | 2 |
| 3 | ***Раздел 4.*Первая медицинская помощь пострадавшим от несчастного случая на производстве и при чрезвычайной ситуации** | Практическое занятие №5. Первая медицинская помощь при травмах (вывихах, растяжение и разрывы связок суставов, ушиб, перелом, рана, поражение электрическим током). | 2 |
| Практическое занятие №6. Ожог, отморожение, шок, обморок, солнечный и тепловой удар, отравление, внезапная остановка сердца и нарушение дыхания | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | **Раздел 5. Учебные сборы** | Практическое занятие №7. Обязанности наблюдателя. Выбор места наблюдения, его занятие, оборудование и маскировка, оснащение наблюдательного поста | 1 |
| Практическое занятие №8.  Передвижения на поле боя. Выбор места и скрытное расположение на нем для наблюдения и ведения огня, самоокапывание и  маскировка | 1 |
| Практическое занятие №9. Назначение, боевые свойства и устройство автомата, разборка и сборка. Работа частей и механизмов автомата при заряжании и стрельбе. Уход за стрелковым оружием, хранение и сбережение | 3 |
| Практическое занятие №10. Выполнение упражнений  начальных стрельб | 3 |
| Практическое занятие №11. Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Способы действий личного состава в условиях радиационного, химического и биологического заражения | 2 |
| Практическое занятие №12. Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение команд: "Становись", "Равняйсь", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы снять(одеть)". Повороты на месте. Движение строевым шагом  Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении | 2 |
| Практическое занятие №13. Построения, перестроения, повороты, перемена направления движения. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении | 2 |
|  |  | Строи подразделений в пешем порядке. Развернутый и походный строй взвода |  |
| Практическое занятие № 14. Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3 - 5 км) Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней  физической зарядке | 2 |
| Практическое занятие №15. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнения в  подтягивании на перекладине | 1 |
| Практическое занятие №16. Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м | 1 |
| Практическое занятие №17. Совершенствование и контроль упражнения в беге на 1 км | 1 |
| Практическое занятие №18. Основы сохранения здоровья военнослужащих. Оказание первой помощи Неотложные  реанимационные мероприятия | 2 |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ** РАБОТ

Методические указания для студентов специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **21.02.19 Землеустройство** предназначены для оказания методической помощи студентам при подготовке и проведении практической работы в урочное время.

**ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**Практическое занятие №1. Инженерная защита населения от ЧС**

**Цель работы:** ознакомить студента с правилами защиты населения при ЧС в мирное и военное время.

**План работы:**

1)Виды и классификация защитных сооружений

2)Устройство защитных сооружений

3)Эвакуация населения

**Используя теоретический материал, ответить на контрольные вопросы:**

1.Дайте определение термину «защитное сооружение».

1. Виды защитных сооружений.
2. Какие требования предъявляются к убежищам?
3. Назовите основные принципы защиты населения.

5.Какие виды эвакуации существуют?

**Задание:**

* Узнайте, какие защитные сооружения имеются в районе вашего проживания. Запишите их основное предназначение и правила использования.
* Используя специальную литературу, подберите примеры, как защитные сооружения спасали население от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

**Блиц-тест:**

**1.**Защитное сооружение – это…

а) инженерное сооружение, специально предназначенное для исключения или

максимального снижения потерь только от радиоактивного заражения

б) инженерное сооружение, специально предназначенное для исключения потерь от

химического заражения

в) инженерное сооружение, специально предназначенное для исключения или

минимального снижения потерь от радиоактивного, химического, бактериального заражения и взрывчатых веществ.

г) инженерное сооружение, специально предназначенное для исключения или

максимального снижения потерь от химического, бактериального заражения и взрывчатых веществ.

д) инженерное сооружение, специально предназначенное для исключения или

максимального снижения потерь от радиоактивного, химического, бактериального заражения и взрывчатых веществ.

**2.**По каким признакам классифицируют защитные сооружения? а) по назначению

б) по срокам строительства

в) по защитным свойствам

г) по расположению

д) по всем перечисленным признакам

**3.**Какое количество человек помещается в убежища средней вместимости? а) от 500 до 600 чел.

б) от 300 до 800 чел.

в) больше 300 человек не помещается

г) от 300 до 600 чел.

д) более 600 чел.

1. Какое из помещений не относится к основным?

а) медпункт

б) помещение для укрываемых

в) фильтровентиляционные помещения

г) пункты управления

1. Какой аварийный запас воды предусматривается на одного человека? а) 3,5 л/сутки

б) 3 л/сутки

в) 2 л/сутки

г) 1,5 л/сутки

**Средства индивидуальной защиты населения от ЧС Цель занятия:**

1. Ознакомиться с основными видами средств защиты органов дыхания и кожи
2. Научиться подбирать средства защиты для использования в соответствии с антропометрическими данными
3. Научить действиям при пожарах и угрозе взрывов 4. Научить решать практические задания-ситуации **Материалы и оборудование:** - прибор для измерения роста; - мягкая сантиметровая лента.

**Порядок выполнения задания.**

1. Определите фамилии студентов своей группы, для которых вы будете определять размеры средств индивидуальной защиты.
2. Перечертите форму Таб.2,4,5,6, на чистый лист бумаге и приступайте к последовательному выполнению заданий
3. Подпишите отчет и защитите работу у преподавателя.
4. При защите работы используйте прилагаемые к информационному материалу вопросы. **Задание 1.** Используя Таб.1 определите размер маски противогаза ГП-5 для пяти студентов вашей группы (согласно вашего варианта).

Таб.1

## Определение размера маски противогаза ГП-5

|  |  |
| --- | --- |
| **Результат измерения** | **Размер** |
| До 63,0 см | 0 |
| 63,5-65,5 см | 1 |
| 66,0-68,0 см | 2 |
| 68,5-70,5 см | 3 |
| 71,0 см и более | 4 |

Для определения размера маски (0-4) нужно измерить голову по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. Измерения округляются до 0,5 см. Результат оформите в отчете в виде Таб.2

Таб.2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя** | **Результат измерения** | **Необходимый размер маски** |
| 2 | **Иванов Сергей** | 63 см | 0 |
| 4 | *Сидоров Семен* | 66см | 2 |

\*Данные в Таб.2 внесены в качестве примера

**Задание 2**. Используя Таб.3 определите размер маски противогаза ГП-7 для пяти студентов согласно вашего варианта.

**Таб.3**

**Определение размера маски противогаза ГП-7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результат измерения** | **Положение упоров лямок** | **Рост** |
| **До 118,5 см** | **4-8-8** | **1** |
| **121,5-123,5 см**  **124,0-126,0 см** | **3-7-8**  **3-6-7** | **2** |
| **126,5-128,5 см**  **129,0-131,0 см**  **131,5 см и более** | **3-7-7**  **3-5-6**  **3-4-5** | **3** |

Лицевую часть противогаза ГП-7 изготавливают трех ростов. Подбор необходимого осуществляется на основании результатов измерения мягкой сантиметровой лентой горизонтального и вертикального обхвата головы. *Вертикальный обхват* – измерение по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок.

*Горизонтальный обхват* – измерение головы по замкнутой линии, проходящей спереди по надбровным дугам, сбоку – на 2-3 см выше края ушной раковины и сзади – через наиболее выступающую точку головы. Измерения округляются с точностью до 0,5 см.

Результат задания отобразите в отчете в виде Таб.4 Таб.4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия** | **Результат измерения** | **Положение упоров лямок** | **Необходимый размер маски** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Задание 3**. Измерив рост пяти студентов при помощи ростомера, определите для них размер защитного костюма Л-1, учитывая при этом то, что костюмы выпускаются трех размеров:

1. размер – для людей ростом до 165 см.
2. размер - для людей ростом от 165 до 172 см
3. размер - для людей выше 172 см

**Результат отобразите в виде Таб.5** Таб.5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя** | **Рост** | **Размер** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Задание 4.** Аналогично предыдущего задания определите размер защитного плаща и сапогов-чулок из общевойскового защитного комплекта (ОЗК) для группы студентов из пяти человек, для чего используйте нижеприведенные данные.

Защитные плащи комплектов выпускаются пяти размеров:

1. размер – для людей ростом до 165 см;
2. размер - для людей ростом от 165 до 170 см;
3. размер - для людей ростом от 170 до 175 см;
4. размер - для людей ростом от 175 до 180 см; 5 размер - для людей ростом выше 180 см.

Сапоги-чулки общевойсковых защитных комплектов изготавливаются трех размеров:

1. размер – для обуви 37-40 размера;
2. размер – для обуви 41-42 размера;
3. размер – для обуви 43 размера и выше.

Результат отобразите в виде Таб.6

Таб.6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия,имя** | **Рост** | **Размер плаща**  **ОЗК** | **Размер ноги** | **Размер сапогчулок** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Задание 5**. Подберите для пяти студентов размер комбинезонов, входящих в состав ЗФО, учитывая при этом, что комбинезоны выпускаются трех ростов:

1 размер- для людей ростом до 160 см; 2 размер - для людей ростом от 160 до 170 см; 3 размер - для людей ростом свыше 170 см. Результаты отобразите в отчете в виде Таб. 5

**Задание 6*.*** Составить таблицу-план «Мои действия при поступлении информации о пожаре».

Учащиеся с помощью учителя оформляют таблицу «Мои действия при поступлении

информации о пожаре».

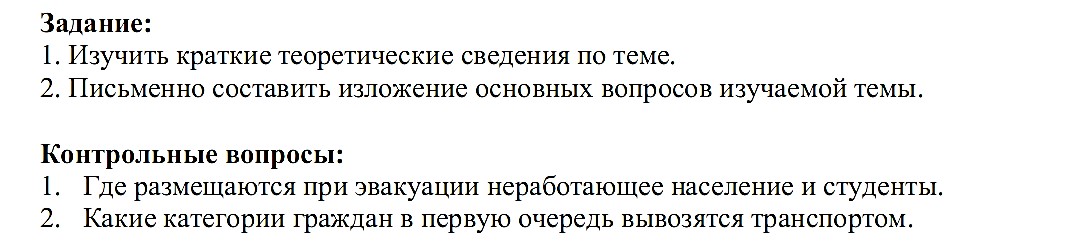
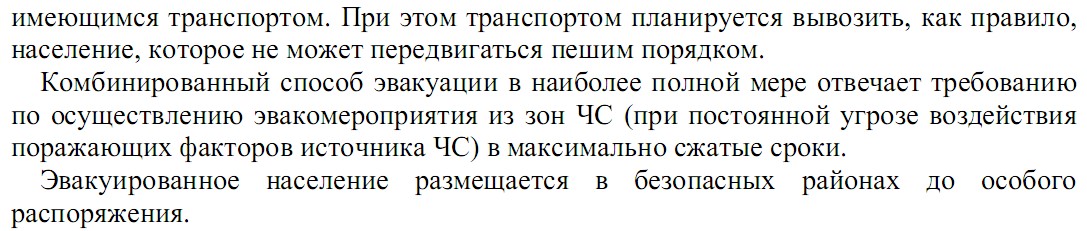
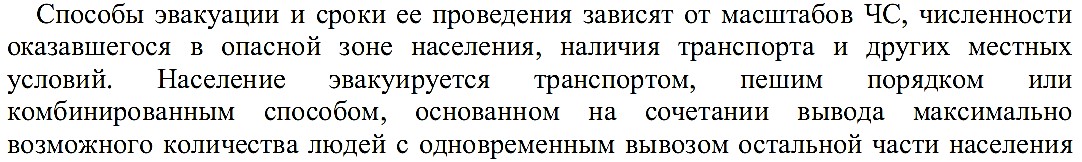
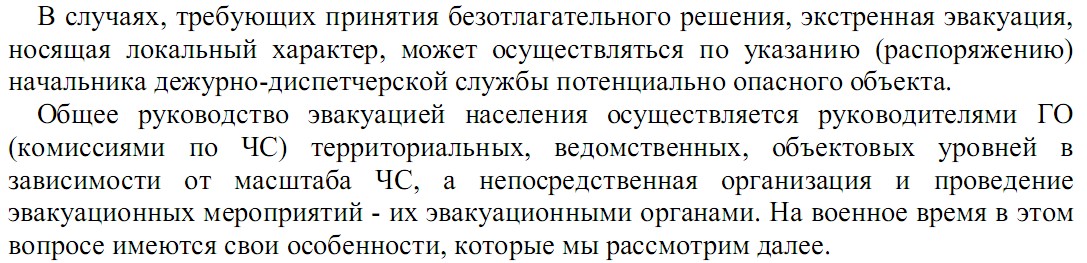
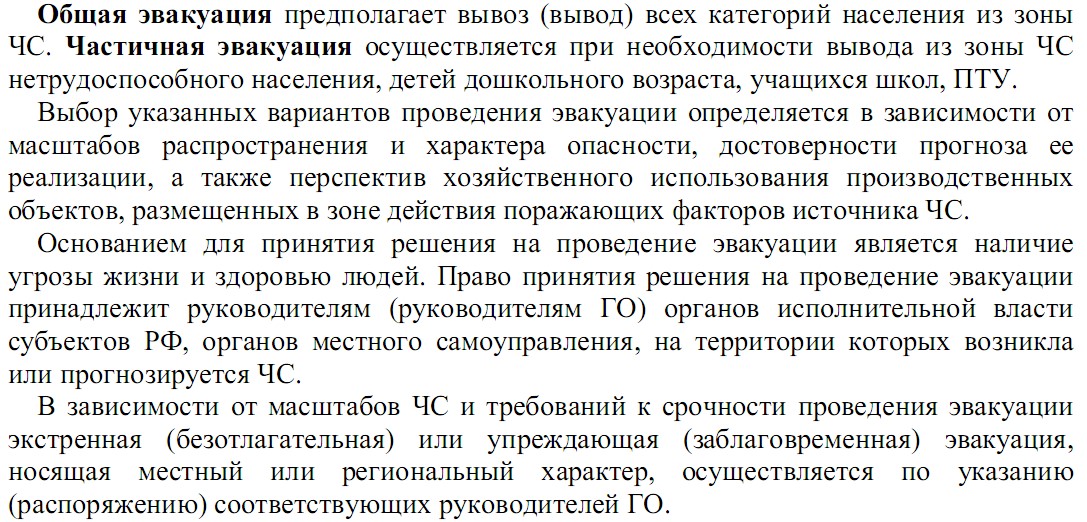
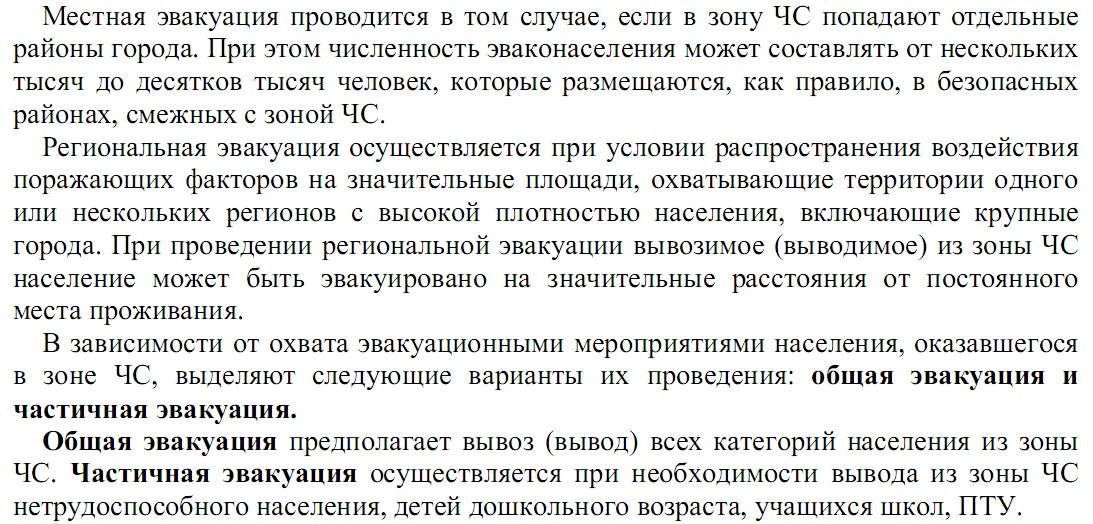
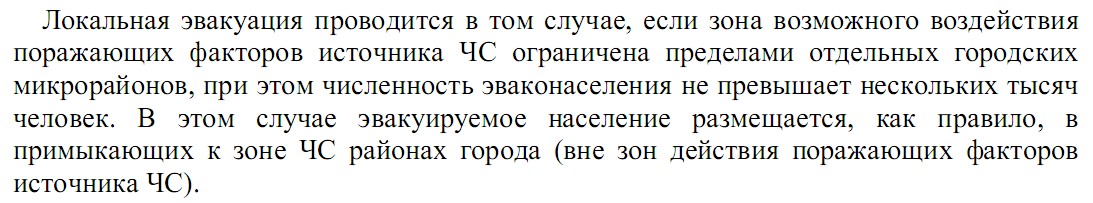
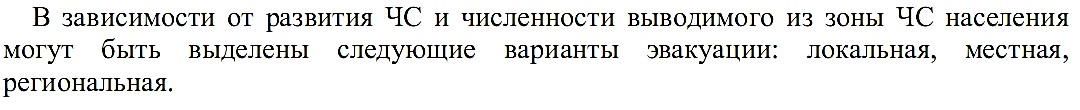
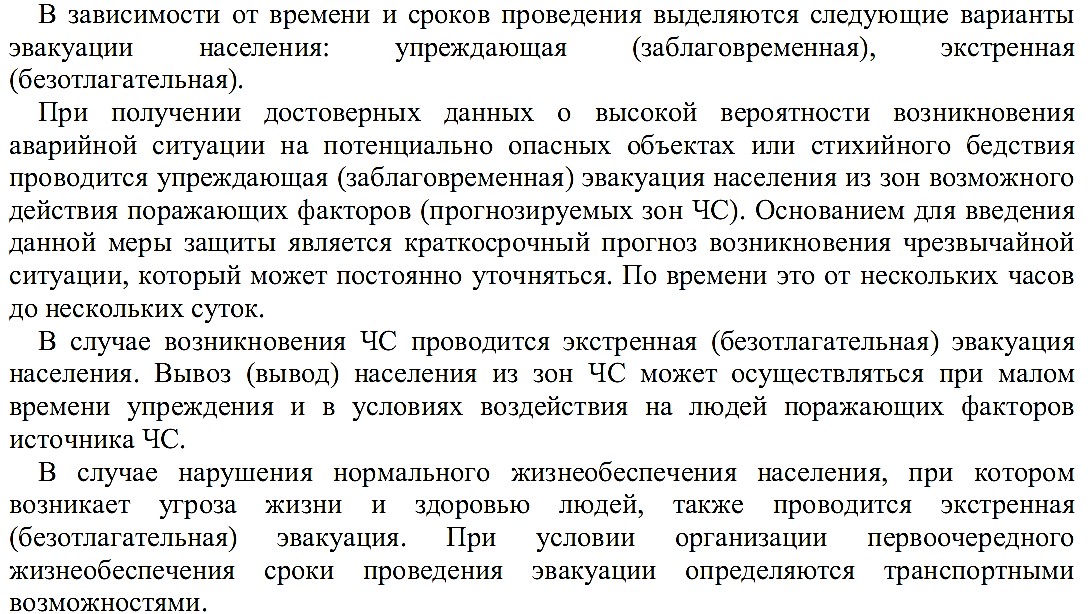
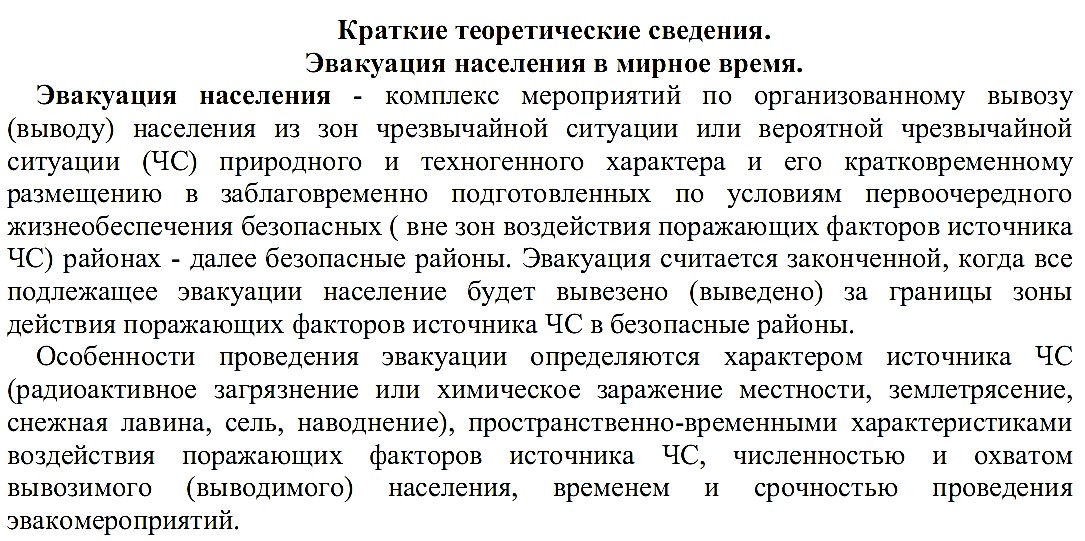
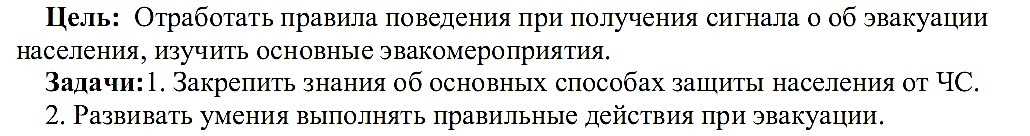
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ по порядку** | **Действия** | **Затраченное время** |
| 1 | Оценить обстановку (не приближаясь к месту горения),  выяснить, где, что и как сильно горит |  |
| 2 | В начале пожара предпринять попытку его тушения |  |
| 3 | Если в общественном месте прозвучал сигнал тревоги, немедленно покинуть помещение |  |
| 4 | Сообщить о возгорании в пожарную охрану |  |
| … | … | … |
| Итого | Суммарное время |  |

***Ситуационная задача.*** Представьте себя руководителем крупного предприятия, например, по производству минеральных удобрений.

− Какие оперативные защитные мероприятия вы организуете в случае получения информации о пожаре недалеко от склада готовой продукции (или рядом с хранилищами аммиака)?

− Какие последствия (экологические, экономические, социальные и т. д.) возможны после разрушения вашего предприятия? Ответ поясните. − Какие противопожарные меры вы введёте на своём предприятии? Ответ поясните.

**Эвакуация населения в мирное время**



**Эвакуация населения в военное время**

**Цель урока**: познакомиться с организацией эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера

**Задание:**В СПС «КонсультантПлюс» найтиСт. 7 постановления Правительства РФ от 22.06.2004 №303 и написать ее название.

**Задание:**Продумайте и определите перечень необходимых документов и вещей на случай экстренной эвакуации, распределите их между членами семьи и определите место их хранения. Сделайте соответствующие пометки в дневнике безопасности.

**Задание:** Разработать памятку выполнения эвакуации в условиях чрезвычайных ситуаций

**Практическое занятие №2. Организация аварийно-спасательных и других неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций**

*Цель: изучить материал и ответить на вопросы по теме «Организация и ведение аварийно - спасательных и неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций»*

**Ответить на вопросы (в тетради) – 1 вариант (нечетные), 2 вариант (четные)**

1. Какие работы называют аварийно-спасательными?
2. С какими целями проводят неотложные работы?
3. Расскажите о видах обеспечения аварийно-спасательных работ, их содержании и задачах.
4. Назовите основные этапы аварийно-спасательных работ.
5. Дайте определение санитарной обработки. В чем она заключается?
6. Как и когда надо проводить частичную и полную санитарную обработку?
7. Каким образом и в какой последовательности проводят частичную санитарную обработку при загрязнении радиоактивными веществами, заражении капельно-жидкими АХОВ и загрязнении бактериальными средствами?
8. Как надо проводить частичную санитарную обработку при одновременном загрязнении (заражении) радиоактивными веществами, АХОВ и бактериальными средствами?
9. С какой целью проводят первоочередные мероприятия по жизнеобеспечению населения в зоне чрезвычайной ситуации?
10. В удовлетворении каких жизненно важных потребностей людей заключаются первоочередные мероприятия по жизнеобеспечению?
11. От каких факторов зависит содержание мероприятий жизнеобеспечения населения в конкретной чрезвычайной ситуации?
12. Каким образом проводится практическая работа по морально-психологической поддержке населения, пострадавшего в чрезвычайной ситуации?
13. **Из приведенного ниже перечня видов обеспечения выберите те, которые характерны для аварийно-спасательных работ:** а)транспортное;

б) медицинское;

в) материальное;

г) разведка;

д) продовольственное;

е) санитарно-гигиеническое;

ж) инженерное;

з) гидрометеорологическое;

и) геодезическое;

к) техническое;

л) дорожное;

м)военное;

н) информационное.

***14.* Из приведенного ниже перечня видов санитарной обработки выберите правильные:** а) местная;

б) общая;

в) частичная;

г) неполная;

д) частная;

е)полная;

ж) индивидуальная

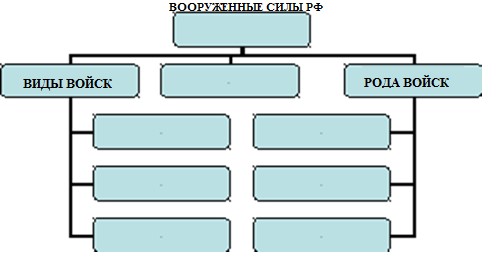
**Практическое занятие №3. Организационная структура ВС России**

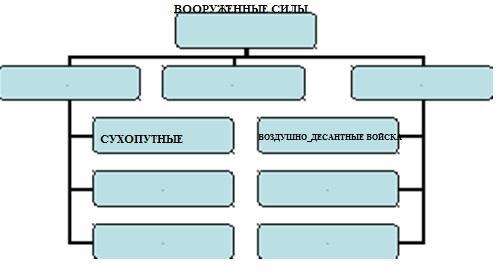
**Цель урока**: познакомить учащихся с организационной структурой Вооруженных Сил Российской Федерации и дать представление о ее составляющих.

**Задачи:**

1. Воспитывать патриотические чувства
2. Развивать умение мыслить логически и последовательно; развивать умение вести учебный диалог
3. Изучить организационную структуру Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Задание:**Заполнить пропуски.





* 1. Верховным Главнокомандующим ВС РФ является\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  2. …является органом управления Вооруженными силами РФ.
  3. Соотнесите военный округ и его центр.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Военный округ | Центр военного округа |  |
| 1.Западный | 1.Екатеринбург |
| 2.Восточный | 2.Санкт-Петербург |
| 3.Южный | 3.Ростов-на-Дону |
| 4.Центральный | 4.Хабаровск |
| 4. Соотнесите флот и его центр. | |  | |
|  | Флот | Центр (город) |  |
| 1.Северный | 1.Владивосток |
| 2.Черноморский | 2.Астрахань |
| 3.Тихоокеанский | 3.Калининград |
| 4.Балтийский | 4.Севастополь |
| 5.Каспийская флотилия | 5.Североморск |
| 5. Что не относится к родам Военно-воздушных сил? | | | |

А) ракетные войска и артиллерия

Б) авиация

В) радиотехнические войска

Г) зенитно-ракетные войска

* 1. Что не относится к родам Сухопутных войск?

А) мотострелковые войска;

Б) зенитно-ракетные войска;

В) войска ПВО;

Г) танковые войска.

* 1. Назовите самый молодой род войск.
  2. Назовите самый древний вид войск.

**Правовые основы военной службы**

**Цель:** Закрепление теоретических знаний о правовой основе и приобретение практических умений работать с нормативными документами.

**Задачи:** Провести описание точных понятий правовой основы военной службы

**Задание:** 1. Конституция Российской Федерации закрепляет обязанность гражданина защищать свое Отечество, изучить ст.59 Конституции РФ.

2. Письменно ответить на контрольные вопросы.

**Контрольные вопросы:**

* 1. Военная служба связана с рядом правоограничений и прямых запретов для военнослужащих - перечислить.
  2. Какие федеральные законы составляют основу правового регулирования, учитывающего специфику прохождения военной службы?

**Практическое занятие №4. Прохождение военной службы по призыву**

Цель: - познакомить учащихся с организацией призыва на военную службу с учетомособенностей прохождения военной службы по призыву;

- сформировать у учащихсяобщее представление о порядке прохождения военной службы по призыву в современных условиях. **Заполнить таблицу:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Составы военнослужащих | Воинские звания | |
| войсковые | корабельные |
| Солдаты и матросы |  |  |
| Сержанты и старшины |  |  |
| Прапорщики и мичманы |  |  |
| Младшие офицеры |  |  |
| Старшие офицеры |  |  |
| Высшие офицеры |  |  |
| Маршал Российской Федерации | |

**Тестовые задания:**

1. *Прохождение военной службы:*

а) осуществляется гражданами Российской Федерации по призыву

+б) осуществляется гражданами Российской Федерации по призыву и в добровольном порядке (по контракту)

в) осуществляется только гражданами Российской Федерации по контракту

г) допускается прохождение военной службы иностранными гражданами по контракту на воинских должностях, подлежащих замещению солдатами, матросами, сержантами и старшинами в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках и воинских формированиях.

1. Указ Президента РФ от 16 сентября 1999 г. N 1237 "Вопросы прохождения военной службы". Положение о порядке прохождения военной службы (утв. Указом Президента РФ от 16 сентября 1999 г. N 1237) Общие положения ст. 1
2. *Военную службу по призыву проходят:*

+а) солдаты, сержанты, старшины, матросы, зачисленные на военную службу по призыву б) прапорщики и мичманы

в) офицеры, призванные на военную службу из запаса

г) курсанты военных образовательных учреждений профессионального образования, до заключения контракта д) офицеры

Статья 2. Прохождение военной службы

1. Прохождение военной службы осуществляется:

а) солдатами, матросами, сержантами, старшинами - по призыву или по контракту;

3. *Курсанты военных образовательных учреждений профессионального образования до заключения контракта имеют статус военнослужащих, проходящих военную службу:*

+а) по призыву

б) по контракту ст. 2 п.2

2. Граждане Российской Федерации (далее - граждане), не проходившие военную службу, обучающиеся в военных профессиональных образовательных организациях и военных образовательных организациях высшего образования (далее - военно-учебные заведения), до заключения контракта имеют статус военнослужащих, проходящих военную службу по призыву.

4. *В срок военной службы не засчитывается:*

а) время пребывания военнослужащего в дисциплинарной воинской части

б) время отбывания ареста осужденным военнослужащим

в) время отбывания дисциплинарного взыскания в виде ареста

г) время самовольного оставления воинской части или места военной службы продолжительностью свыше 10 суток независимо от причин оставления +д) все ответы правильные

**Статья 3.** Начало, срок и окончание военной службы п.5 5. *Правоохранительная служба является:* +а) федеральной государственной службой б) государственной службой субъектов РФ

в) государственной службой субъектов РФ и федеральной государственной службой Федеральный закон "О системе государственной службы Российской Федерации" от

27.05.2003 N 58 гл. 1 общие положения Статья 2. Система государственной службы п. 3 Военная служба и правоохранительная служба являются видами федеральной государственной службы.

1. *Данный вид государственной службы:*

а) имеет собственный источник правового регулирования

б) не имеет собственного правового источника её регулирования гл 1 ст. 2 п.4. Правовое регулирование и организация федеральной государственной гражданской службы находятся в ведении Российской Федерации.

1. *Муниципальная служба – это…*

+а) профессиональная деятельность граждан, которая осуществляется на постоянной основе на должностях муниципальной службы, замещаемых путем заключения трудового договора

(контракта);

б) профессиональная деятельность граждан, которая осуществляется на постоянной основе равного права каждого гражданина на замещении должностей муниципальной службы муниципального образования;

в) профессиональная деятельность граждан, наделенная исполнительно-распорядительными полномочиями по решению вопросов местного значения и (или) по организации деятельности органа местного самоуправления;

г) профессиональная деятельность граждан, наделенная представительнораспорядительными полномочиями по решению вопросов местного значения и (или) по организации деятельности органа местного самоуправления.

Федеральный закон от 02.03.2007 N 25-ФЗ (ред. от 22.12.2014) "О муниципальной службе в Российской Федерации" (02 марта 2007 г.)

Гл. 1 ст. 2 Муниципальная служба - профессиональная деятельность граждан, которая осуществляется на постоянной основе на должностях муниципальной службы, замещаемых путем заключения трудового договора (контракта).

**Задание:** составить и оформить в тетради кроссворд по данной теме (не менее 10 вопросов).

**Вопросы**

1. Какая категория граждан подлежит призыву на военную службу?
2. Какие категории граждан освобождают от призыва на военную службу?
3. В каких случаях гражданам предоставляют отсрочку от призыва на военную службу?
4. В течение какого времени проходят военную службу военнослужащие по призыву?
5. Каким документом определены и в чем заключаются общие обязанности военнослужащих?
6. Какими документами определены должностные обязанности военнослужащих? Вчем они заключаются? В каких случаях военнослужащие могут выполнять специальные обязанности?

**Права и ответственность военнослужащих**

***Цель:*Завершить формирование целостного представления о законах воинской жизни. О правах и обязанностях военнослужащих.Завершить формирование целостного представления о дисциплинарной и уголовной ответственности военнослужащих. Приобрести практические умения работать с нормативными документами.**

## Практические задания и рекомендации по их выполнению

Выполнение заданий необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь методическими материалами. Перед выполнением работы необходимо актуализировать основные понятия, приведенные в методических указаниях и учебной литературе.

***Задание:*Рассмотреть основные положения общевоинских уставов ВС РФ и ответить письменно на вопросы:**

1. **Какая роль в ВС РФ отводится общевоинским уставам.**
2. **Для чего нужны уставы внутренней службы, гарнизонной и караульной службы, дисциплинарный и строевой устав.**
3. **Особенности приведения к Военной присяге.**
4. **Перечислить общие обязанности военнослужащих.**
5. **Понятие начальники и подчиненные. Особенности взаимоотношения между ними.**
6. **Какими правами обладают военнослужащие.**

***Перечень вопросов для допуска к практическому занятию****:*

1. Перечислить виды ответственности военнослужащих.
2. Перечислить дисциплинарные взыскания военнослужащих.
3. Виды дисциплинарных проступков.

## Практические задания и рекомендации по их выполнению

Выполнение заданий необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь вышеуказанной литературой и методическими материалами.

**I. Изучить статьи уголовного кодекса РФ- «Преступления** против военной службы» и ФЗ «О статусе военнослужащих» - «Дисциплинарная ответственность военнослужащих» **и ответить письменно на вопросы:**

1. **На какую категорию лиц могут распространяться преступления против военной службы.**
2. **В каком случае военнослужащий контрактной службы может быть привлечен к уголовной ответственности при самовольном оставлении воинской части.**
3. **Какая существует разница между статьями «Самовольное оставление воинской части» и «Дезертирство»**
4. **Какие последствия для военнослужащих влекут за собой деяния, которые совершаются группой лиц.**
5. **В каком случае уклонение от исполнения обязанностей военной службы будет наказываться, так как и по статье «Дезертирство».**
6. **Назовите причину, по которой военнослужащий может быть освобожден от уголовной ответственности.**
7. **В каких случаях военнослужащий срочной службы не подлежит уголовной ответственности при оставлении воинской части.**
8. **В каких случаях неисполнение приказа рассматривается как уголовное преступление.**
9. **Какие последствия влечет за собой применение оружия при совершении уголовных преступлений против военной службы.**
10. **Грубые дисциплинарные проступки (привести 3 примера)**
11. **Какие обстоятельства смягчают дисциплинарную ответственность (привести 2 примера)**
12. **Какие обстоятельства отягчают дисциплинарную ответственность (привести 2 примера)**
13. **В каких случаях исполнение дисциплинарного взыскания прекращается досрочно.**

**Практическое занятие №5.6. Способы оказания первой помощи при несчастных случаях**

Цель: - Освоение способа деятельностипо оказанию первой помощи при поражении электрическим током и осознание его сущности.

* Освоение способа деятельностипо оказанию первой помощи при тепловом ударе и осознание его сущности.
* Освоение способа деятельности по оказанию первой помощи при утоплении и осознание его сущности.
* Освоение способа деятельности по оказанию первойпомощи при укусах животных (змей, насекомых) и осознание егосущности.

«Первая помощь при несчастных случаях» ВОПРОС 1: Назовите виды утопления.

ВОПРОС 2: Чем отличается солнечный удар от теплового удара?

ВОПРОС 3: Какие наблюдаются симптомы у пострадавшего при воздействии на организм электрического тока.

**РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПОРАЖЕНИИ**

**ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ**

**Задача № 1.** В деревне при падении линии электропередач провод попал на идущего человека, человек упал при поражении электрическим током. Сознание отсутствует. Грудная клетка неподвижна. Пульс на сонной артерии частый, слабый. Пальцы под проводом покрыты черным струпом. Лесистая местность . Температура воздуха +10 С. Ваши действия?

**Задача № 2.**Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой. Ваши действия?

**Задача № 3.** После удара молнией в одиноко стоящее дерево один из укрывшихся под ним от дождя путников замертво упал. У пораженного молнией левая рука – черная, обожженная по локоть, зрачки широкие не реагируют на свет. На сонной артерии пульс отсутствует. Ваши действия?

**Задача № 4.** Женщина 44 года во время наводнения находилась в металлической лодке. В лодку ударила молния , женщина получила электротравму. Объективно: пострадавшая в сознании. На тыльной поверхности правой ладони виден участок омертвевших тканей черного цвета с четкими границами и светлым ободком. Выражен отек окружающих тканей и судорожное сокращение мышц. Ваши действия?

После решения ситуационных задач, следует провести краткий разбор правильности принятия решений в каждой ситуации.

**Вывод**. Характер первой помощи зависит от состояния пострадавшего после освобождения от тока. Определение состояния пострадавшего должно быть проведено быстро, в течение 15-20 секунд. Первая помощь при электротравме должна оказываться немедленно – на месте происшествия, не теряя времени на перенос пострадавшего. Комплекс реанимационных мероприятий проводится настойчиво в течение 2-3 часов. При электротравме высока возможность оживления.

**Задача № 1**

В деревне при падении линии электропередач провод попал на идущего человека, человек упал при поражении электрическим током. Сознание отсутствует. Грудная клетка неподвижна. Пульс на сонной артерии частый, слабый. Пальцы под проводом покрыты черным струпом. Лесистая местность . Температура воздуха +10 С. Ваши действия?

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. вызвать скорую помощь
2. позвать кого-нибудь на помощь
3. как можно скорее нанести прекардиальный удар и приступить к непрямому массажу сердца
4. перебить провода ножом или топором одним ударом
5. соблюдая меры личной безопасности освободить пострадавшего от провода
6. подложить под голову подушку
7. убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот
8. убедиться в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по грудине и приступить к непрямому массажу сердца
9. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и после проведения кардинального удара начать сердечно-легочную реанимацию
10. убедить в отсутствии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок

**Задача № 2**

Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой. Ваши действия?

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. вызвать скорую помощь
2. позвать кого-нибудь на помощь
3. как можно скорее нанести предкардиальный удар и приступить к непрямому массажу сердца
4. перебить провода ножом или топором одним ударом
5. освободить пострадавшего от провода (перерезать каждый провод по отдельности на

разных уровнях)

1. подложить под голову подушку
2. убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот
3. убедиться в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по грудине и приступить к непрямому массажу сердца
4. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и после проведения кардинального удара начать сердечно-легочную реанимацию
5. убедить в отсутствии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок

**Задача № 3**

После удара молнией в одиноко стоящее дерево один из укрывшихся под ним от дождя путников замертво упал. У пораженного молнией левая рука – черная, обожженная по локоть, зрачки широкие не реагируют на свет. На сонной артерии пульс отсутствует. Ваши действия?

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. закопать пораженного молнией в землю
2. нанести про кардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
3. накрыть обожженную поверхность чистой тканью
4. поручить кому ни будь вызвать скорую помощь
5. повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врачей
6. убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии
7. поднести ко рту зеркало, вату или перышко и по запотеванию стекла и движению ворсинок определить наличие дыхания
8. положить холод на голову
9. положить холод на место ожога
10. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |

**Задача № 4**

Женщина 44 года во время наводнения находилась в металлической лодке. В лодку ударила молния , женщина получила электротравму. Объективно: пострадавшая в сознании. На тыльной поверхности правой ладони виден участок омертвевших тканей черного цвета с четкими границами и светлым ободком. Выражен отек окружающих тканей и судорожное сокращение мышц. Ваши действия?

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. закопать пораженного молнией в землю
2. нанести про кардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
3. накрыть обожженную поверхность чистой тканью
4. поручить кому ни будь вызвать скорую помощь
5. убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии
6. повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врачей
7. поднести ко рту зеркало, вату или перышко и по запотеванию стекла

и движению ворсинок определить наличие дыхания

1. положить холод на голову
2. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

(10)положить холод на место ожога

**РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ**

**ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ**

Задача № 1. В жаркий летний день на автобусной остановке стоящий рядом мужчина с красным лицом вдруг наклонился и упал. Он – без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют. Безветренно. Температура воздуха + 32С. Ваши действия?

Задача № 2. Во время туристического похода в жаркий день (+25 С) один из туристов почувствовал недомогание кожа покраснела, стала сухая на ощупь и горячая. Отмечается учащенное дыхание, пульс около 120 ударов в минуту, сильная головная боль. Ваши действия?

Задача № 3.На морском пляже (в 14.00 часов дня, + 35С) ребенок в одних трусиках, сильно раскраснелся, стал очень возбужденным, крикливым, слишком капризным. Затем появилась рвота, тело ребенка очень горячее на ощупь. Ваши действия?

Задача № 4. В сталелитейном цехе во время разлива стали, после напряженной физической работы, рабочий потерял сознание. Кожа у потерпевшего влажная, липкая. Пульс на сонной артерии частый. Сам пришел в сознание но не понимает где находится, начались судорги. Ваши действия?

После решения ситуационных задач, следует провести краткий разбор правильности принятия решений в каждой ситуации.

**Вывод.** Самое главное при оказании первой помощи при тепловом ударе – это как можно скорее поместить больного в более холодное место, для того, чтобы быстрее охладить организм. Идеальный вариант – это ванна с температурой воды 18-20°С, но может быть также и обычное смачивание кожных покровов пострадавшего человека водой (также комнатной температуры), и мягкое обмахивание (воздух должен быть теплым). При возможности на голову нужно положить лед, а подмышки и область паха обтереть спиртом. Важно знать, что в момент охлаждения человек может проявлять признаки резкого психического двигательного возбуждения.

**Задача № 1**

В жаркий летний день на автобусной остановке стоящий рядом мужчина с красным лицом вдруг наклонился и упал. Он – без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют. Безветренно. Температура воздуха + 32С. Ваши действия?

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. вызвать скорую помощь
2. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет
3. позвать окружающих на помощь
4. определить признаки дыхания с помощью ворсинок ваты или зеркальца
5. приступить к сердечно-легочной реанимации
6. попытаться добиться от мужчины, на что он все таки жалуется
7. подробно расспросить окружающих, что предшествовало потери сознания
8. повернуть пострадавшего на живот
9. приложить к голове холод (целлофановый пакет с водой) (10) поднести к носу вату с нашатырным спиртом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |

**Задача № 2**

Во время туристического похода в жаркий день (+25 С) один из туристов почувствовал недомогание

кожа покраснела, стала сухая на ощупь и горячая. Отмечается учащенное дыхание, пульс около 120 ударов в минуту, сильная головная боль. Ваши действия?

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. поднести к носу ватку, смоченную раствором нашатырного

спирта;

1. дать валидол под язык;
2. смочить лицо холодной водой;
3. слегка похлопать по щекам;
4. уложить пострадавшего на спину, опустить голову, приподнять ноги;
5. расстегнуть одежду и обеспечить приток свежего воздуха;
6. после выведения пострадавшего из обморочного состояния дать потерпевшему крепкий чай,

кофе;

1. вызвать скорую помощь
2. провести сердечно-легочную реанимацию
3. убедится в отсутствии пульса на сонной артерии

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Задача № 3**

На морском пляже ( в 14.00 часов дня, + 35С) ребенок в одних трусиках, сильно раскраснелся, стал очень возбужденным, крикливым, слишком капризным. Затем появилась рвота, тело ребенка очень горячее на ощупь. Ваши действия?

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. срочно отнести ребенка в медпункт;
2. посчитать пульс на сонной артерии;
3. померить температуру тела;
4. вызвать скорую помощь;
5. уложить ребенка на спину, опустить голову, приподнять ноги;
6. смочить лицо холодной водой;
7. поднести к носу ватку, смоченную раствором нашатырного спирта;
8. слегка похлопать по щекам;
9. позвать на помощь; (10) отнести ребенка в тень.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Задача № 4**

В сталелитейном цехе во время разлива стали, после напряженной физической работы, рабочий потерял сознание. Кожа у потерпевшего влажная, липкая. Пульс на сонной артерии частый. Сам пришел в сознание но не понимает где находится, начались судорги. Ваши действия?

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. уложить пострадавшего на спину, опустить голову, приподнять ноги;
2. позвать начальника цеха
3. расстегнуть одежду и обеспечить приток свежего воздуха;
4. вызвать скорую помощь
5. смочить лицо холодной водой;
6. убедится в отсутствии пульса на сонной артерии
7. поднести к носу ватку, смоченную раствором нашатырного спирта; (8) слегка похлопать по щекам;
8. после выведения пострадавшего из обморочного состояния дать потерпевшему крепкий чай,

кофе;

1. приступить к сердечно-легочной реанимации

**РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ**

Задача № 1. На берегу пруда из воды извлекли семилетнего мальчика. Время нахождения под водой - не более 5-7 минут. Бросается в глаза выраженный цианоз (синюшность) лица, обильные пенистые выделения из дыхательных путей, набухшие сосуды шеи и отсутствие признаков дыхания. Ваши действия?

Задача № 2. Летний день. Во время рыбалки лодка с рыбаками перевернулась. Один из рыбаков скрылся под водой. Второй поспешил ему на помощь. Спустя две минуты вытащил пострадавшего на берег.Сознание тонувшего сохранено, но он возбужден, отмечается дрожь, частая рвота. Дыхание клокочущее, учащенное. Ваши действия?

Задача № 3. На речном причале человек случайно упал в воду.Потерпевшего вытащили на берег. Кожа бледная, дыхания нет, пульса на сонной артерии не обнаружено. Зрачок на свет не реагирует. Ваши действия?

Задача № 4. Дети купались на речке. Один из мальчиков начал тонуть. Ребята думали, что он просто играет. Догадались, что ребенок тонет только после того, как он скрылся под водой. Сергей вытащил мальчика на берег. Он был синюшный и не дышал. Пульс на сонной артерии прощупывался. Ваши действия?

После решения ситуационных задач, следует провести краткий разбор правильности принятия решений в каждой ситуации.

**Вывод.**Характер оказания помощи пострадавшему, извлеченному из воды, зависит от тяжести его состояния. После оказания первой помощи, независимо от степени тяжести состояния, пострадавшего необходимо доставить в медицинское учреждение, так как во всех случаях возможны осложнения, от которых пострадавший может умереть.

**Задача № 1**

На берегу пруда из воды извлекли семилетнего мальчика. Время нахождения под водой - не более 57 минут. Бросается в глаза выраженный цианоз(синюшность) лица, обильные пенистые выделения из дыхательных путей, набухшие сосуды шеи и отсутствие признаков дыхания. Ваши действия? *Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. установить вид утопления;
2. оценить состояние потерпевшего: определить признаки клинической или биологической

смерти;

1. обязательно дождаться прибытия медперсонала, не прекращая наблюдения за состоянием пострадавшего;
2. при появлении самостоятельного дыхания и сердцебиения оставить потерпевшего;

(5)добиться полного удаления воды из легких и желудка;

(6) немедленно перевернуть ребенка на спину и приступить к сердечно-легочной реанимации; (7)взять с собой одного из родителей и на любой машине доставить ребенка в ближайшую больницу.

1. вызвать скорую помощь
2. поставить горчичник на область сердца и грелку к ногам;
3. быстро (без оценки состояния) положить ребенка на живот так, чтобы голова оказалась ниже его таза, удалить содержимое из ротовой полости и резко надавить на корень языка.

**Задача № 2**

Летний день. Во время рыбалки лодка с рыбаками перевернулась. Один из рыбаков скрылся под водой. Второй поспешил ему на помощь. Спустя две минуты вытащил пострадавшего на берег.Сознание тонувшего сохранено, но он возбужден, отмечается дрожь, частая рвота. Дыхание клокочущее, учащенное.

Ваши действия?

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. вызвать по телефону "Скорую помощь". Правильно и четко указать место нахождения пострадавшего. Обеспечить встречу бригады "03" и проводить ее к месту происшествия;
2. быстрее (без оценки состояния) положить пострадавшего на живот так, чтобы голова оказалась

ниже его таза, удалить содержимое из ротовой полости и резко надавить на корень языка;

1. положить пострадавшего на бок;
2. продолжить раздражение корня языка до полного удаления воды из легких и желудка;
3. немедленно перевернуть пострадавшего на спину и приступить к сердечно-легочной реанимации;
4. приступить к искусственной вентиляции легких;
5. позвать на помощь других рыбаков;
6. на машине отправить пострадавшего в ближайшую больницу;
7. после восстановления самостоятельного дыхания и сердечной деятельности продолжить рыбалку;
8. обязательно дождаться прибытия медперсонала, не прекращая наблюдения за состоянием

пострадавшего.

**Задача № 3**

На речном причале человек случайно упал в воду.Потерпевшего вытащили на берег. Кожа бледная,

дыхания нет, пульса на сонной артерии не обнаружено. Зрачок на свет не реагирует.

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. установить тип утопления;
2. оценить состояние потерпевшего: определить признаки клинической или биологической

смерти;

1. немедленно приступить к сердечно-легочной реанимации;
2. поставить горчичник на область сердца и грелку к ногам;
3. после оказание неотложной помощи - уложите человека на бок и вызовите скорую помощь;
4. очистить ротовую полость от водорослей;

(7)уложить на спину с запрокинутой головой;

1. выполнить искусственную вентиляцию легких;
2. обязательно дождаться прибытия медперсонала, не прекращая наблюдения за состоянием пострадавшего. (10) вызвать скорую помощь.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Задача № 4**

Дети купались на речке. Один из мальчиков начал тонуть. Ребята думали, что он просто играет. Догадались, что ребенок тонет только после того, как он скрылся под водой. Сергей вытащил мальчика на берег. Он был синюшный и не дышал. Пульс на сонной артерии прощупывался. Ваши действия? *Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. побить по щекам, чтобы привести в чувство;
2. определить вид утопления;
3. удалить пену и пенистую жидкость из дыхательных путей;
4. очисть ротовую полость;
5. приступить к искусственной вентиляции легких;
6. бегать по берегу и звать на помощь;
7. транспортировать пострадавшего в близлежащую больницу; (8) подложить под шею валик;

(9) вызвать скорую помощь; (10) подготовку к искусственному дыханию проводить грубо и быстро.

**РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ УКУСАХ**

**ЖИВОТНЫХ, ЗМЕЙ И НАСЕКОМЫХ**

Задача № 1. Во дворе дома женщину покусала неизвестная собака. При осмотре: на обеих голенях множественные раны, слабо кровоточащие, края ран неровные, осадненные. Ваши действия?

Задача № 2. Во время похода в лесу на привале мужчина почувствовал сильнейшее жжение, болезненное ощущение. На руке обнаружены две ранки треугольной формы, расположенные на одной полосе, имеют размер около трех сантиметров, имеются кровяные выделения . В месте укуса кожа сначала покраснела и затем начала покрываться волдырями, а также приобрела синюшный оттенок и отечность. Ваши действия?

Задача № 3. В малиннике мальчика в шею укусила пчела. Его лицо и шея начали увеличиваться в объеме, он потерял сознание, появилось учащенное хриплое дыхание. До ближайшей деревни – не менее часа ходьбы. Один из туристов обнаружил в кармане капли для носа «Глазолин». Ваши действия?

Задача № 4. Во время отдыха на дачном участке в сарае мальчики обнаружили гнездо шершней. Палкой они потревожили гнездо. Вылетевшие шершни покусали одного мальчика. Мальчик закричал от сильной боли. Ваши действия?

После решения ситуационных задач, следует провести краткий разбор правильности принятия решений в каждой ситуации.

**Вывод.** Опасность укуса того или иного животного определяется сразу же несколькими факторами. В учет берется как заразность животного, так и глубина укуса, его размеры, а также эффективность первой помощи, которая должна быть оказана пострадавшему. Укусы как диких, так и домашних животных опасны, прежде всего, тем, что они могут стать причиной инфицирования человека бешенством.

Укусы ядовитых змей опасны для жизни. При прочих равных условиях отравление протекает более тяжело у женщин и детей, а также у лиц в состоянии алкогольного опьянения.

Укусы насекомых опасны развитием аллергических реакций. При укусах осы, шмелей, пчел- нужно приложить холод. Кусочки льда, ткань промоченную холодной водой.

Оказывающий первую помощь должен знать основы работы в экстремальных условиях, основные способы оказания первой с учетом особенностей конкретного несчастного случая и конкретного человека.

По активности обучаемых в ходе выполнения заданий преподаватель делает вывод о степени усвоения учебного материала, отвечает на вопросы обучаемых, дает разъяснения и задание для самостоятельной работы.

**Задача № 1**

Во дворе дома женщину покусала неизвестная собака. При осмотре: на обеих голенях множественные раны, слабо кровоточащие, края ран неровные, осадненные. Ваши действия?

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. произвести тщательную обработку прокушенной кожи антисептиком;
2. отправить пострадавшую в лечебное учреждение;
3. поймать собаку;

(4)после обработки нужно накрыть рану стерильной повязкой. Туго

бинтовать не стоит, так как с выделением крови будут отделяться и опасные бактерии; (5) вызвать МЧС;

(6) выяснить привита ли собака от бешенства;

(7)промыть поврежденную зону теплой водой с применением мыла;

1. наложить жгут на укушенную ногу;
2. наложить давящую повязку; (10) опросить соседей :чья собака?

**Задача № 2**

Во время похода в лесу на привале мужчина почувствовал сильнейшее жжение, болезненное ощущение. На руке обнаружены две ранки треугольной формы, расположенные на одной полосе, имеют размер около трех сантиметров, имеются кровяные выделения . В месте укуса кожа сначала покраснела и затем начала покрываться волдырями, а также приобрела синюшный оттенок и отечность. Ваши действия? *Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

(1) приложить теплый или горячий компресс;

(2)снимите украшения на укушенной руке ;

1. закрепить место укуса в одном положении и сделать его неподвижным, используя специальную шину;
2. позвать лесника на помощь;
3. употребить спиртные напитки;
4. высосать яд из ранки с помощью отсоса, резиновой груши;
5. приложить повязку для сдавливания в пораженной области тела, но артерии обязаны полноценно функционировать;

(8)обеспечьте потерпевшего человека частым и обильным питьем, чтобы уменьшить наличие концентрации токсинов и ядов в крови;

(9) вызвать скорую помощь;

(10)успокоить потерпевшего, положить на ровную поверхность, чтобы уменьшить кровоток и всасывание яда.

**Задача № 3**

В малиннике мальчика в шею укусила пчела. Его лицо и шея начали увеличиваться в объеме, он потерял сознание, появилось учащенное хриплое дыхание. До ближайшей деревни – не менее часа ходьбы.

Один из туристов обнаружил в кармане капли для носа «Глазолин».

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. схватить малыша и побежать в деревню
2. закапать «Глазолин» по 2-3 капли в каждую половину носа
3. закапать «Глазолин» в рамку от укуса
4. удалить жало
5. втереть в место укуса землю
6. согреть место укуса, интенсивно растерев его ладонью
7. приложить к месту укуса целлофановый пакет с землей
8. прижечь место укуса огнем зажигалки или спички
9. уложить пострадавшего на живот
10. обложить голову пакетами с холодной водой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |

**Задача № 4**

Во время отдыха на дачном участке в сарае мальчики обнаружили гнездо шершней. Палкой они потревожили гнездо. Вылетевшие шершни покусали одного мальчика. Мальчик закричал от сильной боли.

Ваши действия?

*Выбери правильные действия и расположи их в порядке очередности:*

1. успокоить ребенка, найти жало насекомого и вытащить его из ранки;
2. сильно растереть место укуса;
3. доставить на машине в лечебное учреждение;
4. прижечь место укуса;

(5)место укуса обработать спиртом, раствором марганцовки или перекисью водорода для обеззараживания;

1. из ранки отсосать максимум ядовитого содержания;
2. срочно вызвать скорую помощь;
3. позвать соседей по дачному участку;

(9)приложить влажный сахар, который сверху накрыть холодным полотенцем или компрессом со льдом;

(10) через 10 мин к месту укуса шершня приложить кусок яблока, дольку лука или чеснока, либо лист подорожника.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | №  п/п | Задача | | Правильные ответы |  |
|  | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ КАРТА № 1 | | |
| 1 | Задача № 1 | | 5,7,2,1 |
| 2 | Задача № 2 | | 5,7,2,1 или 5,9,2,1 |
| 3 | Задача № 3 | | 6,2,4,8,3,9 |
| 4 | Задача № 4 | | 5,2,4,8,3,10 |
|  | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ КАРТА № 2 | | |
| 1 | Задача № 1 | | 2, 5, 3, 1, 10 |
| 2 | Задача № 2 | | 5, 6, 3,1,7 |
|  |  |
| 3 |  | Задача № 3 | 5, 6, 7, 8 |
| 4 | Задача № 4 | | 1, 3, 5, 7, 8, 9 |
|  | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ КАРТА № 3 | | |
| 1 | Задача № 1 | | 1, 10, 6, 8, 3 |
| 2 | Задача № 2 | | 2, 4, 6, 1, 10 |
| 3 | Задача № 3 | | 1, 3, 5, 9 |
| 4 | Задача № 4 | | 2, 3, 4, 5, 9 |
|  | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ КАРТА № 4 | | |
| 1 | Задача № 1 | | 7, 1, 4, 2 |
| 2 | Задача № 2 | | 10, 2, 3, 6,7 |
| 3 | Задача № 3 | | 9,4,3,2,7,10,1 |
| 4 | Задача № 4 | | 6, 5, 9, 10 |
|  | |  | | | |

**ПР 7. Обязанности наблюдателя. Выбор места наблюдения, его занятие, оборудование и маскировка, оснащение наблюдательного поста**

Цели:

* Обучить личный состав порядку наблюдения за местностью, порядку докладов и подачи сигналов.
* Изучить обязанности наблюдателя.
* Порядок оборудования , маскировки оснащения наблюдательного поста.
* воспитать у обучаемых любовь к ВС РФ.

Место проведения: участок местности.

Учебные вопросы:

[Выбор места для наблюдения, его занятие, оборудование и маскировка](https://plankonspekt.ru/vs/razvedyvatelnaya-podgotovka/vybor-mesta-dlya-nablyudeniya.html#1)

* 1. [Выбор места для наблюдения, его маскировка и занятие](https://plankonspekt.ru/vs/razvedyvatelnaya-podgotovka/vybor-mesta-dlya-nablyudeniya.html#11)
  2. [Оборудование места для наблюдения](https://plankonspekt.ru/vs/razvedyvatelnaya-podgotovka/vybor-mesta-dlya-nablyudeniya.html#12)

[2. Изучение местности в назначенном секторе и зонах для наблюдения, определение расстояний до ориентиров, местных предметов и целей по отрезкам местности, по степени видимости и кажущейся величине. Составление схемы местности](https://plankonspekt.ru/vs/razvedyvatelnaya-podgotovka/vybor-mesta-dlya-nablyudeniya.html#2)

* 1. [Изучение местности в назначенном секторе и зонах для наблюдения](https://plankonspekt.ru/vs/razvedyvatelnaya-podgotovka/vybor-mesta-dlya-nablyudeniya.html#21)
  2. [Определение расстояний до ориентиров, местных предметов и целей по отрезкам местности, по степени видимости и кажущейся величине](https://plankonspekt.ru/vs/razvedyvatelnaya-podgotovka/vybor-mesta-dlya-nablyudeniya.html#22)
  3. [Составление схемы местности](https://plankonspekt.ru/vs/razvedyvatelnaya-podgotovka/vybor-mesta-dlya-nablyudeniya.html#23)

[3. Выполнение нормативов по разведывательной подготовке № 1](https://plankonspekt.ru/vs/razvedyvatelnaya-podgotovka/vybor-mesta-dlya-nablyudeniya.html#3____1___1)

* 1. [Порядок определения оценки за выполнения нормативов](https://plankonspekt.ru/vs/razvedyvatelnaya-podgotovka/vybor-mesta-dlya-nablyudeniya.html#31)
  2. [Выполнение норматива по тактической подготовке № 1а. Занятие окопа, траншеи, позиции (огневой позиции), опорного пункта или указанного места](https://plankonspekt.ru/vs/razvedyvatelnaya-podgotovka/vybor-mesta-dlya-nablyudeniya.html#33____1)
  3. [Особенности отработки нормативов по разведывательной подготовке](https://plankonspekt.ru/vs/razvedyvatelnaya-podgotovka/vybor-mesta-dlya-nablyudeniya.html#34)
  4. [Выполнение норматива по разведывательной подготовке № 1. Составление схемы местности с определением расстояний до ориентиров](https://plankonspekt.ru/vs/razvedyvatelnaya-podgotovka/vybor-mesta-dlya-nablyudeniya.html#35____1)

Учебно-материальное обеспечение:

* + 1. План-конспект.
    2. Боевой Устав по подготовке и ведению общевойскового боя (ч-3).

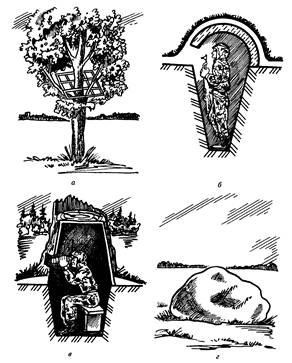
## 1. Выбор места для наблюдения, его занятие, оборудование и маскировка

**Наблюдение** - один из основных способов ведения разведки. Оно ведется непрерывно, днем и ночью, в любых условиях обстановки. Ночью в условиях ограниченной видимости наблюдение дополняется подслушиванием.

Для ведения наблюдения за объектом или участком местности (коммуникации) назначаются наблюдатели или наблюдательные посты. Их количество зависит от задачи, состава охраняемого подразделения, условий обстановки и местности. Так, в обороне и в период подготовки к наступлению обычно назначаются: в отделении – 1, во взводе – 1–2 и в роте – 2–3 наблюдателя, а в батальоне – 1–2 наблюдательных постов. В любом случае в состав наблюдательного поста должно включаться не менее двух наиболее подготовленных для этого солдат и сержантов, один из которых назначается старшим.

***1.1. Выбор места для наблюдения, его маскировка и занятие***

Место для наблюдения выбирается в боевых порядках подразделений. Для увеличения обзора оно выбирается на возвышенности, с которой хорошо просматривается расположение противника на возможно большую глубину.

Место наблюдателя, замаскированное: а - на дереве; б - под

кочку; в - под пень; г - под крупный камень

Кроме того, наблюдатели должны иметь возможность наблюдать за действиями своих войск.

Место для наблюдения в зависимости от имеющегося времени и наличия строительного материала может быть оборудовано в виде открытого окопа или окопа с противоосколочным перекрытием и смотровой щелью. Как правило, в инженерном отношении оборудуются наблюдательные посты.

Внешне место наблюдательного поста ничем не должно отличаться от окружающей местности. При расположении на местности с большим количеством местных предметов место наблюдательного поста может оборудоваться в виде характерного местного предмета (дерева, кочки, пня, крупного камня, и т. п.).

Место для наблюдения занимается скрытно. Наблюдатели ведут разведку, ничем себя не обнаруживая на протяжении всего времени наблюдения. Смена наблюдателей осуществляется согласно графику утвержденному командиром.

***1.2. Оборудование места для наблюдения***

Личный состав наблюдательного поста обеспечивается приборами наблюдения, крупномасштабной кодированной картой или схемой местности, журналом наблюдения, компасом, фонарем, часами, средствами связи и подачи сигналов оповещения, а наблюдатель – приборами наблюдения. Для работы ночью наблюдательные посты (наблюдатели) могут обеспечиваться приборами ночного видения, средствами освещения местности, радиолокационной станцией наземной разведки.

Оснащение наблюдательного поста

Задача наблюдательному посту (наблюдателю) ставится, как правило, на местности командиром, организующим разведку.

При постановке задачи обычно указываются:

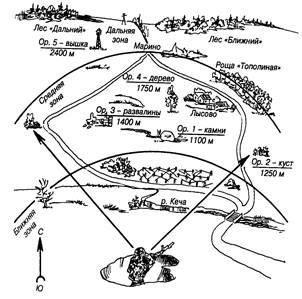
* ориентиры и условные наименования местных предметов;
* сведения о противнике (где находится, что делает или откуда ожидается его появление) и своих войсках;
* место наблюдательного поста и порядок его оборудования;
* сектор (объект) наблюдения, на что обращать особое внимание;
* порядок доклада о результатах наблюдения (что, каким способом и когда докладывать),
* сигналы оповещения.

Задача, поставленная наблюдательному посту, записывается в журнал наблюдения.

1. ***Изучение местности в назначенном секторе и зонах для наблюдения, определение расстояний до ориентиров, местных предметов и целей по отрезкам местности, по степени видимости и кажущейся величине. Составление схемы местности***

***2.1. Изучение местности в назначенном секторе и зонах для наблюдения***

Для удобства наблюдения сектор (полоса) наблюдения делится на зоны: **ближнюю, среднюю и дальнюю** и обозначается условными линиями по местным предметам (ориентирам).

Схема наблюдения

**Ближняя зона** включает участок местности в пределах видимости невооруженным глазом мелких предметов, объектов и целей.

**Средняя зона** намечается в пределах видимости выделяющихся местных предметов.

**Дальняя зона** охватывает все остальное пространство до пределов видимости.

В большинстве случаев впереди наблюдательного поста будут находиться элементы рельефа местности, населенные пункты, лес и другие местные предметы, которые затрудняют наблюдение за определенными участками и создают зоны невидимости. Поэтому необходимо точно выявить эти зоны, а затем определить, с какого места эти участки можно просматривать. В этих условиях командир подразделения должен организовать взаимодействие между соседними постами.

Связь с наблюдательным постом организуется распоряжением и средствами командира подразделения.

Старший наблюдательного поста руководит действиями наблюдателей. Он определяет порядок непрерывного наблюдения, организует оборудование места для наблюдательного поста и его маскировку, проверяет исправность приборов наблюдения, средств связи и оповещения, контролирует действия наблюдателей, лично ведет наблюдение, записывает результаты разведки в журнал наблюдения, наносит их на карту (схему) и в установленное время докладывает командиру. О резких изменениях в положении и действиях противника, об обнаруженных важных объектах (целях), о радиоактивном, химическом и биологическом заражении местности старший наблюдатель докладывает немедленно.

Основными документами наблюдательного поста являются крупномасштабная карта или схема местности и журнал наблюдения.

В журнал наблюдения заносятся все сведения о противнике, и делается отметка, кому они доложены.

**Форма записи в журнале наблюдения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время наблюдения | Где и что замечено | Кому и когда доложено |
| 22.8 2003 г |  |  |
| 6.40 | Ор. 2, вправо 20, ближе 200, у куста солдаты противника производили земляные работы | Майору Степанову в  6.45 |
| 7.00 | Ор. 1, дальше 300, в окопе наблюдатель противника | Ему же в 7.05 |

Наблюдательный пост выполняет задачу до установленного командиром срока или до смены его другим составом наблюдательного поста. В первом случае старший наблюдатель докладывает командиру о выполнении поставленной задачи и только с его разрешения прекращает наблюдение. Во втором случае наблюдательный пост прекращает наблюдение после смены его другим составом наблюдательного поста.

При смене старший наблюдатель сменяемого поста лично знакомит старшего наблюдателя сменяющего поста с обстановкой и поставленной задачей.

***2.2. Определение расстояний до ориентиров, местных предметов и целей по отрезкам местности, по степени видимости и кажущейся величине***

**Определение на местности расстояний по отрезкам местности и кажущейся величине местного предмета (глазомерный способ определения расстояний).**

Расстояние до ориентиров, местных предметов и целей проще всего определяется глазомером. При этом расстояние до них определяется по отрезкам местности, хорошо запечатлевшимся в зрительной памяти, по степени видимости и кажущейся величине целей (предметов), а также путем сочетания обоих способов.

**При определении расстояний по отрезкам местности** необходимо какое-либо привычное расстояние, которое прочно укрепилось в зрительной памяти, например отрезок 100, 200 или 300 м, мысленно откладывать от себя до ориентира, местного предмета или цели.

**При определении расстояний по степени видимости и кажущейся величине** предметов (целей) необходимо сравнить видимую величину цели с запечатлевшимися в памяти видимыми размерами данной цели на определенных удалениях.

Если цель обнаружена вблизи ориентира или местного предмета, расстояние до которого известно, то при определении расстояния до цели необходимо на глаз учитывать ее удаление от ориентира.

Ночью расстояние до освещенных целей определяется так же, как и днем.

При определении на местности расстояний по отрезкам местности и кажущейся величине местного предмета необходимо учитывать следующее:

* чем ближе расстояние, тем яснее и резче нам кажется видимый предмет;
* чем ближе предмет, тем он кажется больше;
* более крупные предметы кажутся ближе мелких предметов, находящихся на том же расстоянии;
* предмет более яркой окраски кажется ближе, чем предмет темного цвета;
* ярко освещенные предметы кажутся ближе слабо освещенных, находящихся на том же расстоянии;
* во время тумана, дождя, в сумерки, пасмурные дни, при насыщенности воздуха пылью наблюдаемые предметы кажутся дальше, чем в ясные и солнечные дни;
* чем резче разница в окраске предмета и фона, на котором он виден, тем более уменьшенными кажутся расстояния; так, например, зимой снежное поле как бы приближает находящиеся на нем более темные предметы;
* предметы на ровной местности кажутся ближе, чем на холмистой, особенно сокращенными кажутся расстояния, определяемые через обширные водные пространства;
* складки местности (долины рек, впадины, овраги), невидимые или не полностью видимые наблюдателем, скрадывают расстояние;
* при наблюдении лежа предметы кажутся ближе, чем при наблюдении стоя;
* при наблюдении снизу вверх - от подошвы горы к вершине, предметы кажутся ближе, а при наблюдении сверху вниз - дальше.
* когда солнце находится позади разведчика, расстояние скрадывается, а светит в глаза - кажется большим, чем в действительности;
* чем меньше предметов на рассматриваемом участке (при наблюдении через водное пространство, ровный луг, степь, пашню), тем расстояния кажутся меньше.

Точность глазомера зависит от натренированности разведчика. Для расстояния 1000 м обычная ошибка колеблется в пределах 10-20%.

**Определение на местности расстояний по степени видимости предметов.**

Невооруженным глазом можно приблизительно определить расстояние до объектов (целей) по степени их видимости.

Военнослужащий с нормальной остротой зрения может увидеть и различить некоторые предметы со следующих предельных расстояний, указанных в таблице.

**Определение расстояний по видимости (различимости) некоторых объектов**

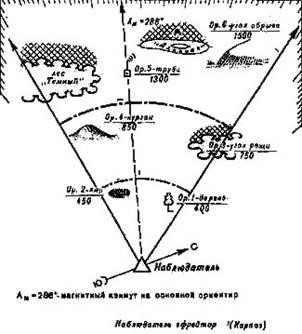
|  |  |
| --- | --- |
| Объекты и признаки | Предельная видимость (км) |
| Колокольни, башни, большие дома на фоне неба | 15-18 |
| Населенные пункты | 10-12 |
| Ветряные мельницы и их крылья | 11 |
| Деревни и отдельные большие дома | 8 |
| Заводские трубы | 6 |
| Отдельные небольшие дома | 5 |
| Окна в домах (без деталей) | 4 |
| Трубы на крышах | 3 |
| Самолеты на земле, танки на месте | 1,2-1,5 |
| Стволы деревьев, столбы линий связи, люди (в виде точки), повозки на дороге | 1,5 |
| Движение ног идущего человека (лошади) | 0,7 |
| Станковый пулемет, миномет, переносная ПУ, ПТУР, колья проволочных заграждений, переплеты в окнах | 0,5 |
| Движение рук, выделяется голова человека | 0,4 |
| Ручной пулемет, цвет и части одежды, овал лица | 0,25-0,3 |
| Черепица на крышах, листья деревьев, проволока на кольях | 0,2 |
| Пуговицы и пряжки, подробности вооружения солдата | 0,15-0,17 |
| Черты лица, кисти рук, детали стрелкового оружия | 0,1 |
| Глаза человека в виде точки | 0,07 |
| Белки глаз | 0,02 |

Надо иметь в виду, что в таблице указаны предельные расстояния, с которых начинают быть видны те или иные предметы. Например, если военнослужащий увидел трубу на крыше дома, то это означает, что до дома не более 3 км, а не ровно 3 км. Пользоваться данной таблицей как справочной не рекомендуется. Каждый военнослужащий должен индивидуально для себя уточнить эти данные.

***2.3. Составление схемы местности***

Схема местности представляет собой простейший чертеж, на который наносятся место наблюдательного поста, ориентиры, сектор наблюдения, характерные особенности рельефа и некоторые важные местные предметы.

Для того чтобы организовать тщательное наблюдение и получить более полные и точные данные о противнике и местности, наблюдатель ведет схему наблюдения.

Схема наблюдения (вариант)

На наблюдательных постах результаты наблюдения чаще всего отражают на схеме местности, которая готовится заранее по карте. В отдельных случаях схема местности составляется приемами глазомерной съемки.

Прибыв на наблюдательный пост, наблюдатель наносит на схему местности свое местоположение (место наблюдательного поста), полосу (сектор) наблюдения и ориентиры.

Для удобства наблюдения и последовательного осмотра местности полоса (сектор) наблюдения делится по глубине на зоны: ближнюю, включающую участок, детально просматриваемый невооруженным глазом (примерно до 400 м); среднюю, в пределах от 400 до 800 м; дальнюю, включающую весь остальной участок местности в пределах видимости.

После этого рекомендуется нанести на схему поля невидимости, т. е. те участки местности, которые закрыты от наблюдателя какими-либо местными предметами или формами рельефа.

Делается это в таком порядке:

* просматривая полосу (сектор) наблюдения справа налево, находят местные предметы и детали рельефа, ограничивающие обзор участка в глубину;
* определяют, на какую дальность каждый из этих предметов ограничивает видимость;
* определив на местности ближние и дальние границы непросматриваемых участков, наносят их на схему и отмечают условным знаком поля невидимости (штриховкой).

Подготовленная таким образом схема значительно облегчает работу наблюдателя. Например, в направлении высоты «Длинная» наблюдатель услышал короткий и глухой звук выстрела, а затем в воздухе были видны кольца белого дыма. Эти признаки характерны для миномета. Самого же миномета наблюдатель не видит. Значит, миномет находится в поле невидимости за высотой, и наблюдатель ставит в этом месте на схеме соответствующий условный знак.

В случае необходимости сведения, полученные наблюдением, передаются по телефону или другим средствам связи. При этом местоположение обнаруженных объектов указывается относительно обозначенных на схеме ориентиров.

1. ***Выполнение нормативов по разведывательной подготовке № 1*** 
   1. ***Порядок определения оценки за выполнения нормативов***

Если норматив отрабатывается в процессе обучения несколько раз, то оценка за его выполнение определяется по последнему показанному результату или по результату контрольного занятия.

Индивидуальная оценка военнослужащему за выполнение нескольких нормативов по тактической подготовке определяется по оценкам, полученным за выполнение каждого норматива, и считается:

|  |  |
| --- | --- |
| «отлично» | если не менее 90% проверенных нормативов оценены положительно, при этом не менее 50% нормативов оценено «отлично» |
| «хорошо» | если не менее 80% проверенных нормативов оценены положительно, при этом не менее 50% нормативов оценены не ниже «хорошо» |
| «удовлетворительно» | если не менее 70% нормативов оценены положительно, а при оценке по трем нормативам положительно оценены два, один из них – не ниже «хорошо» |
| «неудовлетворительно» | если не выполнены условия на оценку «удовлетворительно» |

Оценка за выполнение одиночных нормативов подразделению выводится по индивидуальным оценкам обучаемых и определяется:

|  |  |
| --- | --- |
| «отлично» | если не менее 90% обучаемых получили положительные оценки, при этом не менее 50% обучаемых получили оценку «отлично» |
| «хорошо» | если не менее 80% обучаемых получили положительные оценки, при этом не менее 50% обучаемых получили оценку не ниже «хорошо» |
| «удовлетворительно» | если не менее 70% обучаемых получили положительные оценки |
| «неудовлетворительно» | если не выполнены условия на оценку «удовлетворительно» |

* 1. ***Особенности отработки нормативов по разведывательной подготовке***

Норматив считается выполненным, если при работе соблюдены условия его выполнения и не было допущено нарушений требований безопасности, а также уставов, наставлений, инструкций и руководств.

Если при отработке норматива обучаемым допущена хотя бы одна ошибка, которая могла бы привести к травме (поражению) личного состава, поломке техники, вооружения или аварии, выполнение норматива прекращается и обучаемый оценивается на «неудовлетворительно».

За нарушение последовательности выполнения норматива, которое не привело к авариям, поломке (порче) техники и вооружения, а также за каждую ошибку, приводящую к нарушению условий выполнения норматива, требований уставов, руководств, наставлений, инструкций, технологических карт, оценка снижается на один балл.

При выполнении нормативов личным составом в средствах защиты кожи (ОЗК, Л-1 и т. п.) время увеличивается на 25%, а при работе в средствах защиты органов дыхания (противогазе, респираторе) - на 10%, кроме нормативов, выполнение которых предусмотрено только в средствах защиты.

При температуре воздуха минус 10°С и ниже, плюс 30 °С и выше, при сильном дожде, снегопаде, высоте свыше 1500 м над уровнем моря время на выполнение нормативов увеличивается до 20%, при действиях ночью, если время для ночных условий не определено, оно увеличивается до 30%.

При действиях подразделений (военнослужащих) в условиях распутицы, пустынно-песчаной местности, заполярной тундры, глубокого снежного покрова (30-50 см - при действиях в пешем порядке и на колесной технике, 50-80 см - при действиях на гусеничной технике), густого тумана и сильной запыленности время на выполнение нормативов увеличивается, скорость движения уменьшается по решению руководителя занятия (проверяющего) не менее чем на 10%, но не более чем на 30% (с учетом совокупности отрицательных условий).

При отработке нормативов на местности маршруты (направления) для действий подразделений заранее не прокладываются и не обозначаются.

Время выполнения норматива военнослужащим (подразделением) отсчитывается по секундомеру с момента подачи команды «К выполнению норматива - ПРИСТУПИТЬ» (или другой установленной команды, сигнала) до момента выполнения норматива всеми военнослужащими (подразделением) и доклада командира (обучаемого) о его выполнении или до начала действий в новом порядке.

***3.3. Выполнение норматива по разведывательной подготовке № 1. Составление схемы местности с определением расстояний до ориентиров***

**Условия, порядок выполнения и методические указания по отработке норматива № 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование норматива | Составление схемы местности с определением расстояний до ориентиров |
| Условия выполнения норматива | Личный состав находится на наблюдательном посту. Задача поставлена на составление схемы местности и определение расстояний до шести назначенных ориентиров, расположенных на удалении от 500 до 2000 м. |
| Порядок выполнения норматива | Руководитель занятия подает команду: «К составлению схемы - ПРИСТУПИТЬ. Военнослужащий, получив команду, скрытно с использованием бинокля (прибора наблюдения и прицеливания) приступает к определению расстояний на местности до указанных ориентиров и наносит эти ориентиры на схему местности.  Время отсчитывается от команды «К составлению схемы - ПРИСТУПИТЬ» до доклада «Схема составлена». |
| Методические указания по отработке норматива | Наблюдатель сначала наносит на схему местности свое местоположение (место наблюдательного поста), полосу (сектор) наблюдения и ориентиры.  Делит полосу (сектор) наблюдения по глубине на зоны: ближнюю, среднюю и дальнюю, включающую участок местности в пределах видимости.  После этого нанести на схему поля невидимости (участки местности, которые закрыты от наблюдателя какими-либо местными предметами или формами рельефа).  Определяет расстояния до ориентиров, наносит полученные данные на схему и подписывает составленную схему. |

**Порядок выполнения норматива № 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действия руководителя | Действия обучаемого | Порядок выполнения приема |
| 1. Подает команду «К составлению схемы - ПРИСТУПИТЬ».  Включает секундомер. Контролирует порядок выполнения норматива. Фиксирует ошибки снижающие оценку. | Составляет схему, определяет расстояния до ориентиров и наносит их на схему. | По исполнительной команде наблюдатель наносит на схему местности свое местоположение (место наблюдательного поста), полосу (сектор) наблюдения и ориентиры.  Для удобства наблюдения и последовательного осмотра местности полоса (сектор) наблюдения делится по глубине на зоны: ближнюю, включающую участок, детально просматриваемый невооруженным глазом (примерно до 400 м); среднюю, в пределах от 400 до 800 м; дальнюю, |
|  |  | включающую весь остальной участок местности в пределах видимости.  После этого наносит на схему поля невидимости, т. е. те участки местности, которые закрыты от наблюдателя какими-либо местными предметами или формами рельефа:   * просматривая полосу (сектор) наблюдения справа налево, находит местные предметы и детали рельефа, ограничивающие обзор участка в глубину; * определяют, на какую дальность каждый из этих предметов ограничивает видимость; * определив на местности ближние и дальние границы непросматриваемых участков, наносит их на схему и отмечает условным знаком поля невидимости (штриховкой).   Определяет расстояния до ориентиров с помощью бинокля (прибора наблюдения и прицеливания) по линейным или угловым размерам предмета, наносит полученные данные на схему и подписывает составленную схему.  После составления схемы докладывает: «Схема составлена». |
| 2. После доклада о составлении схемы останавливает секундомер и фиксирует время выполнения норматива. |  |  |

**Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Категория обучаемых | Оценка по времени (минут) | | |
|  | «хорошо» | «удовлетворительно» | «отлично» |
| Солдаты | 9 | 10 | 11 |
| Сержанты | 8 | 9 | 10 |

**Ошибки, снижающие оценку за выполнение норматива № 1**

|  |  |
| --- | --- |
| На один балл | До «хор.», «уд.», «неуд.» |
| Нарушена последовательность выполнения норматива.  За каждую ошибку, приводящую к нарушению условий выполнения норматива, требований уставов, руководств, наставлений, инструкций, технологических карт. | Ошибка в определении расстояний до ориентиров с использованием бинокля, приборов наблюдения и  прицеливания боевых машин должна быть не более: 5% - на  «отлично», 7% - на «хорошо», 10% - на «удовлетворительно». |

**ПР 8. Передвижения на поле боя. Выбор места и скрытное расположение на нем для наблюдения и ведения огня, самоокапывание и маскировка Цели:**

* Обучить личный состав порядку передвижения на поле боя и выбору места для ведения огня и наблюдения за местностью.
* Отработать приемы самоокапывания и маскировки.

**Вопросы занятия:**

1. **Передвижения на поле боя.**
2. **Выбор места и скрытное расположение на нем для наблюдения и ведения огня.**
3. **Самоокапывание и маскировка.**

## 4. Выполнение нормативов по тактической подготовке № 1

**1.Приемы и способы передвижения на поле боя.**

Порядок передвижения солдата на поле боя заранее предусмотреть практически невозможно. Обычно это определяется характерам местности, действиями противника и задачей решаемой каждым из солдат. Передвижение необходимо уметь вести скрытно и быстро, одновременно вести наблюдение за противником и использовать оружие. Передвижение на поле боя осуществляется на БМП(БТР), десантом на танке или в пешем порядке. Передвижение на поле боя при действиях в пешем порядке может осуществляться ускоренным шагом или бегом (в полный рост или пригнувшись), перебежками и переползанием.

Участки местности, скрытые от наблюдения противника и не простреливаемые его огнем, преодолеваются **ускоренный шагом или бегом**. (лес, высокий кустарник, лощина, овраг, обратные скаты высот и т.д.)

**Передвижение ускоренным шагом пригнувшись** применяется для скрытного перемещения по местности с невысокими укрытиями (низкий кустарник, высокая трава, канава и т. д.), по траншеям и ходам сообщения. **Бег** (медленный, скоростной и в среднем темпе) может применяться при атаке противника, а также для преодоления отдельных участков местности. Скоростной бег в полный рост или пригнувшись применяется при перебежках, при выбегании из укрытий к боевым и транспортным машинам.

Открытие участки местности, обстреливаемые противником, преодолеваются **перебежками пригнувшись**.

Перебежка начинается из положения лежа по команде (сигналу) командира отделения (старшего боевой группы) или самостоятельно. Перед началом перебежки необходимо заранее выбрать позицию, которая должна обеспечить защиту от огня противника. Длина каждой перебежки в среднем должна быть 20-40 шагов. Чем более открыта местность, тем быстрее и короче должна быть перебежка. Она осуществляется стремительно, в направлении места остановки, находящегося в 1-2 м от выбранной позиции. Перед началом перебежки необходимо внимательно осмотреть местность и оценить варианты последующих действий.

Достигнув места остановки, необходимо с разбегу лечь на землю и перекатиться (переползти) на выбранную позицию и изготовиться для ведения огня. Положение оружия при перебежке - по выбору перебегающего. Выждав 5-10 с, необходимо в таком же порядке перебежать к следующему месту остановки и так до тех пор, пока не будет достигнут указанный командиром рубеж.

Отделения, группа или отдельные солдаты, оставшиеся на месте, а также выдвинувшиеся после перебежки на указанный рубеж (остановку), своим огнем поддерживают остальных перебегающих. С одной огневой позиции вести огонь длительное время нельзя, ее надо чаще менять. В ходе ведения огня солдат должен уметь отыскать новую подходящую позицию и по возможности скрытно выдвинуться к ней.

**Переползания** применяются для незаметного сближения с противником и скрытого преодоления открытых участков местности, находящихся под наблюдением или обстрелом противника. Как и перед перебежкой перед переползанием необходимо наметить путь перемещения и укрытые места для остановки.

В зависимости от обстановки, высоты растительного покрова и наличия укрытий переползание может осуществляться по-пластунски, на получетвереньках и на боку в следующем порядке.

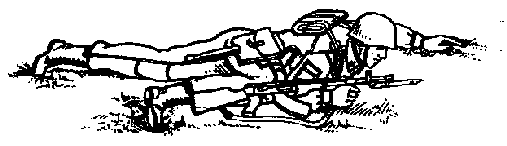
По предварительной команде переползающий должен наметить путь движения и укрытые места остановок для передышки, а по исполнительной команде переползти одним из указанных способов.

Переползание по-пластунски применяется на местности, простреливаемой огнем стрелкового оружия противника и не имеющей достаточных укрытий.

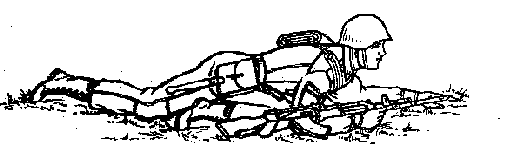
Для переползания по-пластунски нужно лечь плотно на землю, правой рукой взять оружие за ремень у верхней антабки и положить его на предплечье правой руки. Подтянуть правую (левую) ногу и одновременно вытянуть левую (правую) руку как можно дальше; отталкиваясь согнутой ногой, передвинуть тело вперед, продолжить движение в том же порядке. При переползании голову высоко не поднимать.

Переползание на получетвереньках применяется на местности, простреливаемой огнем противника, имеющей небольшие маски (низкие кусты, высокую траву, посевы и т.д.), а также по канавам, неглубоким лощинам, по траншеям и ходам сообщения, по которым движение в рост и пригнувшись невозможно.

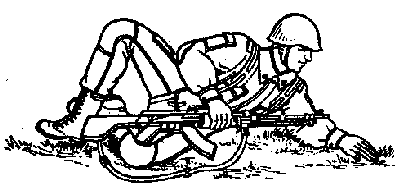
Для переползания на получетвереньках нужно встать на колени и опереться на предплечья или кисти рук. Подтянуть согнутую правую (левую) ногу под грудь, одновременно левую (правую) руку вытянуть вперед.



Переползание по-пластунски



Переползание на получетвереньках



Переползание на боку

Передвинуть тело вперед до полного выпрямления правой (левой) ноги, одновременно подтягивая под себя другую, согнутую ногу и вытягивая другую руку, продолжать движение в том же порядке. Оружие держать: при опоре на предплечья - так же, как и при переползании по-пластунски; при опоре на кисти рук - в правой руке.

Переползание на боку применяется обычно при передвижении по снегу или на песчаной местности, при переползании с пулеметами, при подносе боеприпасов, доставке пищи и при выносе раненых с поля боя.

Для переползания на боку нужно лечь на левый бок; подтянув вперед левую ногу, согнутую в колене, опереться на предплечье левой руки, правой ногой упереться каблуком в землю как можно ближе к себе; разгибая правую ногу, передвинуть тело вперед, не изменяя положения левой ноги, после чего продолжить движение в том же порядке. Оружие держать правой рукой, положив его на бедро левой ноги.

Для остановки взвода (отделения) подается команда «Взвод (отделение, группа) - СТОЙ», а для возобновления движения - «Взвод (отделение, группа) - ВПЕРЕД».

Движение взвода (отделения) назад производится теми же способами, что и вперед, по команде «Взвод (отделение), отойти на такой-то предмет (на такой-то рубеж), справа (слева или справа и слева) по одному (по группам, отделениям) - НАЗАД».

**2.Использование местных предметов и укрытий в ходе передвижения для наблюдения и ведения огня.**

Даже на самой ровной местности имеются небольшие неровности, возвышения и впадины, а во время боя появляются воронки. Именно ими нужно пользоваться при передвижении на поле боя. Наилучший способ перемещения под огнем и наблюдением противника - передвижение от укрытия к укрытию. Солдату рекомендуется перед передвижением мысленно проделать путь, который ему предстоит преодолеть при сближении с противником. Как бы выложить на поле боя воображаемую дорожку, разметив на ней места остановок для передышки. Если весь путь так разметить невозможно, то нужно предварительно спланировать пути ближайших нескольких перебежек.

Ложиться на землю после очередной перебежки лучше не за укрытие, а рядом с ним и затем заползать за него, а перед совершением перебежки отползать от укрытия. Покидать укрытие нужно другим путем, по сравнению с тем, каким укрытие было занято. Все это делается для того, чтобы противник не мог определить: откуда начнется движение, а соответственно не мог бы заранее навести в эту точку свое оружие.

Вместо переползания можно использовать перекатывание, но при перекатывании велика вероятность демаскировать себя. Отползать при прочих равных условиях нужно вправо от себя, поскольку при стрельбе из автоматического оружия очередями выстрелы уходят влево - вверх от того, по кому стреляют.

Впрочем, если высота растительного покрова невелика или какой-то участок местности не имеет укрытий от пуль, а укрыт только от наблюдения, или позиция противника уже очень близка, следует замирать после падения и особенно избегать движений головой, которые хорошо заметны.

Если по каким-либо причинам отдана команда остановиться, то не следует полностью прекращать движение в том месте, где застало такое распоряжение, а нужно занять ближайшее укрытие, удобное для возможного ведения огня и дальнейшего передвижения.

Использовать принцип «от укрытия к укрытию» нужно в разумных пределах. Не следует его использовать при неожиданном попадании под огонь противника. В такой ситуации и 10 метров пробежать не получится. Нужно сразу падать.

Не следует, в поисках безопасности, пользоваться слишком очевидными и легко доступными укрытиями. Свойство таких укрытий «притягивать» солдат известно. В таких местах часто происходит «скучиванье» солдат. Противник может хорошо пристрелять их либо заминировать, и (вместо защиты) они станут ловушкой. Противник, прежде всего, простреливает наиболее очевидные укрытия, он может специально оборудовать таковые, чтобы заманить и уничтожить в них атакующих. Например, враг может выкопать целые линии траншей с нормальным бруствером со стороны атакующих и срытым бруствером со стороны своей оборонительной позиции. Пехота, захватив такую траншею, методично расстреливается противником либо (при близком расположении второй траншеи) забрасывается гранатами: ведь у атакующего запас гранат ограничен, а обороняющийся может заблаговременно накопить их в большом количестве.

Более простой вариант той же уловки - насыпать кучки земли и «насадить» кусты на строго определенном от своих позиций расстоянии. Уничтожение атакующих намного облегчается, так как точно известно расстояние до мест, где они попытаются укрыться.

Наконец, при достаточном сближении с противником, укрытий от огня, как правило, не остается и приходится использовать сверхкороткие перебежки в качестве средства, затрудняющего прицеливание противнику.

**Действия при подготовке к атаке.**

**Получив боевую задачу, боец уясняет:**

* положение, состав и характер действий противника, начертание переднего края обороны и места расположения его огневых средств;
* задачу взвода, отделения и свою задачу — место в цепи отделения;
* цели для поражения и порядок ведения огня;
* порядок преодоления заграждений и препятствий;
* сигналы оповещения, управления и взаимодействия и порядок действий по ним; - время готовности к наступлению.

*При подготовке к наступлению* солдат проверяет исправность оружия и приводит его в готовность к бою, проверяет наличие боеприпасов (при необходимости пополняет их запас), исправность средств индивидуальной защиты и устраивает ступеньки или углубления в передней крутости окопа (траншеи) для выскакивания. Кроме того, ночью солдат изучает местность в направлении движения, запоминает предметы, которые могут служить ориентирами ночью, изучает направление движения по азимуту. Солдаты, имеющие оружие с ночными прицелами, проверяют их.

Для корректировки огня в тёмное время суток магазины снаряжаются дополнительными патронами с трассирующими пулями. Снаряжение подгоняется так, чтобы оно не стесняло движений и не производило шума.

*До начала атаки* по мере необходимости солдат ведёт огонь по противнику.

По команде *«Отделение, приготовиться к атаке!»* он дозаряжает оружие и подготавливает гранаты, затем присоединяет к автомату штык-нож, устанавливает прицел «П» или «3» и закрепляет предметы снаряжения так, чтобы они не мешали движению. После этого он ставит ногу на ступеньку и опирается руками о бруствер окопа, будучи готовым быстро покинуть его. При этом наблюдение за противником не прекращается.

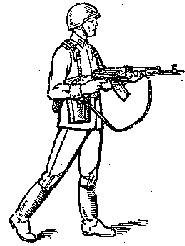
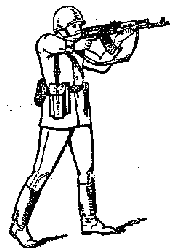
По команде *«Отделение, в атаку* — *ВПЕРЕД!»* солдат одновременно с другими быстро выскакивает из окопа (траншеи) и продвигается вперёд бегом или ускоренным шагом в цепи отделения.

*При движении в цепи отделения* солдат равняется по передним, выдерживает установленный интервал 6-8 м (8-12 шагов) и своим огнем уничтожает огневые средства противника.

*Приблизившись к траншее, занятой противником,* на 30-35 м, солдат берет оружие в левую руку и, не замедляя движения, бросает в траншею ручную гранату, затем стремительным броском преодолевает оставшееся расстояние.

Уцелевших на переднем крае противника он, не спускаясь в траншею, уничтожает огнем в упор, ручными гранатами или в рукопашной схватке, и безостановочно продвигается в указанном направлении.

Ведя бой в траншее, солдат умело применяет оружие, гранаты и приемы рукопашного боя.



Стрельба на вскидку. Стрельба с прикладом, прижатым к боку. Стрельба с прикладом, упёртым в плечо.

**Атака переднего края противника учащимися.**

Перед началом отработки данного учебного вопроса руководитель объясняет, что учащиеся с выходом к рубежу перехода в атаку по команде «К бою!» должны развернуться в определённом порядке в боевую линию и затем осуществляют атаку переднего края противника.

Данный учебный вопрос вначале отрабатывается в замедленном темпе, а затем согласно нормативам по тактической подготовке.

В ходе данного учебного вопроса особое внимание уделяется быстроте разворачивания отделения в боевую линию и выдерживанию установленных интервалов.

Руководитель занятия объясняет порядок действий солдат при атаке переднего края противника, а также порядок отработки данного учебного вопроса.

Учащиеся должны двигаться строго в боевой цепи, ведя «условный огонь» по противнику, с приближением к переднему краю обороны противника на 35-40 м после подачи команды: «Подготовить гранаты», учащиеся готовят учебные гранаты к бою, а с приближением к переднему краю противника на 25 метров – осуществляют метание гранат по траншее противника и с криком «Ура!» атакуют его. При этом должен по противнику «вестись огонь» из стрелкового оружия. Продвинувшись за рубеж переднего края обороны противника, руководитель занятия останавливает отделение, указывает выявленные недостатки, порядок и способы их устранения и тренирует учащихся в отработке данного вопроса в обратном направлении до полной отработки элемента.

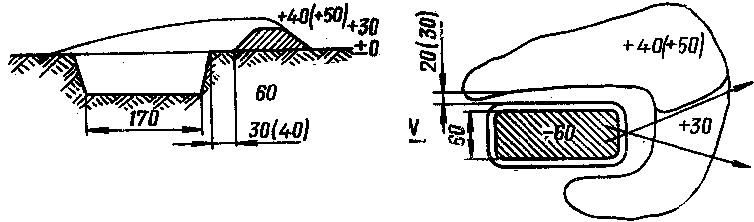
# Ошибки, снижающие оценку за выполнение норматива

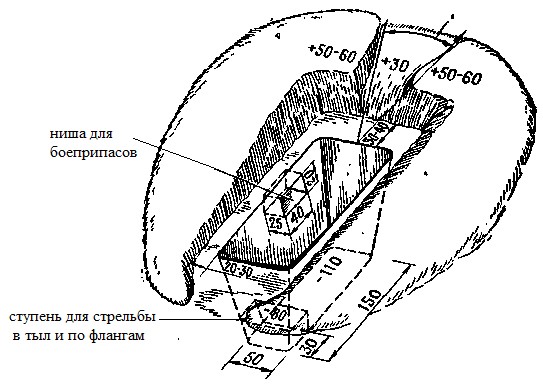
голова и тело при переползании поднимаются от земли; длина перебежки между остановками более установленной;

* военнослужащий во время остановки после перебежки не отполз в сторону и не изготовился для ведения огня;
* для остановки при перебежке не использовались имеющиеся укрытые места (укрытия)

**3. Самоокапывание и маскировка.**

Если противник не проявляет активности, то работа по совершенствованию окопа продолжается: его углубляют и делают пригодным для стрельбы с колена и стоя.





Готовый окоп для стрельбы стоя

Глубина готового окопа: для стрельбы лежа — до 30 см, для стрельбы с колена - до 60 см, для стрельбы стоя (полный профиль) – до 110 см. Высота бруствера для каждого грунта может быть разной.

## 4. Выполнение нормативов по тактической подготовке № 1 4.1. Порядок определения оценки за выполнения нормативов

Если норматив отрабатывается в процессе обучения несколько раз, то оценка за его выполнение определяется по последнему показанному результату или по результату контрольного занятия.

Индивидуальная оценка военнослужащему за выполнение нескольких нормативов по тактической подготовке определяется по оценкам, полученным за выполнение каждого норматива, и считается:

|  |  |
| --- | --- |
| «отлично» | если не менее 90% проверенных нормативов оценены положительно, при этом не менее 50% нормативов оценено «отлично» |
| «хорошо» | если не менее 80% проверенных нормативов оценены положительно, при этом не менее 50% нормативов оценены не ниже «хорошо» |
| «удовлетворительно» | если не менее 70% нормативов оценены положительно, а при оценке по трем нормативам положительно оценены два, один из них – не ниже «хорошо» |
| «неудовлетворительно» | если не выполнены условия на оценку «удовлетворительно» |

Оценка за выполнение одиночных нормативов подразделению выводится по индивидуальным оценкам обучаемых и определяется:

|  |  |
| --- | --- |
| «отлично» | если не менее 90% обучаемых получили положительные оценки, при этом не менее 50% обучаемых получили оценку «отлично» |
| «хорошо» | если не менее 80% обучаемых получили положительные оценки, при этом не менее 50% обучаемых получили оценку не ниже «хорошо» |
| «удовлетворительно» | если не менее 70% обучаемых получили положительные оценки |
| «неудовлетворительно» | если не выполнены условия на оценку «удовлетворительно» |

### 4.2. Особенности отработки нормативов по тактической подготовке

Нормативы выполняются в соответствии с создаваемой руководителем тактической обстановкой.

Норматив считается выполненным, если при работе соблюдены условия его выполнения и не было допущено нарушений требований безопасности, а также уставов, наставлений, инструкций и руководств.

Если при отработке норматива обучаемым допущена хотя бы одна ошибка, которая могла бы привести к травме (поражению) личного состава, поломке техники, вооружения или аварии, выполнение норматива прекращается и обучаемый оценивается на «неудовлетворительно».

За нарушение последовательности выполнения норматива, которое не привело к авариям, поломке (порче) техники и вооружения, а также за каждую ошибку, приводящую к нарушению условий выполнения норматива, требований уставов, руководств, наставлений, инструкций, технологических карт, оценка снижается на один балл.

При выполнении нормативов личным составом в средствах защиты кожи (ОЗК, Л-1 и т. п.) время увеличивается на 25%, а при работе в средствах защиты органов дыхания (противогазе, респираторе) - на 10%, кроме нормативов, выполнение которых предусмотрено только в средствах защиты.

При температуре воздуха минус 10° С и ниже, плюс 30° С и выше, при сильном дожде, снегопаде, высоте свыше 1500 м над уровнем моря время на выполнение нормативов увеличивается до 20%, при действиях ночью, если время для ночных условий не определено, оно увеличивается до 30%.

При действиях подразделений (военнослужащих) в условиях распутицы, пустынно-песчаной местности, заполярной тундры, глубокого снежного покрова (30-50 см - при действиях в пешем порядке и на колесной технике, 50-80 см - при действиях на гусеничной технике), густого тумана и сильной запыленности время на выполнение нормативов увеличивается, скорость движения уменьшается по решению руководителя занятия (проверяющего) не менее чем на 10%, но не более чем на 30% (с учетом совокупности отрицательных условий).

При отработке нормативов на местности маршруты (направления) для действий подразделений заранее не прокладываются и не обозначаются.

Время выполнения норматива военнослужащим (подразделением) отсчитывается по секундомеру с момента подачи команды «К выполнению норматива - ПРИСТУПИТЬ» (или другой установленной команды, сигнала) до момента выполнения норматива всеми военнослужащими (подразделением) и доклада командира (обучаемого) о его выполнении или до начала действий в новом порядке.

## 43. Выполнение норматива по тактической подготовке № 1а. Занятие окопа, траншеи, позиции (огневой позиции), опорного пункта или указанного места

**Условия, порядок выполнения и методические указания по отработке норматива № 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование норматива | Занятие окопа, траншеи, позиции (огневой позиции), опорного пункта или указанного места |
| Условия выполнения норматива | Военнослужащий находится на удалении не менее 50 м от указанной огневой позиции. Задача на ее занятие поставлена. |
| Порядок выполнения норматива | Руководитель занятия подает команду: «К БОЮ». Военнослужащий, получив команду (сигнал), скрытно выдвигается (двумя перебежками по 15 м и переползанием по-пластунски 20 м) к укрытию, занимает его, изготавливается и докладывает: «К бою готов».  Время отсчитывается от команды (сигнала) «К БОЮ» до доклада военнослужащего «К бою готов». |
| Методические указания по отработке норматива | Бег (медленный, скоростной и в среднем темпе) может применяться при атаке противника, а также для преодоления отдельных участков местности. Скоростной бег в полный рост или пригнувшись применяется при перебежках, при выбегании из укрытий к боевым и транспортным машинам.  Переползание по-пластунски применяется на местности, простреливаемой огнем стрелкового оружия противника и не имеющей достаточных укрытий. |

**Порядок выполнения норматива № 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действия руководителя | Действия обучаемого | Порядок выполнения приема |
| 1. Подает команду «К БОЮ».  Включает секундомер. Контролирует порядок выполнения норматива. Фиксирует ошибки снижающие оценку. | Военнослужащий преодолевает 50 м: перебежкой - 15 м, переползанием попластунски - 20 м и перебежкой – 15 м. | По исполнительной команде «К БОЮ» военнослужащий вскакивает и, стремительно пробежав 15 м, занимает заранее выбранную позицию (место для стрельбы), изготавливается к открытию огня, а затем выполняет переползание попластунски 20 м.  Для переползания по-пластунски обучаемые ложатся плотно на землю, правой рукой берут оружие за ремень у верхней антабки и ложат его на предплечье правой руки. Подтягивают |
|  |  | правую (левую) ногу и одновременно вытягивают левую (правую) руку как можно дальше; отталкиваясь согнутой ногой, передвигают тело вперед, продолжают движение в том же порядке. При переползании голову высоко не поднимают.  На заключительном этапе военнослужащий вновь вскакивает и, стремительно пробежав последние 15 м, занимает заранее выбранную позицию (место для стрельбы), изготавливается к открытию огня и докладывает: «К бою готов». |
| 2. После выполнения норматива останавливает секундомер и фиксирует время выполнения норматива. |  |  |

**Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Категория  обучаемых**План р** | **аботы.** Оценка по времени | | |
| 1 | «хорошо» | . Сведения об устройстве отечественного стрелкового оружия; «удовлетворительно» | «отлично» |
| Военнослужащий2. Основ | ные требо1 мин 20 с | ва 1 мин 30 с | 1 мин 50 с |

ния по обращению со стрелковым оружием;

3. Основные требования по уходу за стрелковым оружием;

**Ошибки, снижающие оценку за выполнение норматива № 1**4. Основные требования по сохранности стрелкового оружия;

5. Баллистика и теория стрельбы из стрелкового оружия;

|  |  |
| --- | --- |
| На один балл6. Наставление по с | трелковому делу До «неудовлетворительно»«Основы стрельбы из стрелкового оружия»; |
| 1. голова и тело при переползании поднимаются7. Связь огневой подготовки с тактической подготовкой;от земли; 2. длина перебежки между8. Порядок неполной разборки АКостановками более установленной;-74;   1. военнослужащий во время остановки после перебежки не отполз в сторону и не 9. Порядок сборки АК-74. изготовился для ведения огня;**Письменно ответить на вопросы:** 2. для остановки при перебежке не использовались имеющиеся укрытые места (укрытия)1. История создания отечественного стрелкового оружия; | |

2. Выдающиеся советские и российские конструкторы стрелкового оружия.

**Заключительная часть:**

1. Отработка норматива по огневой подготовке и разборке сборке автомата

**ПР 9. Назначение, боевые** АК-74 **свойства и устройство автомата, разборка и сборка. Работа частей и механизмов автомата при заряжании и стрельбе. Уход за стрелковым оружием,**  Разборка Сборка **хранение и сбережение**Отлично 15 25

Хорошо 17 27

Удовлетворительно 19 32

**ПР 10. Выполнение упражнений начальных стрельб Цели работы:**

1. Изучить основы стрельбы из стрелкового оружия;
2. Изучить правила прицеливания при стрельбе из стрелкового оружия;
3. Отработать правила осмотра и подготовки автомата, пистолета к стрельбе.

**Оборудование:**

1. Общевоинские Уставы ВС РФ
2. Макет автомата АК-74, ПМ;
3. Плакаты.

**План работы.**

1. Осмотр автомата при ежедневной проверке;
2. Осмотр автомата, пистолета перед выходом на занятия, заступлении в наряд и при чистке;
3. Подготовка автомата и патронов к стрельбе;
4. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения;
5. Явления выстрела, начальная скорость полёта пули;
6. Отдача оружия;
7. Образование траектории полёта пули;
8. Пробивное и убойное действие пули, прямой выстрел и его практическое значение.

**Письменно ответить на вопросы:**

1. Работа частей и механизмов автомата;
2. Положение частей и механизмов автомата, пистолета до заряжания;
3. Работа частей и механизмов автомата, пистолета при заряжании;
4. Работа частей и механизмов при стрельбе.

**Заключительная часть:**

1. Меры безопасности при обращении с оружием и патронами.

**ПР 11. Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Способы действий личного состава в условиях радиационного, химического и биологического заражения Цели работы:**

1. Изучить понятия и задачи инженерного оборудования позиций войск в современном бою.
2. Отработать порядок устройства окопов, укрытий, ходов сообщений;
3. Отработать порядок пользования индивидуальными средствами защиты; **Оборудование:**
4. Муляж противогаза.
5. Противогазы. ОЗК.

**План работы.**

1. Что представляют инженерные заграждения?
2. Что представляет инженерные сооружения коллективной защиты?
3. Средства индивидуальной защиты.
4. Оборудование простейшего укрытия щели
5. Правила поведения в убежище.
6. Правила надевания противогаза.
7. Порядок надевания ОЗК

**Письменно ответить на вопросы:**

1. Какое инженерное оборудование имеет коллективные средства защиты?
2. Назовите элементы противогаза, используя схему или плакаты.
3. Расскажите об этапах производства простейшего защитного сооружения.

**Заключительная часть:**

Сдача норматива по надеванию индивидуальных средств защиты

# Учебно-тренировочная карта № 1

## Норматив № 1: Надевание противогаза или респиратора

Обучаемые в составе подразделения находятся в строю или выполняют работы на обслуживаемой технике и т. д. Противогазы и респираторы в «походном» положении . неожиданно подаётся команда**«ГАЗЫ»** или **«РЕСПИРАТОР НАДЕТЬ»** . Обучаемые надевают противогазы или респираторы. Оценка норматива №1:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Солдаты ,сержанты , прапорщики , офицеры | |
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 7 c | 8 c | 10 c |
|  | Расчёт , отделение | |
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 8 c | 9 c | 11 c |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Взвод |  |
| отлично | хорошо |  | удовлетворительно |
| 9 c | 10 c |  | 12 c |
|  |  | Рота |  |
| отлично | хорошо |  | удовлетворительно |
| 10 c | 11 c |  | 13 c |

ОШИБКИ СНИЖАЮЩИЕ ОЦЕНКУ НА ОДИН БАЛЛ .

1. при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох
2. шлем – маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка .
3. концы носового зажима респиратора не прижаты к носу .

ОШИБКИ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ОЦЕНКУ «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»

1. допущено образование таких складок или перекосов , при которых наружный воздух может проникнуть под шлем – маску .
2. не обеспечена герметичность соединения противогазовой коробки с лицевой частью.

# Учебно-тренировочная карта № 2

**Норматив № 4 а « Надевание общевойскового защитного комплекта и противогаза ».**

**Условия выполнения:** «Обучаемые в составе подразделения ведут боевые действия, находятся в районе расположения, в карауле. Средства защиты при обучаемых.» Подается команда: **«Плащ в рукава, чулки, перчатки - надеть, газы».** ***По этой команде:***

1. Положить - оружие;

1. Извлечь из-за поясного ремня защитные чулки и перчатки, положить их на землю;
2. Надеть защитные чулки швами наружу ног, застегнуть хлястики и подвязать тесемки к поясному ремню;
3. «Газы»;
4. Защитный плащ - развернуть, надеть в рукава. Набросить капюшон;

1. Борта плаща - застегнуть. Левой рукой нащупать верхний держатель

шпенька, правой - верхний шпенек, шпенек застегнуть. Застегнуть поочередно

все шпеньки;

1. Завернуть обшлага рукавов. Надеть перчатки, петли на большие пальцы надеть поверх перчаток;
2. «В ружье». Все снаряжение спрятано под плащом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Условия | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| На открытой | 3 мин | З мин 20 сек | 4 мин |
| В укрытиях или | 4 мин 40 сек | 5 мин | 6 мин |

**Цели работы:**

**Ошибки, снижающие оценку на один балл:**1. Изучить строи и управление ими;

1. Изучить обязанности военнослужащих перед построением и в строю;.

1) надевание защитных чулок производилось с застегнутыми хлястиками;

1. Воспитывать высокие моральные качества будущих защитников Отечества;
2. Отработать команды для управления строем отделения. 2) шпенька. не закреплены закрепками держатели шпеньков или не застегнуты два

**Оборудование:**

**Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно» :**

1. Строевой Уставов ВС РФ.

2.. Конспект лекций.1)  при надевании повреждены средства защиты; 2)  допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно» при**План работы.**

1. Строевые приёмы и движения без оружия;надевании противогаза (норматив № 1); не застегнуто более двух бортовых шпеньков.2. Строевая стойка;

3. Повороты на месте;

**ПР 12.** 4. Движение строевым шагом;**Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение команд:**  **"Становись",**

**"Равняйсь", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы снять (одеть)". Повороты на месте. Движение строевым шагом**5. Повороты в движении;  **Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение воинского приветствия на месте** 6. Строевые приёмы и движения с оружием; **и в движении**

**13. Построения, перестроения, повороты, перемена направления движения. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении**

**Строи подразделений в пешем порядке. Развернутый и походный строй взвода**

**Цели работы:**

1. Изучить строи и управление ими;
2. Изучить обязанности военнослужащих перед построением и в строю;.
3. Воспитывать высокие моральные качества будущих защитников Отечества;
4. Отработать команды для управления строем отделения.

**Оборудование:**

1. Строевой Уставов ВС РФ.

2.. Конспект лекций.

**План работы.**

1. Строевые приёмы и движения без оружия;
2. Строевая стойка;
3. Повороты на месте;
4. Движение строевым шагом;
5. Повороты в движении;
6. Строевые приёмы и движения с оружием;

**ПР 14. Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3 - 5 км)**

**Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке**

**Цель**: 1. ознакомитьсяс разучиванием и совершенствованием физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке: комплекс №2

2. обеспечение необходимого уровня физической подготовленности будущих военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

Общими задачами физической подготовки военнослужащих являются:

* формирование здорового образа жизни;
* гармоничное физическое и духовное развитие;
* развитие и поддержание на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
* формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах РФ – одно из звеньев системы физического воспитания, и в то же время она входит в систему боевой подготовки войск, являясь одним из ее предметов, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих.

Ведущим системообразующим фактором является цель физической подготовки, формируемая на основе требований, предъявляемых к физической подготовке военнослужащих. Они вытекают из особенностей военно-профессиональной деятельности личного состава и качеств, необходимых для успешного выполнения обязанностей по службе. К особенностям военно-профессиональной деятельности могут быть отнесены физические и психические нагрузки, режим двигательной активности, характер среды обитания, срок службы и другие факторы, связанные с военной службой и зависящие от уровня развития военной техники и оружия.

Основной целью физической подготовки в Вооруженных Силах является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. В процессе физической подготовки формируется, в первую очередь, сила, быстрота, выносливость и ловкость, в последующем – теоретические знания и организаторско-методические умения и навыки.

Цель физической подготовки достигается с помощью решения общих и специальных задач.

**Разучивание** направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков и совершенствование техники выполнения упражнения.

Вследствие того, что каждый **комплекс вольных упражнений** представляет собой сложную двигательную конструкцию, а его структура позволяет расчленить комплекс на отдельные элементы и кроме того это упражнение можно выполнять с остановками, разучивание проводится **по частям** и **по разделениям**.

При разучивании комплекс делится на части (по количеству счетов), каждая из которых осваивается обучаемыми отдельно и по разделениям. После того как комплекс будет разучен по частям, он выполняется в целом – слитно: сначала в медленном темпе, а затем при многократном повторении - с постепенным наращиванием скорости до установленного темпа.

Особое внимание при разучивании обращается на положение туловища, рук, ног и головы при выполнении каждого элемента комплекса.

**Тренировка (совершенствование)** направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основным методом развития физических качеств у обучаемых во время тренировки (совершенствования) **комплекса вольных упражнений** является **соревновательный** метод между отделениями (расчетами) на правильность, чистоту и безупречность выполнения элементов упражнения.

Соревновательный метод повышает эмоциональность занятия и стремление обучаемых к достижению высоких результатов в составе отделения (расчета), развивает чувство коллективизма, а также побуждает каждого участника к мобилизации всех своих индивидуальных физических возможностей.

Способ организации обучаемых при выполнении **комплексов вольных упражнений** на всех этапах обучения – **групповой.**

***Техника выполнения комплекса вольных упражнений № 2.***

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

**«Раз-два»** - с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед, и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

**«Три»** - опускаясь на обе ступни с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

**«Четыре»** - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, поворот головы налево.

**«Пять»** - толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

**«Шесть»** - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, поворот головы направо.

**«Семь»** - толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

**«Восемь»** - прыжком встать ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

**«Девять»** - резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

**«Десять»** - не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать). **«Одиннадцать»** - не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

**«Двенадцать»** - не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

**«Тринадцать»** - не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

**«Четырнадцать»** - выпрямляясь прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно), присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз. **«Пятнадцать»** - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь.

**«Шестнадцать»** - прыжком строевая стойка.



**Бег на средние и длинные дистанции**

В легкой атлетике к средним принято относить дистанции от 500 до 2000 м включительно, к длинным дистанциям — от 3000 до 10 000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.

**Техника бега на средние и длинные дистанции**

Условно процесс техники бега на средние и длинные дистанции можно разделить на:

· старт и стартовый разгон · бег по дистанции · финиширование. **Старт**

По команде **«На старт!»** спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к пинии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую пинию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна пинии старта (Рис.3).



Рис. 3. Выполнение команды «На старт!»

По команде **«Внимание!»** бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъема таза находится на 7-15 см выше уровня плеч. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун опирается на руки и колодки. Важно, чтобы спортсмен давил на колодки, ожидая стартовую команду (Рис. 4).



Рис. 4. Выполнение команды «Внимание!»

В этом положении большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах. Угол между бедром и голенью, опирающейся ноги о переднюю колодку равен 92-105°, сзади стоящей ноги - 115 - 138°. Угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги - 19 - 23°. Значения этих углов можно использовать при обучении низкому старту, в частности при становлении позы стартовой готовности, применяя транспортир или модели углов из деревянных реек.

Бегун в положении стартовой готовности не должен быть излишне напряжен и скован. Но в то же время он должен находиться в состоянии сжатой пружины, готовой по команде начать движение, стартовать, тем более что промежуток между командами «Внимание!» и «Марш!» не оговорен правилами соревнований и целиком зависит от стартера, дающего старт.

Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах (Рис. 5). Обычно руки работают разноименно, но некоторые тренеры предлагают начинать движения руками одноименно и с частотой выше, чем частота ног. Это делается для того, чтобы бегун активно выполнял шаги на первых метрах дистанции, особенно первый шаг. Угол отталкивания с колодок у квалифицированных бегунов колеблется от 42 до 50°.



Рис. 5. Выполнение команды «Марш!»

При первом шаге угол между бедром маховой ноги и бедром толчковой ноги приближается к 90°. Это обеспечивает отталкивание толчковой ноги ближе к направлению вектора горизонтальной скорости. Начинающим бегунам можно дать образное сравнение, будто они толкают вагонетку: чем острее угол толкания, тем больше усилий они прикладывают для создания скорости. В данном случае вагонетка - это тело бегуна, а ноги - толкатели.

При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.

**Стартовый разбег**

Стартовый разбег длится от 15 до 30 м. з зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его - как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6 -7-й шаг) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90° по отношению к выпрямленной толчковой ноге, и сила инерции создает усилие, направленное больше вперед, чем вверх. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз -назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость тела бегуна. В связи с наклоном туловища длина первого шага составляет 100 - 130 см. Специально сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов их длина обеспечивает более высокую скорость. На первых шагах основной центр массы (ОЦМ) бегуна находится впереди точки опоры, что создает наиболее выгодный угол отталкивания и большая часть усилий идет на повышение горизонтальной скорости. На последующих шагах ноги ставятся на проекцию (ОЦМ), а затем - впереди нее. При этом происходит выпрямление туловища, которое принимает такое же положение, как и в беге на дистанции (Рис.6). Одновременно с нарастанием скорости происходит уменьшение величины ускорения, примерно к 25 -30 м дистанции, когда скорость спортсмена достигает 90 - 95 *%* от максимальной скорости бега. Надо сказать что нет четких границ между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

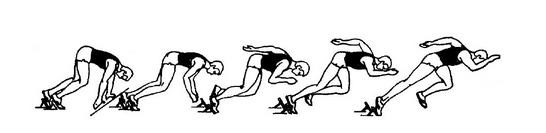


Рис. 6. Начало стартового разбега

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет удлинения длины шагов и в меньшей степени за счет частоты шагов. Нельзя допускать чрезмерного увеличения длины шагов - тогда получится бег прыжками и произойдет нарушение ритма беговых движений. Только выход на оптимальное сочетание длины и частоты шагов позволит бегуну набрать максимальную скорость бега и приобрести эффективный ритм беговых движений. В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз - назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега.

В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед-назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на (ОЦМ) под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12-15-м метре дистанции.

**Бег по дистанции**

Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10 - 15е по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается.

Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы, на расстоянии 33 - 43 см от Проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. В фазе амортизации происходит сгибание в тазобедренном и коленном суставах и разгибание в голеностопном, причем у квалифицированных спортсменов полного опускания на всю стопу не происходит. Угол сгибания в коленном суставе достигает 140 - 148° в момент наибольшей амортизации. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед -вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение- Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги (Рис. 7). При визуальном наблюдении мы видим, что отрыв ноги от опоры осуществляется при выпрямленной ноге, но при рассмотрении кадров киносъемки с замедленной скоростью видно, что в момент отрыва ноги от грунта угол сгибания коленного сустава достигает 162 - 173°, т.е. отрыв от грунта происходит не выпрямленной, а согнутой ногой. Это наблюдается в беге на короткие дистанции, когда скорость бега достаточно высока.

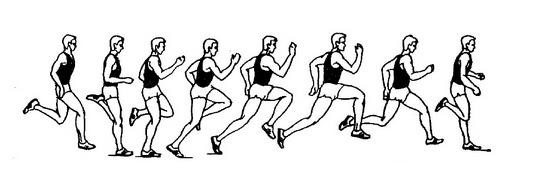


Рис. 7. Бег по дистанции

В полетной фазе происходит активное, сверхбыстрое сведение бедер. После отталкивания нога по инерции движется несколько назад - вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед - вниз и «загребающим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо— вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание- Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью - это не важно. В спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо-вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью - это не важно. В спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки Движутся разноименно: при движении вперед - рука движется несколько внутрь, при движении назад - немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения руке большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость - это первые признаки излишнего напряжения. Скованность в беге, нарушения в технике бега говорят о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участия в работе. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений.

Частота движений ногами и руками взаимосвязана, и порой бегуну, для поддержания скорости бега, достаточно чаще и активнее работать руками, чтобы заставить также работать и ноги.

**Финиширование**

Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции.

Примерно за 20 - 15 м до финиша скорость обычно снижается на 3 - 8 %. Суть финиширования как раз состоит в том. чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее.

С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук, как мы уже говорили выше.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью» (Рис. 8).



Рис. 8. Финиширование

Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда несколько бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием. Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Вопросы для контроля:

1. В легкой атлетике к средним принято относить дистанции от \_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ м
2. В легкой атлетике к длинным принято относить дистанции — от \_\_\_\_ до \_\_\_\_ м
3. Процесс техники бега на средние и длинные дистанции можно разделить на:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_
4. Основная задача стартового разбега

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Выполнить практически комплекс №2 упражнений.

**ПР 15. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнения в подтягивании на перекладине**

**Цель**: 1. ознакомитьсяс разучиванием и совершенствованием физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке: комплекс №2

2.обеспечение необходимого уровня физической подготовленности будущих военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

Вопросы занятия:1.Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах

2.контроль упражнения в подтягивании на перекладине.

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки.

Занятия проводятся на гимнастических площадках, городках, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях и на местности.

Методика проведения подготовительной части занятия.

Отводится 7-10 мин (10-15 мин –при 2-х часовом занятии), при этом решаются следующие задачи: организация занимающихся, общее укрепление организма и подготовка к выполнению упражнений в основной части.

В содержание подготовительной части включаются строевые приемы, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на месте, упражнения для тренировки положений «наскок» и «доскок», комплексы вольных упражнений, упражнения вдвоем, упражнения в прыжках. Строевые приемы на месте и в движении проводятся в соответствии со Строевым уставом ВС РФ.

Основная часть.

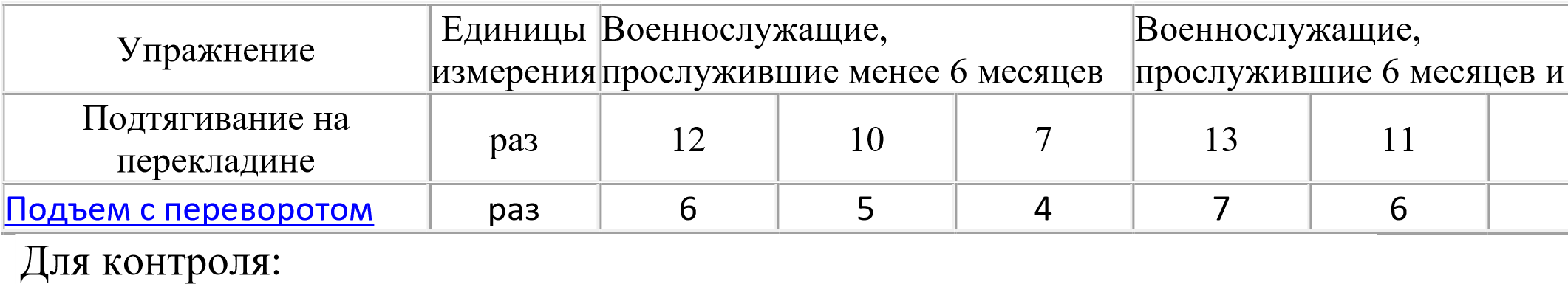
Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнения в подтягивании на перекладине.

Упражнения на многопролетных гимнастических снарядах и тренажерах. Комплексная тренировка на многопролетных гимнастических снарядах и тренажерах проводится с целью повышения плотности занятия, совершенствования у обучаемых физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков. В ее содержание включаются изученные ранее программные упражнения, приемы и действия, а также упражнения на тренажерах и многопролетных гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке.−наклоны вперед и назад;−поднимание ног в положение сидя;−в упоре лежа от скамейки сгибание и разгибание рук;−прыжки через скамейку на одной и обеих ногах. Выполнять на гимнастической скамейке одновременно всем подразделением на максимальное количество раз. Упражнения на многопролетной перекладине.−подтягивание;−подъем переворотом;−подъем силой.−Выполнять на многопролетной перекладине в парах с оказанием помощи, на максимальное количество раз. Упражнения на многопролетных брусьях.−сгибание и разгибание рук в упоре;−угол в упоре;−прохождение по брусьям на руках.

Тренировку в выполнении каждого силового упражнения целесообразно проводить повторным методом или методом максимальных усилий. Количество повторений упражнения в одном подходе зависит от уровня текущих индивидуальных показателей занимающегося, учет которых должен вести командир. Тренировка повторным методом заключается в многократном повторении упражнения с одинаковой мощностью (величина усилий должна быть не более 60 процентов от максимальной).Тренировка методом максимальных усилий проводится после 3–4 тренировок повторным методом. В тренировках, когда занимающийся выполняет упражнение с максимальными усилиями, иногда целесообразно в заключительной стадии подхода оказывать помощь, чтобы преодолеть психологический барьер определенного числа повторов. Не следует останавливаться на достижении нормативных требований Наставления по физической подготовке. Всегда нужно создавать запас двигательных способностей, гарантируя необходимый уровень подготовленности. Метод максимальных усилий характеризуется таким выполнением упражнений, при котором военнослужащий проявляет максимум силы, на какой он в данное время способен. Под максимальным усилием понимается предельный тренировочный вес сопротивления, который занимающийся может поднять (выполнить) без значительного эмоционального возбуждения. Примером применения этого метода могут служить прикидки, проверки командиром уровня развития силы (выполнение силовых гимнастических упражнений).

2. Тренировка в упражнения No 4 (подтягивание на перекладине)

Тренировка (совершенствование)направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки. Основным методом развития физических качеств у обучаемых во время тренировки в подтягивании на перекладине является повторный метод. В этом случае, количество повторений упражнения (подтягиваний) в одном подходе зависит от уровня спортивной подготовленности обучаемого.Повторный метод характеризуется многократным выполнением подтягивания на перекладине с индивидуальной величиной усилий 50-60% от максимального и с количеством повторений(подходов к снаряду) 6-10раз. Продолжительность отдыха между подходами в этом случае должна составлять1-2 мин. Например, обучаемый в одном подходе может сделать 10 подтягиваний, значит, во время тренировки повторным методом он должен будет при каждом подходе выполнять5-6 подтягиваний на перекладине. Способ организации обучаемых при выполнении подтягивания на перекладине на всех этапах обучения на одиночном снаряде –поточный по 1-2 человека на снаряде, а в процессе занятия на многопролѐтных снарядах на гимнастической площадке (гимнастическом городке) -фронтальный. Недостатком поточного способа является продолжительное ожидание своей очереди для выполнения упражнения. Это ожидание тем больше, чем больше обучаемых в группе. При фронтальном способе организации основным недостатком является то, что руководителю затруднительно контролировать правильностью выполнения упражнения всеми обучаемыми одновременно. Поэтому для контроля качества выполнения упражнения в отделениях (расчетах) или в группах, сформированных с учетом двигательной подготовленности обучаемых, должны назначаться помощники руководителя. Подтягивание на перекладине. Техника выполнения.

Подтягивание на перекладине выполняется из виса хватом сверху. Для подтягивания необходимо, сгибая руки, подтянуться так, чтобы подбородок был выше грифа перекладины, а затем - разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Помощь (при необходимости).Стоя сбоку и чуть сзади, слегка присесть, захватив одной рукой обучаемого спереди за голень, а второй сзади за бедро. Помочь обучаемому подтянуться так, чтобы его подбородок был выше грифа перекладины. Организация страховки. Стоя сбоку и чуть сзади обучаемого и не касаясь его держать одну руку спереди бедра, а вторую - сзади у поясницы. Быть готовым удержать обучаемого при срыве с перекладины. Касаться обучаемого разрешается только для остановки раскачивания корпуса.

ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ У-ФП-4(подтягивание на перекладине) Незначительные Значительные Допущено незначительное сгибание и разведение ног, а так же незначительное отклонение

Значительные .Руки на перекладине находятся на расстоянии большем, чем ширина плеч. Подтягивание выполняется из виса обратным хватом. Делаются рывки и маховые движения ногами. Допущено отталкивание от пола и касание других предметов. Производятся резкое движение головой вверх, перехваты и раскрытия ладони. В исходном положении руки согнуты в локтевых суставах, а при движении вверх ноги согнуты в коленных суставах. Руки сгибаются поочередно. Выполнение упражнения прерывается значительной остановкой для отдыха

**ПР 16. Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м**

**Цель**: 1. ознакомитьсяс разучиванием и совершенствованием физических упражнений (бег на 100 метров)

2.обеспечение необходимого уровня физической подготовленности будущих военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

Общими задачами физической подготовки военнослужащих являются:

* формирование здорового образа жизни;
* гармоничное физическое и духовное развитие;
* развитие и поддержание на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;

**Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м.**

 Легкость, раскрепощенность беговых движений, совершаемых по большой амплитуде и с высокой частотой – основной признак рациональной техники спринтерского бега. Все действия бегуна от старта до финиша – одно непрерывное упражнение, в основе которого лежит стремление спортсмена первым достичь финиша в кротчайшее время.

**Техника бега на короткие дистанции**

Технику бега на короткие дистанции можно условно разбить на четыре фазы:

· старт

· стартовый разбег · бег по дистанции · финиширование.

**Старт**

По команде **«На старт!»** спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к пинии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую пинию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна пинии старта (Рис.3).



Рис. 3. Выполнение команды «На старт!»

По команде **«Внимание!»**бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъема таза находится на 7-15 см выше уровня плеч. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун опирается на руки и колодки. Важно, чтобы спортсмен давил на колодки, ожидая стартовую команду (Рис. 4).



Рис. 4. Выполнение команды «Внимание!»

В этом положении большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах. Угол между бедром и голенью, опирающейся ноги о переднюю колодку равен 92-105°, сзади стоящей ноги - 115 - 138°. Угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги - 19 - 23°. Значения этих углов можно использовать при обучении низкому старту, в частности при становлении позы стартовой готовности, применяя транспортир или модели углов из деревянных реек.

Бегун в положении стартовой готовности не должен быть излишне напряжен и скован. Но в то же время он должен находиться в состоянии сжатой пружины, готовой по команде начать движение, стартовать, тем более что промежуток между командами «Внимание!» и «Марш!» не оговорен правилами соревнований и целиком зависит от стартера, дающего старт.

Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах (Рис. 5). Обычно руки работают разноименно, но некоторые тренеры предлагают начинать движения руками одноименно и с частотой выше, чем частота ног. Это делается для того, чтобы бегун активно выполнял шаги на первых метрах дистанции, особенно первый шаг. Угол отталкивания с колодок у квалифицированных бегунов колеблется от 42 до 50°.



Рис. 5. Выполнение команды «Марш!»

При первом шаге угол между бедром маховой ноги и бедром толчковой ноги приближается к 90°. Это обеспечивает отталкивание толчковой ноги ближе к направлению вектора горизонтальной скорости. Начинающим бегунам можно дать образное сравнение, будто они толкают вагонетку: чем острее угол толкания, тем больше усилий они прикладывают для создания скорости. В данном случае вагонетка - это тело бегуна, а ноги - толкатели.

При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.

**Стартовый разбег**

Стартовый разбег длится от 15 до 30 м. з зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его - как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6 7-й шаг) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90° по отношению к выпрямленной толчковой ноге, и сила инерции создает усилие, направленное больше вперед, чем вверх. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз -назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость тела бегуна. В связи с наклоном туловища длина первого шага составляет 100 - 130 см. Специально сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов их длина обеспечивает более высокую скорость. На первых шагах основной центр массы (ОЦМ) бегуна находится впереди точки опоры, что создает наиболее выгодный угол отталкивания и большая часть усилий идет на повышение горизонтальной скорости. На последующих шагах ноги ставятся на проекцию (ОЦМ), а затем - впереди нее. При этом происходит выпрямление туловища, которое принимает такое же положение, как и в беге на дистанции (Рис.6). Одновременно с нарастанием скорости происходит уменьшение величины ускорения, примерно к 25 -30 м дистанции, когда скорость спортсмена достигает 90 - 95 *%* от максимальной скорости бега. Надо сказать что нет четких границ между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

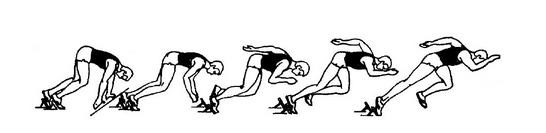


Рис. 6. Начало стартового разбега

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет удлинения длины шагов и в меньшей степени за счет частоты шагов. Нельзя допускать чрезмерного увеличения длины шагов - тогда получится бег прыжками и произойдет нарушение ритма беговых движений. Только выход на оптимальное сочетание длины и частоты шагов позволит бегуну набрать максимальную скорость бега и приобрести эффективный ритм беговых движений. В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз - назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега.

В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения впередназад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на (ОЦМ) под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12-15-м метре дистанции.

**Бег по дистанции**

Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10 - 15е по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается.

Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы, на расстоянии 33 - 43 см от Проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. В фазе амортизации происходит сгибание в тазобедренном и коленном суставах и разгибание в голеностопном, причем у квалифицированных спортсменов полного опускания на всю стопу не происходит. Угол сгибания в коленном суставе достигает 140 - 148° в момент наибольшей амортизации. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед -вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение- Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги (Рис. 7). При визуальном наблюдении мы видим, что отрыв ноги от опоры осуществляется при выпрямленной ноге, но при рассмотрении кадров киносъемки с замедленной скоростью видно, что в момент отрыва ноги от грунта угол сгибания коленного сустава достигает 162 - 173°, т.е. отрыв от грунта происходит не выпрямленной, а согнутой ногой.

Это наблюдается в беге на короткие дистанции, когда скорость бега достаточно высока.

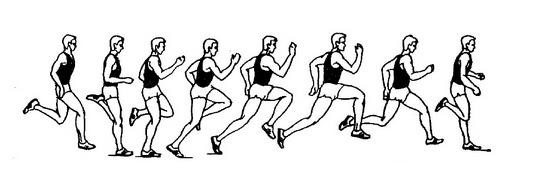


Рис. 7. Бег по дистанции

В полетной фазе происходит активное, сверхбыстрое сведение бедер. После отталкивания нога по инерции движется несколько назад - вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед - вниз и «загребающим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо—вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание- Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью - это не важно. В спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо-вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова.

В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью - это не важно. В спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки Движутся разноименно: при движении вперед - рука движется несколько внутрь, при движении назад - немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения руке большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость - это первые признаки излишнего напряжения.

Скованность в беге, нарушения в технике бега говорят о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участия в работе. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений.

Частота движений ногами и руками взаимосвязана, и порой бегуну, для поддержания скорости бега, достаточно чаще и активнее работать руками, чтобы заставить также работать и ноги.

**Финиширование** Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20 - 15 м до финиша скорость обычно снижается на 3 - 8 %. Суть финиширования как раз состоит в том. чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее.

С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук, как мы уже говорили выше.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Единицы измерения | Военнослужащие, прослужившие менее 6 месяцев | | | Военнослужащие, прослужившие 6 месяцев и более | | |
| [Бег на 100 м](https://gto-normativy.ru/beg/normativy-v-bege-na-100-metrov-i-texnika-distancii) | с | 14,4 | 15,0 | 16,0 | 14,2 | 14,6 |  |

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью»

Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда несколько бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием. Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Основные нормативы по физо для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву

15

**Для контроля.**

1. Стартовый разбег.

**ПР 17. Совершенствование и контроль упражнения в беге на 1 км**

**Цель**: 1. ознакомитьсяс разучиванием и совершенствованием физических упражнений (бег на 1000 метров)

2.обеспечение необходимого уровня физической подготовленности будущих военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

Основная задача физической подготовки – это обеспечить максимальную готовность для выполнения боевых задач в полном обмундирование и вооружение, которое порой весит не мало. Для этого проводится тренировочные марш броски в различных условиях по пересеченной местности. Каждый солдат обязан владеть своим телом и умом для успешного выполнения боевого задания.

Совершенствование и контроль упражнения в беге на 1 километр

Тренировка (совершенствование)направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки. Основными методами развития физических качеств у обучаемых во время тренировки в беге на 1 км являются повторный и соревновательный методы. При повторном методе тренировки техника бега на средние дистанции лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с интенсивностью нагрузки 60-80% от предельной. В этом случае при легком, свободном, ненапряженном беге обучаемому легче контролировать свои движения и применять тактические приѐмы прохождения по дистанции. С каждым последующим прохождением дистанции этим методом интенсивность бега должна повышаться. Соревновательный метод является самым эффективным для развития выносливости и скоростных качеств обучаемых. Однако во-избежании физического перенапряжения обучаемых и обеспечения высокой тренировочной эффективности этот метод слишком часто использовать нельзя, из-за медленного восстановления организма после запредельных беговых нагрузок. Интервал в 5-7 дней минимальный для применения данного метода .Способ организации обучаемых при выполнении беге на 1 км на всех этапах обучения –групповой в составе обучаемого подразделения. Техника выполнения. Упражнение выполняется на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. После окончания бега нужно медленно пройти метров 1520,опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин можно пробежать очень медленно 150-200 м, чтобы восстановить дыхание.

ОШИБКИПРИ ВЫПОЛНЕНИИ У-ФП-45(бег на 1 км)

Незначительные Обход соперника совершен слева от него.

Значительные. Нарушено правило старта (фальстарт).Во время бега, участник создал помеху для другого бегуна(т.е. занял место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключающее помеху). Постановка ноги производится с передней части приземлением на всю стопу. Скачкообразный бег. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение.

Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации

Основные нормативы по физо для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву

**Для закрепления:** Тренировка старта, финиширования.

**ПР 18. Основы сохранения здоровья военнослужащих. Оказание первой помощи Неотложные реанимационные мероприятия Цели работы:**

1. Изучить основы сохранения здоровья военнослужащих;

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Единицы измерения | Военнослужащие, прослужившие менее 6 месяцев | | | Военнослужащие, прослужившие 6 месяцев и более | | |
| [Бег на 1 км](https://gto-normativy.ru/beg/normativy-bega-na-1-km-1000-metrov) | мин, с | 3,30 | 3,40 | 4,10 | 3,25 | 3,35 | 4, |

1. Отработать способы оказания первой медицинской помощи;

0

1. Воспитывать внимательность и аккуратность при оказании первой помощи пострадавшим.

**Оборудование:**

1. Внутренний устав ВС РФ

2.Федеральный закон «Об основах охраны здоровья в Российской

Федерации»;

1. Видеопрезентация.
2. Иммобилизационные средства . Бинт. Матерчатый жгут.

**План работы.**

1. Основы сохранения здоровья военнослужащих;
2. Понятие первой медицинской помощи;
3. Признаки жизни;
4. Общие правила оказания первой медицинской помощи
5. Отработать способ наложения марлевой повязки на лицевую часть.
6. Отработать способ наложения повязки на плечо.
7. Отработать способ наложения повязки на предплечье.
8. Отработать способ наложения марлевой повязки на руку.
9. Отработать способ наложения марлевой повязки на ногу.

**Письменно ответить на вопросы:**

1. Правила оказания реанимационной помощи .
2. Понятия об асептике и антисептике.

**Заключительная часть:**

1. Правила транспортировки пострадавших.