

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности»**

для специальности 210801 Почтовая связь

*(код по ОКСО)*

Москва 2014 год

|  |  |
| --- | --- |
| **ОДОБРЕНА**  Предметной (цикловой) комиссией преподавателей БЖ, ОТ и физическая культура  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии начального профессионального образования**  **210801 Почтовая связь** |
| **Председатель предметной (цикловой) комиссии**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.А. Шпильков/  Подпись Ф.И.О. | **Заместитель директора по УМР**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / И.Г. Бозрова/  Подпись Ф.И.О. |

**Составитель:** Крот Николай Николаевич, преподаватель 1 категории

ГБОУ СПО КС № 54

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4
2. Перечень практических работ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7
3. Практические работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

**Пояснительная записка**

Методические указания к практическим работам по курсу «Безопасность жизнедеятельности» для обучающихся по профессии 210801 Почтовая связь (базовая) составлены на основе Рабочей программы учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО. Практические занятия «Безопасность жизнедеятельности» являются одной из форм учебного занятия, составной частью учебного процесса, направленной на приобретения ими умений и навыков:

1. в разработке и реализации мер защиты человека и среды обитания от

негативных воздействий чрезвычайных ситуаций мирного и военного

времени;

1. в прогнозировании развития и оценки последствий чрезвычайных

ситуаций;

1. в принятии решений по защите населения и территорий от возможных

последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения

современных средств поражения, а также принятия мер по

ликвидации их воздействий;

1. в выполнении конституционного долга и обязанности по защите

Отечества в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации;

1. в своевременном оказании доврачебной помощи.

В свою очередь, методические указания являются необходимой частью модульного образования и предполагают поэтапное выполнение определенных видов работ, направленных, в конечном итоге, на выполнение практических заданий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для подготовке специалистов в соответствии с ФГОС в рамках общепрофессиональной учебной дисциплины в объёме - 46 часов. При этом на каждую практическую работу, отводится время, определённое в календарно-тематическом планировании, основанном на рабочей программе и учебном плане колледжа. Методические указания обозначают перед учащимися цели и задачи, содержат материалы для полноценного выполнения заданий и изучения курса, а так же примеры и такие виды отчётности обучающихся, как контрольные вопросы, позволяющие оценить степень овладения навыками, и сама выполненная практическая работа.

**В результате освоения дисциплины и выполнения практических заданий на основе требований ФГОС обучающийся должен уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

- применять первичные средства пожаротушения;

- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;

- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;

- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

- оказывать первую помощь пострадавшим.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики,

прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

- основы военной службы и обороны государства;

- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

- способы защиты населения от оружия массового поражения;

- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при

пожарах;

- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и

поступления на неё в добровольном порядке;

- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

**Для проведения практических работ необходимо следующее оборудование:**

а) при колледже:

- строевой плац (площадка)

б) в аудитории:

- макет простейшего укрытия в разрезе

- макет убежища в разрезе

- войсковой прибор химической разведки (ВПХР)

- дозиметр

- компас

- визирная линейка

- транспортир

- противогаз, респиратор

- общевойсковой защитный костюм

- макеты огнетушителя, огнетушитель

- аптечка индивидуальная (АИ-2)

- противохимический пакет

- носилки санитарные

- тренажер для оказания первой помощи

- наглядные пособия

- жгут кровоостанавливающий резиновый

- индивидуальный перевязочный пакет

- учебное оружие

- комплекты плакатов

**Технические средства обучения:**

- телевизор;

- компьютер.

- мультимедийная установка (телевизор, компьютер);

- DVD – проигрыватель.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2010 г.

2. Смирнов А.Т. и др. Безопасность жизнедеятельности . ООО «Дрофа»,

Москва, 2008 г.

**Дополнительные источники:**

1. Воробьева Ю.Л. Безопасность жизнедеятельности. ДГЗ МЧС России,

Москва, 2006 г.

2. Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс ООО «Дрофа», Москва, 2011 г.

3. Общевоинские уставы ВС РФ (Утверждены указом Президента

Российской Федерации от 10 ноября 2007 г. № 1495). С изменениями в

соответствие с Указом Президента Российской Федерации от 29 июля

2011 г. № 1039 Воениздат, Москва, 2011 г.

**Интернет ресурсы:**

1. http://www.nntu.sci-nnov.ru/RUS/otd\_sl/gochs/attendance/line12.htm

2. http://www.nntu.sci-nnov.ru/RUS/otd\_sl/gochs/attendance/line11.htm

**Перечень практических работ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование практической работы | Кол-во часов | Стр. |
| **Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций** | | **6** | 8 |
| 1. | Отработка практических дей­ствий обучаемых при ЧС. | 2 | 8 |
| 2. | Отработка способов ориенти­рования. | 2 | 10 |
| 3. | Знакомство с защитными сооружениями. | 2 | 13 |
| **Тема 1.2. Организация гражданской обороны** | | **12** | 16 |
| 1. | Назначение и практический подбор СИЗ. | 2 | 16 |
| 2. | Практическое пользование СИЗ органов дыхания. | 2 | 19 |
| 3. | Практическое пользование СИЗ кожи. | 2 | 21 |
| 4. | Проведение санитарной обработки. | 2 | 23 |
| 5. | Работа с прибором ДП-5а. | 2 | 28 |
| 6. | Работа с ВПХР. | 2 | 33 |
| **Тема 1.5. Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах** | | **2** | 37 |
| 1. | Отработка порядка эвакуации. | 2 | 37 |
| **Тема 2.3. Строевая подготовка** | | **14** | 39 |
| 1. | Строевая стойка и повороты на месте. | 2 | 39 |
| 2. | Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте. | 2 | 43 |
| 3. | Повороты в движении. | 2 | 46 |
| 4. | Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. | 2 | 49 |
| 5. | Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него. | 2 | 52 |
| 6. | Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте. | 2 | 56 |
| 7. | Построение и отработка движения походным строем. | 2 | 58 |
| **Тема 2.4. Огневая подготовка** | | **6** | 60 |
| 1. | Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата. | 2 | 60 |
| 2. | Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата. | 2 | 60 |
| 3. | Изготовка к стрельбе. | 2 | 64 |
| **Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка** | | **6** | 67 |
| 1. | Наложение кровоостанавливающего жгута. | 2 | 67 |
| 2. | Наложение шины на место перелома, транспортировка поражённого. | 2 | 72 |
| 3. | Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца. | 2 | 75 |
|  | **Всего:** | **46** |  |

**Практическое занятие № 1** (2**часа)**

Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

**Наименование занятия**

Отработка практических дей­ствий обучаемых при ЧС.

**Цель занятия:**

1. Расширить кругозор обучаемых о негативном воздействии на человека и окружающую среду ЧС природного и техногенного характера.
2. Разъяснить обучаемым порядок действий при угрозе или возникновении ЧС природного и техногенного характера.
3. Практически отработать отдельные вопросы, связанные с ЧС природного и техногенного характера.

**Пояснения**

В современном мире существуют ЧС двух видов:

1. Природные.
2. Техногенные.

Источниками их возникновения служат различные причины. Способы защиты и минимизации воздействия на человека и окружающую среду определены и разработаны. Понять причину, породившую ЧС, её вредные и опасные факторы, способы защиты и является основной задачей обучаемых.

**Задание**

Выполнить детализацию (тип ЧС, причина или источник возникновения, поражающее воздействие на людей и окружающую среду, масштаб последствий, факторы выживания) по одной из ЧС природного и техногенного характера

**Необходимые принадлежности**

1. Тетрадь.
2. Ручка.
3. Справочная литература.

**Работа в аудитории**

Обучаемый получает задание о выполнении детализации одного из ЧС.

Например:

1. Детализация ЧС природного характера.

Дать развернутую характеристику метеорологически опасному явлению - урагану.

1. Детализация ЧС техногенного характера.

Дать развернутую характеристику техногенной аварии - пожару и взрыву.

**На практическом занятии рассматриваются:**

**А) ЧС техногенного характера**:

- аварии с выбросом радиоактивных веществ;

- аварии с выбросом химически опасных веществ;

- пожары и взрывы;

- транспортные аварии;

- аварии на энергетических и коммунальных системах;

- обрушение зданий и сооружений.

**Б)** **ЧС природного характера**

- геофизические опасные явления;

- геологические опасные явления;

- метеорологические и агрометеорологические опасные явления;

- морские гидрологические опасные явления;

- гидрологические опасные явления;

- природные пожары.

**Контрольные вопросы**

1. Что такое ЧС?
2. Основные причины техногенных ЧС?
3. Характерные ЧС района проживания?

**Литература**

1. Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс ООО «Дрофа», Москва, 2011 г.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2010 г.

1. Смирнов А.Т. и др. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2008 г.

1. Воробьева Ю.Л. Безопасность жизнедеятельности. ДГЗ МЧС России,

Москва, 2006 г.

**Практическое занятие № 2** (2**часа)**

Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

**Наименование занятия**

Отработка способов ориентирования.

**Цель занятия:**

1. Закрепить знания и навыки, полученные обучаемыми на теоретических занятиях.
2. Практически отработать вопросы ориентирования на местности без карты.

**Пояснения**

Ориентироваться на местности – это значит определить свое местоположение и направления на стороны горизонта относительно окружающих местных предметов и форм рельефа, найти указанное направление движения и точно выдержать его в пути. Широко применяются и простейшие способы ориентирования на местности: по компасу, по небесным светилам и по признакам местных предметов.

**Задание**

Провести определение сторон горизонта по солнцу, часам и солнцу, компасу, по Полярной звезде и местным предметам.

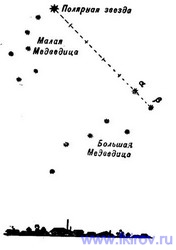
**Необходимые принадлежности**

1. Компас.
2. Часы.
3. Плакаты.

**Работа в аудитории**

Работа по плакату или с использованием мультимедийного проектора.

Полярная звезда всегда находится на севере. Ночью на безоблачном небе ее легко найти по созвездию Большой Медведицы. Через две крайние звезды Большой Медведицы нужно мысленно провести прямую линию (рис. 14) и отложить на ней пять раз отрезок, равный расстоянию между крайними звездами. Конец пятого отрезка укажет положение Полярной звезды, которая находится в созвездии Малой Медведицы (конечная звезда малого ковша).



**На практическом занятии рассматриваются:**

Занятие проводится на площадке перед колледжем.

**А) Определение направлений на стороны горизонта по компасу.**

Мушку визирного устройства ставят на нулевое деление шкалы, а компас – в горизонтальное положение. Затем отпускают тормоз магнитной стрелки и поворачивают компас так, чтобы северный ее конец совпал с нулевым отсчетом. После этого, не меняя положения компаса, визированием через целик и мушку замечают удаленный ориентир, который и используется для указания направления на север.

**Б)** **Определение направлений на стороны горизонта по солнцу.**

В Северном полушарии Солнце примерно находится в 7.00 на востоке, в 13.00-на юге, в 19.00-на западе. Положение Солнца в эти часы и укажет соответственно направления на восток, юг и запад.

**В) Определение направлений на стороны горизонта по часам и солнцу.**

Для более точного определения сторон горизонта по Солнцу используются наручные часы. В горизонтальном положении они устанавливаются так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол между часовой стрелкой и направлением на цифру 1 на циферблате часов делится пополам прямой линией, которая указывает направление на юг. До полудня надо делить пополам ту дугу (угол), которую стрелка должна пройти до 13.00 (рис. 13, а), а после полудня-ту дугу, которую она прошла после 13.00 (рис. 13,6).



**Г)** **Определение сторон горизонта по признакам местных предметов (рис. 15).** Если нет компаса и не видно небесных светил, то стороны горизонта могут быть определены по признакам местных предметов:

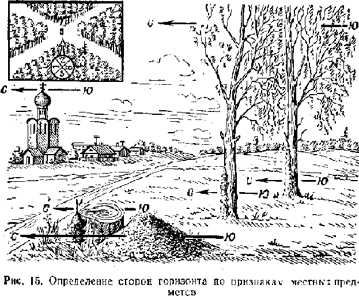
- мох или лишайник покрывает стволы деревьев, камни и пни с северной стороны; если мох растет по всему стволу дерева, то на северной стороне, особенно у корня, его больше;

- кора деревьев с северной стороны обычно грубее и темнее, чем с южной;

- весной трава на северных окраинах лесных прогалин и полян, а также с южной стороны отдельных деревьев, пней, больших камней растет гуще;

- муравейники, как правило, находятся к югу от ближайших деревьев и пней; южная сторона муравейника более пологая, чем северная;

- на южных склонах весной снег тает быстрее, чем на северных.



**Контрольные вопросы**

1. Что такое ориентирование?
2. Виды ориентирования?
3. Способы ориентирования?

**Литература**

1. Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс ООО «Дрофа», Москва, 2011 г.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа», Москва, 2010 г.
3. Смирнов А.Т. и др. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа», Москва, 2008 г.
4. Воробьева Ю.Л. Безопасность жизнедеятельности. ДГЗ МЧС России, Москва, 2006 г.

**Практическое занятие № 3** (**2часа)**

Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

**Наименование занятия**

Знакомство с защитными сооружениями.

**Цель занятия:**

1. Составить спецификацию помещений убежища.
2. Ознакомиться с правилами заполнения убежища.
3. Ознакомиться с правилами поведения в убежище.

**Пояснения**

Защитное сооружение – это инженерное сооружение, предназначенное для укрытия людей, техники и имущества от опасностей, возникающих в результате аварий и катастроф на потенциально опасных объектах либо опасных природных явлений в районах размещения этих объектов, а также от воздействия современных средств поражения. К таким сооружениям относят убежища и противорадиационные укрытия.

Убежища обеспечивают наиболее надежную защиту людей от поражающих факторов ОМП, а также от высоких температур и вредных газов в зонах пожаров.   
Современные убежища должны обеспечить требуемые норматиные условия жизнеобеспечения людей в течение расчетного времени.

**Задание**

Посетить защитное сооружение и ознакомиться с его устройством.

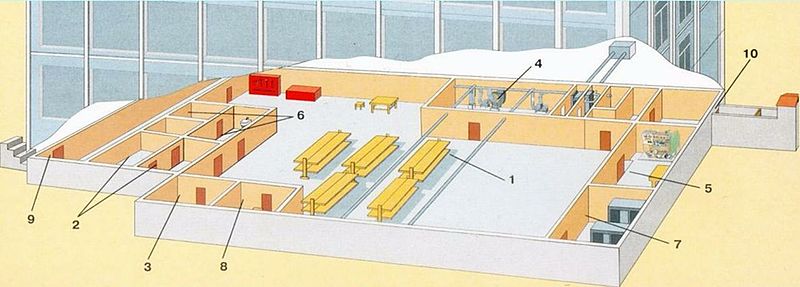
Изучить вопросы заполнения, укрытия, размещения и пребывания в убежищах.

**Необходимые принадлежности**

1. Тетрадь.
2. Ручка.

**Работа в аудитории**

Составляется примерная спецификация помещений убежища.



План убежища: *1* — помещение для укрываемых; *2* — пункт управления; *3* — медицинский пункт (может не устраиваться); *4* — фильтровентиляционная камера; *5* — помещение дизельной электростанции; *6* — санитарный узел; *7* — помещение для ГСМ и электрощитовая; *8* — помещение для продовольствия (может не устраиваться); *9* — вход с тамбуром; *10* — аварийный выход с тамбуром.

**На практическом занятии осуществляется:**

Знакомство с защитными сооружениями, их планировкой, электроснабжением, административно-техническим устройством, средствами связи, системами воздухоочистки, водоснабжения.

Изучение порядка заполнения убежищ и пребывания в них.  
 При сообщении штабом ГО соответствующих сигналов об опасности население должно организованно направиться к ближайшему убежищу. С собой необходимо взять: средства индивидуальной защиты, документы на всех членов семьи (паспорта, военные билеты, дипломы, свидетельство о рождении на детей и др.), деньги, драгоценности, запасы продуктов питания в виде сухого пайка (на 2 – 3 суток) и воды (1,5 – 2 литра на каждого члена семьи).  
Заполнение убежищ проводится организованно, быстро и без паники. Укрываемые в убежище размещаются на скамейках и нарах. Тех, кто прибыл с детьми, размещают в отдельных секциях или в комнате матери и ребенка. Престарелых и больных размещают поближе к воздухоразводящим вентиляционным трубам. Эту работу проводит звено по заполнению и размещению укрываемых. После заполнения убежища по распоряжению командира группы личный состав звена закрывает защитно-герметические двери, ставни аварийных выходов. Опоздавшие заполняют убежище через специальный шлюзтамбур.  В защит-ных сооружениях ежедневно проводится двухкратная уборка помещений силами укрываемых по распоряжению старших групп. Обслуживание оборудования и уборка технических помещений проводится силами звена обслуживания убежища.

Укрываемые в убежище обязаны:

- выполнять правила внутреннего распорядка, все распоряжения личного состава звена обслуживания убежища;

- содержать в готовности средства индивидуальной защиты;

- соблюдать спокойствие, пресекать случаи паники и нарушений общественного порядка;

- соблюдать правила техники безопасности;

- оказывать помощь группе обслуживания при ликвидации аварий и устранении повреждений;

- поддерживать чистоту в помещениях.

Укрываемым в защитных сооружениях запрещается:

- курить и употреблять спиртные напитки;

- приводить (приносить) в сооружение домашних животных;

- приносить легковоспламеняющиеся вещества, взрывоопасные и имеющие сильный или резкий запах вещества, громоздкие вещи;

- шуметь, громко разговаривать, ходить без особой надобности, открывать двери и выходить из сооружения;

- применять источники освещения с открытым огнем.

 В убежищах рекомендуется проводить беседы, чтение в слух, слушать радиопередачи, разрешается играть в тихие игры (шашки, шахматы и др.).

 Выход из убежищ производится только с разрешения (коменданта ) после выяснения обстановки (РХБ и пожарной).

**Контрольные вопросы**

1. Что понимается под средствами коллективной защиты?
2. Классификация коллективных средств защиты?
3. Обязанности укрывшихся в убежище?
4. Что запрещается в защитных сооружениях?

**Литература**

1. Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс ООО «Дрофа», Москва, 2011 г.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2010 г.

**Практическое занятие № 1** (2**часа)**

Тема 1.2. Организация гражданской обороны.

**Наименование занятия**

Назначение и порядок подбора СИЗ.

**Цель занятия:**

1. Уяснить назначение и классификацию СИЗ.
2. Практически отработать подбор СИЗ.

**Пояснения**

Индивидуальные средства защиты предназначены для защиты человека от радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств. По своему назначению они делятся на средства защиты органов дыхания и средства защиты кожи.

**Задание**

Записать размеры и порядок подбора СИЗ. Практически подобрать каждому обучаемому СИЗ органов дыхания и кожи.

**Необходимые принадлежности**

1. Тетрадь.
2. Метр.
3. СИЗ.
4. Учебные пособия и плакаты.

**Работа в аудитории**

**Подбор респиратора, его подгонка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| H, см | 10,9 и менее | 11–11,9 | 12 и более |
| B | 1 | 2 | 3 |

Подбор респиратора по росту (В) производят в зависимости от высоты лица (h), способ измерения которого показан на рисунке.

После подбора респиратора произвести его подгонку и проверку плотности прилегания полумаски.  
Для подгонки респиратора необходимо:

* вынуть респиратор из пакета и проверить его исправность;

надеть полумаску на лицо так, чтобы подбородок и нос разместились внутри ее;

* одну нерастягивающуюся лямку наголовника расположить на теменной части головы, а другую – на затылочной;
* при необходимости с помощью пряжек отрегулировать длину эластичных лямок, для чего снять полумаску, перетянуть лямки и снова надеть респиратор;
* прижать концы носового зажима к носу.

При надевании респиратора не следует сильно прижимать полумаску к лицу и сильно отжимать носовой зажим.  
**Подбор лицевой части, сборка, проверка исправности.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| http://voennizdat.ru/KonspektuRF/RHBZ/6-1/Untitled-1_clip_image008.jpg  Измерение вертикального обхвата головы | Подбор шлем-масок осуществляют по результатам замера вертикального обхвата головы, который определяют путем измерения головы по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. Результаты измерений округляют до 0,5 см.  Подбор лицевой части противогаза   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Лицевая часть | Роста лицевых частей и соответствующие им вертикальные обхваты головы, см | | | | | |  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | шмг | - | 62,5-65,5 | 66-67,5 | 68-69 | 69,5 и более | | ШМ-66Му | до 63 | 63,5-65,5 | 66-68 | 68,5 и более | - | | ШМ-62 | до 63 | 63,5-65,5 | 66-68 | 68,5-70,5 | 71 и более | |

**Подбор ОЗК.**

|  |
| --- |
| http://voennizdat.ru/KonspektuRF/RHBZ/6-2/Untitled-1_clip_image002.jpg  Общевойсковой защитный комплект: 1 – защитный плащ ОП-1М; 2 - затяжник; 3 – петля спинки; 4 и 7 - рамки стальные; 5 – петля для большого пальца руки; 6 и 10 – .закрепки; 8 – центральный шпенек; 9 – хлястик; 11 – держатели плаща; 12 – чехол для защитного плаща ОП-1М; 13 – чехол для защитных чулок и перчаток; 14 – защитные чулки; 15 – защитные перчатки БЛ-1М; 16 – утеплительные вкладыши к защитным перчаткам Б3-1M; 17 – защитные перчатки Б3-1М. |

Плащи изготавливаются четырёх ростов:

* 1 рост — для людей ростом до 165 см;
* 2 рост — от 166 до 170 см;
* 3 рост — от 171 до 175 см;
* 4 рост — от 176 до 180 см;
* 5 рост - от 181 см и выше

Масса плаща — около 1,6 кг.

Защитные чулки изготавливаются трех размеров:

* для обуви 37—40-го размеров;
* для 41—42-го;
* для 43-го размера и более.

Масса пары чулок — 0,8—1,2 кг.

Все перчатки (зимние и летние) имеют один размер.

**На практическом занятии осуществляется:**

Каждый обучаемы путем соответствующих замеров подбирает своему товарищу респиратор, противогаз, ОЗК.

**Контрольные вопросы**

* 1. Классификация СИЗ?
  2. Назначение противогаза?
  3. Размеры противогазов?
  4. Состав ОЗК?
  5. Размеры ОЗК?

**Литература**

1. Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс ООО «Дрофа», Москва, 2011 г.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2010 г.

1. Смирнов А.Т. и др. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2008 г.

1. Воробьева Ю.Л. Безопасность жизнедеятельности. ДГЗ МЧС России,

Москва, 2006 г.

**Практическое занятие № 2** (2**часа)**

Тема 1.2. Организация гражданской обороны.

**Наименование занятия**

Практическое пользование СИЗ органов дыхания.

**Цель занятия:**

1. Приобрести навыки в пользовании средствами защиты органов дыхания.
2. Практически отработать норматива №1.

**Пояснения**

Индивидуальные средства защиты предназначены для защиты человека от радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств. По своему назначению они делятся на средства защиты органов дыхания и средства защиты кожи.

**Задание**

Практически научиться выполнять норматив №1.

**Необходимые принадлежности**

1. противогаз.
2. секундомер.
3. Ведомость учета результатов тренировки.

**Работа в аудитории**

Обучаемы подбирают противогазы согласно размеров.

**На практическом занятии осуществляется:**

Обучаемые выполняют тренировку в надевании противогаза и респиратора.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Норматив № 1: *“Надевание противогаза или респиратора”.***  **Оценка по времени:** | | | |
| Категория обучаемых | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Военнослужащие | 7/11 сек | 8/12 сек | 10/14 сек |
| Отделение | 8/12 сек | 9/13 сек | 11/15 сек |
| **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. 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.   Обучаемые в составе подразделения находятся на позиции, в боевой или в специальной технике, ведут боевые действия, отдыхают на привале и т.п.  Противогазы и респираторы в походном положении. Неожиданно подаётся команда: “Газы” или “Респиратор надеть”. Обучаемые надевают противогазы или респираторы и продолжают выполнение задачи.  Время отсчитывается от момента подачи команды до возобновления дыхания после надевания противогаза (респиратора). | | | |
| **Последовательность выполнения норматива.**  ***1. По команде “Газы”.***   * задержать дыхание, закрыть глаза, взять оружие “на ремень” (положить на землю, зажать между ног или поставить у опоры); * снять головной убора при опущенном подбородочном ремне, откинуть головной убор назад; * вынуть шлем-маску, взять её обеими руками за утолщённые края у нижней части шлем-маски так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные внутри её; * положить нижнюю часть шлем-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натянуть шлем-маску на голову так, чтобы не было складок, а очки пришлись против глаз; * устранить перекос и складки, если они образовались при надевании шлем-маски, сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание.   ***1. По команде “Респиратор надеть”.***   * взять оружие “на ремень” (положить на землю, зажать между ног или поставить у опоры); * снять головной убора при опущенном подбородочном ремне, откинуть головной убор назад; * достать из противогазовой сумки респиратор, вынуть его из пакета; * надеть полумаску налицо так, чтобы подбородок и нос разместились внутри неё, одна не растягивающая тесьма оголовья располагалась на теменной части головы, другая на затылочной; * прижать концы носового зажима к носу. | | | |

**Контрольные вопросы**

1. последовательность выполнения норматива №1?
2. Ошибки снижающие оценку на 1 балл?
3. Ошибки снижающие оценку до неудовлетворительно?

**Литература**

1.Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс ООО

«Дрофа», Москва, 2011 г.

2.Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2010 г.

3.Смирнов А.Т. и др. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2008 г.

4. Воробьева Ю.Л. Безопасность жизнедеятельности. ДГЗ МЧС России,

Москва, 2006 г.

**Практическое занятие № 3 (2 часа)**

Тема 1.2. Организация гражданской обороны.

**Наименование занятия**

Практическое пользование СИЗ кожи.

**Цель занятия:**

1. Приобрести навыки в пользовании средствами защиты кожи.
2. Практически отработать норматива №4.

**Пояснения**

Индивидуальные средства защиты предназначены для защиты человека от радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств. По своему назначению они делятся на средства защиты органов дыхания и средства защиты кожи.

**Задание**

Практически научиться выполнять норматив №4.

**Необходимые принадлежности**

1. противогаз.
2. ОЗК.
3. секундомер.
4. ведомость учета результатов тренировки.

**Работа в аудитории**

Обучаемы подбирают противогазы и ОЗК согласно размеров.

**На практическом занятии осуществляется:**

Обучаемые выполняют тренировку в надевании противогаза и респиратора.

Обучаемые в составе подразделения выполняют боевую задачу, находятся в районе сосредоточения (расположения), инженерных сооружениях, специальной (боевой) технике. Средства защиты при обучаемых.

Время на выполнение норматива отсчитывается с момента подачи команды до полного надевания общевойскового защитного комплекта.

***По команде: “Плащ в рукава. Газы”.***

Обучаемые надевают чулки, противогазы, перчатки, плащи в рукава и при действиях на машинах выстраиваются около них.

**Последовательность выполнения норматива.**

* положить оружие на землю или прислонить его к какому-либо предмету;
* заправить куртку в брюки;
* надеть защитные чулки и закрепить их по бокам за поясной ремень;
* снять головной убор;
* перевести противогаз в “боевое” положение;
* дёрнуть за тесьму, предназначенную для раскрытия чехла;
* надеть головной убор;
* надеть защитные перчатки;
* надеть плащ в рукава;
* накинуть капюшон на голову и подогнать его по размеру с помощью головного хлястика;
* застегнуть борта плаща;
* надеть петли рукавов на большие пальцы кистей рук;
* взять оружие.

**Ошибки, снижающие оценку на один балл:**

1. Не полностью выполнены отдельные операции при надевании средств защиты.
2. Допущены ошибки, снижающие оценку на один балл, при надевании противогаза (норматив № 1).

**Ошибки, определяющие оценку “неудовлетворительно”:**

1. Не застёгнуто более 2-х шпеньков.
2. Допущены ошибки, определяющие оценку “неудовлетворительно” при надевании противогаза (норматив № 1).

**Оценка по времени:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Категория обучаемых** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** |
| На открытой местности:  - военнослужащие | 3 мин | 3 мин 20 сек | 4 мин |
| В укрытиях или закрытых машинах:  - военнослужащие | 4 мин 35 сек | 5 мин | 6 мин |

**Контрольные вопросы**

1.последовательность выполнения норматива №4?

2.Ошибки снижающие оценку на 1 балл?

3.Ошибки снижающие оценку до неудовлетворительно?

**Литература**

1.Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс ООО «Дрофа», Москва, 2011 г.

2.Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2010 г.

3.Смирнов А.Т. и др. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2008 г.

4.Воробьева Ю.Л. Безопасность жизнедеятельности. ДГЗ МЧС России,

Москва, 2006 г.

**Практическое занятие № 4 (2 часа)**

Тема 1.2. Организация гражданской обороны.

**Наименование занятия**

Проведение санитарной обработки.

**Цель занятия:**

1. Научить обучаемых проводить частичную санитарную обработку.

2. Научить обучаемых проводить полную санитарную обработку. 

**Пояснения**

Санитарная обработка — комплекс мероприятий по ликвидации заражения личного состава формирований гражданской обороны и населения радиоактивными, ядовитыми, боевыми отравляющими веществами, сильно действующими ядовитыми веществами и биологическими средствами. Она заключается в обеззараживании поверхности тела и наружных слизистых оболочек, одежды и обуви. Санитарная обработка может быть частичной и полной.

Частичная санитарная обработка — механическая очистка и обработка открытых участков кожи, наружных поверхностей одежды, обуви, средств индивидуальной защиты или протирание их с помощью индивидуальных противохимических пакетов, а также обмывание чистой водой рук, шеи, лица, прополаскивание рта и горла после временного снятия противогаза и респиратора. Проводится она в очаге поражения при проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ и носит характер временной меры.

Полная санитарная обработка — полное обеззараживание тела человека дезинфицирующими средствами, обмывка людей со сменой белья и одежды, дезинфекция (дезинсекция) снятой одежды и обуви. Она проводится после вывода личного состава подразделений гражданской обороны и населения из зоны заражения. Проводит её служба санитарной обработки гражданской обороны на пунктах специальной обработки.

**Задание**

Ознакомиться с выполнением частичной и полной санитарной обработкой.

**Необходимые принадлежности**

1. [ИДПС](http://www.balama.ru/ai2.htm) -69

2. ИПП-8, ИПП-10

3. литература и пособия

**Работа в аудитории**

К табельным медицинским средствам индивидуальной защиты относятся:

1. [аптечка индивидуальная АИ-2](http://www.balama.ru/ai2.htm)
2. индивидуальные противохимические пакеты - ИПП-8, ИПП-11
3. [пакет перевязочный медицинский - ППМ](http://www.balama.ru/ppm.htm)

Обучаемые получают табельные медицинские средства индивидуальной защиты

**На практическом занятии осуществляется:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные показатели, единицы измерения | ИПП-8 (ИПП-8а) | ИПП-10 | ИПП-11 | ИДПС - 69 | |
| ДПС-1 | ИДП-1 |
| Предназначен для дегазации: | | | | | |
| лицевых частей противогазов | + | + | + |  |  |
| кожных покровов | + | + | + |  |  |
| обмундирования | + | + | + | + |  |
| стрелкового оружия |  |  |  |  | + |
| Состав | стеклянный флакон и 4 ватно-марлевых тампона | металлический баллон с крышкой-пробойником | тампон с поледегазирующей рецептурой | пакет с порошком | металлический баллон со щеткой |
| Рецептура | жидкостная полидегазирующая | жидкостная полидегазирующая | жидкостная полидегазирующая | порошковая | жидкостная полидегазирующая |
| Метод обработки | протирание смоченным тампоном | протирание ладонью | протирание тампоном | опудривание, втирание мешочком | протирание щеткой |
| Дегазирует (сорбирует): |  |  |  |  |  |
| капельно-жидкие Ви-Экс, иприт, зоман (зарин) | + | + | + | - | + |
| пары зомана |  |  |  | + |  |

**Основные характеристики индивидуальные средства специальной обработки**

Индивидуальные средства специальной обработки (являются элементами экипировки каждого военнослужащего на военное время).

**Индивидуальные противохимические пакеты ИПП-8, ИПП-10, ИПП-11** предназначены для дегазации открытых участков кожных покровов человека (лица, шеи, рук), прилегающих к ним участков обмундирования и лицевых частей противогазов, зараженных ОВ. Кроме того ИПП-10 и ИПП-11 предназначены для профилактики кожно-резорбтивных и вторичных ингаляционных поражений при заражении ОВ открытых участков кожи. Пакет (одного из видов) находится у личного состава и хранится в сумке для противогаза.  
Пакет ИПП-8 представляет собой стеклянный флакон с рецептурой*,*помещенный вместе с четырьмя ватно-марлевыми тампонами в герметичный полиэтиленовый мешок. Пакет ИПП-10 представляет собой металлический баллон с крышкой-пробойником. Пакет ИПП-11 представляет собой герметичный полиэтиленовый пакет с тампоном, пропитанным рецептурой.

**Технические характеристики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристики | ИПП-8 | ИПП-10 | ИПП-11 |
| Время приведения в действие, сек. | 25-35 | 5-10 | 5-10 |
| Продолжительность обработки, мин. | 1,5-2,0 | 1,5-2,0 | 1,5-2,0 |
| Объем дегазирующей рецептуры, мл. | 135 | 160 | Тампон пропитан рецептурой |
| Обрабатываемая площадь, см2 | 500 | 500 | 500 |
| Масса пакета, г | 320 | 250 | 36 |
| Продолжительность сохранения защитной пленки, ч 1 | - | 6 | 6 |
| Время защитного действия пленки, мин 2 | - | 30 | 30 |

1. при обеспечении привентивной защиты нанесением рецептуры ИПП-10 или ИПП-11 на открытых участках кожи создаётся защитная пленка, сохраняющаяся в течение 6 часов.2. Эта пленка обеспечивает защиту кожи от проникания ОВ в течение 30 минут.

**Комплект дегазации оружия и обмундирования ИДПС-69** ИДПС-69 состоит из 10 пакетов для дегазации стрелкового оружия (ИДП-1) и 10 пакетов для дегазации обмундирования (ДПС-1), упакованных в картонную водонепроницаемую коробку. В походном положении комплект перевозится в боевых машинах пехоты, БТР, автомобилях, а при спешивании по указанию командира каждому военнослужащему выдается по одному пакеты ИДП-1 и ДПС-1. В ИДПС-69М вместо ДПС-1 в состав комплекта могут входить ДПП или ДПП-М.

**Индивидуальный дегазационный пакет ИДП-1** предназначен для дегазации стрелкового оружия. Он состоит из металлического баллона для рецептуры и крышки из полимерного материала. Рецептура в баллоне герметизирована металлической мембраной. На корпус баллона надета полиэтиленовая щетка для растирания рецептуры. В центре щетки имеется отверстие, в которое вставлен пробойник, предназначенный для вскрытия мембраны баллона и вылива рецептуры. Масса пакета - 220 г. Объем рецептуры - 180 мл. Время приведения пакета в действие – 5-10 с. Для обработки автомата (карабина, гранатомета) с ремнем используется один пакет; ручного пулемета с магазином и ремнем - два пакета. Время обработки одним пакетом – 4-5 мин. В отдельных случаях пакет ИДП-1 может быть использован для дегазации поверхностей вооружения и военной техники. Он позволяет продегазировать до 0,8-1 м2 поверхности (0,3 м2 вертикальной и 0,5-0,7 м2 горизонтальной) за 5-7 мин.

**Дегазационный пакет силикагелевый ДПС-1** предназначен для дегазации обмундирования зараженного парами зомана. Он представляет собой укупорку из водонепроницаемой пленки с приваренной внутри нее тканевой диафрагмой*.*Укупорка имеет нить для вскрытия и памятку по пользованию пакетом. Масса пакета - 100 г, время вскрытия пакета - 10-20 с, время обработки комплекта обмундирования – 10-15мин (с учетом времени экспозиции сорбента на обмундировании).

**Дегазационные пакеты порошковые ДПП и ДПП-М** предназначены для дегазации обмундирования, снаряжения и обуви, зараженных аэрозолями ОВ и парами ФОВ. Кроме того щетками пакетов можно проводить дезактивацию обмундирования. Порошковая рецептура пакета ДПП-М позволяет проводить импрегнацию летнего армейского обмундирования и защитного белья ОКЗК (на 7 суток со временем защитного действия по каплям 4-6 часов).Пакеты включают в себя: пакет – щетку с резиновым ремнем для ее крепления на руке, две полиэтиленовые упаковки с дегазирующей рецептурой. Масса пакета – 270 г; время обработки комплекта летнего обмундирования – до 10 мин.; время приведения в действие до 90 сек.

**Частичная специальная обработка проводится в следующей последовательности:**

**В первую очередь** проводится дегазация, дезактивация и дезинфекция открытых участков тела (лица, шеи, рук), прилегающих к ним участков обмундирования и лицевых частей противогазов. Порядок использования индивидуальных противохимических пакетов определяется условиями применения противником ОВ и своевременностью надевания СИЗ, в частности, противогаза.

**Во вторую очередь** проводится частичная дегазация и дезактивация обмундирования (летнего, зимнего) или общевойскового комплексного защитного костюма. Дегазация обмундирования, зараженного каплями и парами ОВ, проводится с помощью дегазирующих пакетов порошковых ДПП (ДПП-М). При заражении парами зомана или зарина обработка может проводиться пакетом ДПС - 1**в следующем порядке**:

* вскрыть полиэтиленовый пакет;
* нанести (втереть) на материал обмундирования порошковую рецептуру, равномерно обработав всю поверхность без пропусков, недоступные места на спине и боках обработать в порядке взаимопомощи;
* через 10-15 мин после обработки отряхнуть избыток порошковой рецептуры с обмундирования;
* надеть СИЗ изолирующего типа а при отсутствии заражения воздуха снять противогаз.

При дегазации обмундирования необходимо защищаться от сильного ветра, дождя и снега с целью сохранения защитных (сорбционных) свойств порошковой рецептуры.

**В третью очередь** проводится дегазация, дезактивация стрелкового оружия (автомата, пулемета или гранатомета). Дегазация стрелкового оружия проводится с помощью индивидуального дегазационного пакета ИДП-1 **в следующем порядке:**

* снять крышку пакета;
* вскрыть мембрану металлического баллона ударом руки по пробойнику;
* поставить оружие на землю под углом 45...60о или на сошки и протереть всю его поверхность сверху вниз полиэтиленовой щеткой, смоченной рецептурой;
* тщательно обработать брезентовый ремень с обеих сторон до полного его промокания, израсходовав около половины всей рецептуры, содержащейся в пакете;
* протереть оружие насухо ветошью и при первой возможности почистить его и смазать.

Пакет ИДП-1 является средством одноразового использования.  
Для дегазации автомата, карабина или гранатомета с ремнем используется один пакет, а ручного пулемета с магазином и ремнем - два пакета ИДП-1. В отдельных случаях он может быть использован для дегазации небольших участков объектов ВВТ (до одного квадратного метра).  
После обработки стрелковое оружие необходимо разобрать, протереть насухо и смазать.

**Контрольные вопросы**

1.назначение АИ-2?

2.Порядок пользования шприц-тюбиком?

3.назначение пе6ревязочных пакетов?

**Литература**

1.Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс ООО «Дрофа», Москва, 2011 г.

2.Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2010 г.

3.Смирнов А.Т. и др. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2008 г.

4.Воробьева Ю.Л. Безопасность жизнедеятельности. ДГЗ МЧС России,

Москва, 2006 г.

**Практическое занятие № 5 (2 часа)**

Тема 1.2. Организация гражданской обороны.

**Наименование занятия**

Работа с прибором ДП-5а**.**

**Цель занятия:**

1. Изучить назначение, основные технические данные, устройство, порядок подготовки прибора к работе, правила пользования и осуществление дозиметрического контроля.
2. Дать практические навыки в работе с прибором.

**Пояснения**

Радиоактивные излучения, которые могут возникнуть при аварии на АЭС, при ядерном взрыве, нельзя обнаружить по внешним признакам и органами чувств. Обнаружение РВ основывается на способности их ионизировать вещество среды, в которой они распространяются. В результате ионизации в веществе происходят физико-химические изменения, которые можно обнаружить и оценить количественно.

**Задание**

Практически научиться работать с прибором ДП-5а.

**Необходимые принадлежности**

1. прибор ДП-5а

2. тетради

3. литература и пособия

**Работа в аудитории**

Измеритель мощности дозы (рентгенметр) ДП-5А предназначен для измерения уровней гамма радиации и радиоактивной зараженности различных предметов по гамма-излучению. Мощность дозы гамма-излучения определяется в миллирентгенах или рентгенах в час для той точки пространства, в которой помещен при измерениях соответствующий газоразрядный счетчик прибора. Кроме того, имеется возможность обнаружения бета излучения.

**На практическом занятии осуществляется:**

***В комплект прибора входят:***

* Прибор в футляре с ремнями и контрольным источником (стронций 90-литий 90);
* Удлинительная штанга;
* Колодка питания для подключения прибора к внешнему источнику постоянного тока напряжением 3,6 и 12 вольт;
* Комплект эксплуатационной документации: техническое описание и инструкция по эксплуатации, паспорт;
* Комплект запасного имущества;
* 10 чехлов из полиэтиленовой пленки для зонда;
* Укладочный ящик.

***Технические характеристики.***

* 1. Прибор ДП-5А должен обеспечить требуемые характеристики после 1 минуты само прогрева Диапазон измерений по гамма-излучению от 0,05 мр/ч до 200 р/ч. Прибор имеет 6 поддиапазонов измерений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Под диапазон** | **Положение**  **ручки переключателя** | **Шкала** | **Единицы**  **измерения** | **Пределы**  **измерений** |
| I | 200 | 0-200 | р/ч | 5-200 |
| II | х 1000 | 0-5 | мр/ч | 500-5000 |
| III | х 100 | 0-5 | мр/ч | 50-500 |
| IV | х 10 | 0-5 | мр/ч | 5-50 |
| V | х 1 | 0-5 | мр/ч | 0,5-5 |
| VI | х 0,1 | 0-5 | мр/ч | 0,05-0,5 |

* 1. Отсчет показаний производится по шкале с последующим умножением на соответствующий коэффициент поддиапазона. Участки шкалы от 0 (нуля) до первой значащей цифры являются нерабочими.
  2. Прибор имеет звуковую индикацию на всех поддиапазонах, кроме первого.
  3. Питание прибора осуществляется тремя элементами типа 1,6 ПМЦ х 1,05 (КБ-1), А336 (свет-1), отдельными элементами батареи «Планета». Два элемента предназначены для питания прибора и один для подсветки шкалы прибора. Комплект питания обеспечивает непрерывную работу в нормальных условиях в течение не менее 40 часов при использовании свежих элементов. Прибор имеет переходное приспособление, позволяющее питать прибор от посторонних источников питания постоянного тока, напряжением 3,6 и 12 в.
  4. Вес прибора с элементами питания (без футляра) – не более 2,1 кг, вес комплекта в укладочном ящике – не более 7,6 кг.
  5. 10.Среднее время безотказной работы составляет не менее 400 час.

***Конструкция***

1. Прибор состоит из измерительного пульта и зонда, соединенного с пультом при помощи гибкого кабеля длиной 1,2 м.
2. Пульт состоит из следующих основных узлов: панель, кожух, крышка отсека питания.
3. Панель, кожух и крышка отпрессованы из стекловолокнита, обладающего высокой механической прочностью

***На панели размещаются:***

* + Кнопка сброса показаний;
  + Потенциометр регулировки режима;
  + Микроамперметр;
  + Тумблер подсветки шкалы;
  + Переключатель диапазонов на 8 положений;
  + Гнездо подключения телефона.
  + К панели крепится кабель, соединяющий пульт с зондом.

1. В кожухе имеется отсек для размещения трех источников питания 1,6 ПМЦ–105, А 336 или 3–х элементов «Планета» согласно схеме подключения на дне отсека питания. Для работы от посторонних источников служит колодка питания, которая вставляется в отсек вместо элементов питания. Крышка или колодка питания с резиновой прокладкой крепится четырьмя винтами к кожуху.
2. Зонд герметичен и имеет цилиндрическую форму. В зонде помещены газо-разрезные счетчики СТС–5 и СИ-ЗБГ и другие элементы схемы. Корпус зонда имеет окно, заклеенное этилцеллюлозной водостойкой пленкой. Зонд имеет поворотный экран, который в положении «Б» открывает окно. На корпусе есть два выступа, которыми зонд ставится на обследуемую поверхность при индексации бета–заряженности. Для удобства измерений зонд имеет ручку.
3. Удлинительная штанга позволяет, при необходимости, увеличить длину зонда в пределах 450–720 мм. Присоединение к ручке зонда осуществляется с помощью обхвата.
4. В корпусе прибора расположен газоразрядный счетчик СИ-ЗБГ, который обеспечивает работу прибора на поддиапазоне 200 (зонд отключен).

***Подготовка прибора к работе:***

1. Ознакомиться с техническим описанием и инструкцией по эксплуатации.
2. Извлечь прибор из укладочного ящика, открыть крышку футляра, ознакомиться с расположением и назначением органов управления. Пристегнуть к футляру плечевой и поясной ремень. Вынуть прибор и зонд из футляра. Установить корректором механический «0» микроамперметра, ручку «Режим» повернуть против часовой стрелки до упора, ручку переключателя поддиапазонов установить в положение «Выключено». Подключить источники питания согласно схемы и проверить включением тумблера «Освещение» (осв) и в положении «Реж.» переключателя поддиапазонов, вращением потенциометра «Реж.» по часовой стрелке убедиться в перемещении стрелки вправо – это значит источники подключены правильно. Установить стрелку микроамперметра на метку шкалы. Завернуть винты крышки отсека питания.
3. Закрепить прибор в футляре, подключить телефон, проверить работоспособность его по контрольному источнику излучения

***Для этого необходимо:***

* Открыть контрольный источник, вращая защитную пленку (крышку) вокруг оси;
* Повернуть экран зонда в положение «К»;
* Установить зонд опорными выступами на крышку футляра в фиксаторы так, чтобы контрольный источник измерения находился против окна.

Работоспособность проверяется по зуммеру в телефоне, при этом стрелка прибора должна зашкаливать на поддиапазонах х 0,1 и 1,0 и отклоняется х 10. Сравнить показания прибора на поддиапазоне х 10 с показанием, записанным в паспорте на прибор в разделе 13 при последней проверки градуировки. Если показания совпадают, прибор можно использовать. Поставить экран зонда в положение «Г», нажать кнопку «Сброс» (стрелка прибора установится на «0» шкале), ручку поддиапазонов в положение «Реж.». Прибор готов к работе.

***Порядок измерения уровней радиации (мощности дозы излучения):***

* Экран зонда ставится в положение «Г». Зонд на вытянутой руке упорами вниз удерживается на высоте 0,7–1,0 м от земли.
* Переключатель поддиапазонов поставить в положение «200».
* Показания считываются по шкале «0-200» нижняя. Уровень радиации /рентген/час, рад/час/ измеряется в месте расположения пульта.

Для уяснения этого слушатели решают задачу: стрелка прибора остановилась на цифре «100», переключатель поддиапазонов в положении «200». Какой уровень радиации на местности? Ответ: 100 р/час/ (теоретически)

Если показания малы или будут отсутствовать, переключатель последовательно ставится в положения «х1000, х100, х10, х1, х0,1» показания снимают по верхней шкале «0-5» и умножают на соответствующий коэффициент поддиапазона. Уровень радиации измеряется в месте расположения зонда.

Пример: стрелка показывает цифру «3», переключатель в положении «х100». Какой уровень радиации на местности? Ответ: 300 мр/час

Зонд прибора при измерениях уровней радиации может находиться и в чехле прибора, но тогда показания надо умножить на коэффициент экранизации 1,2. Перед каждым измерением необходимо нажимать кнопку «сброс». Слушатели тренируются считывать показания.

***Индикация бета-излучения.***

Обнаружение бета - излучений производится для того, чтобы определить, какая сторона поверхности объекта (брезентового тента авто, стены, котла для приготовления пищи и др. объектов, через которые проходят гамма-излучения) заражена. При повороте экрана блока детектирования в положении «Б» прибор является индикатором для обнаружения бета - излучений. В положении «Б» экрана блока детектирования измеряется мощность дозы суммарного бета-гамма - излучения.

Для обнаружения бета–зараженности объекта экран зонда установить сначала в положение «Г».

Поднести блок детектирования к обследуемой поверхности на расстояние 1-1,5см, установив ручку переключателя поддиапазонов последовательно в положение х10², х10³, х10000 , до отключения стрелки микроамперметра в пределах шкалы.

Затем экран зонда поставить в положение «Б» и при прежнем положении зонда произвести второе измерение (определить показание прибора). Если при этом показания увеличиваются, то это говорит о том, что исследуемая поверхность заражена бета - активными веществами. Если же оба показания одинаковы, то это говорит о том, что поверхность бета - активными веществами не заражена, бета - излучения РВ, находящихся с другой стороны объекта, поглощаются им и на прибор не воздействуют.

При индикации бета - излучения в случае расхождения показаний прибора в положениях экрана блока детектирования «Г» и «Б» менее чем на 20% вывод о наличии бета излучения недостоверен.

После окончания работы прибор выключить, произвести дезактивацию, дегазацию или дезинфекцию прибора.

При измерении зараженности жидких и сыпучих веществ на зонд прибора надевается чехол из полиэтиленовой пленки для предохранения его от загрязнения радиоактивными веществами. После использования чехол подлежит дезактивации или уничтожению.

При измерениях можно пользоваться удлинительной штангой, длину которой можно регулировать в пределах 450–720 мм.

**Контрольные вопросы**

1.назначение прибора ДП-5а ?

2.состав прибора ДП-5а?

3.диапазоны измерений прибора ДП-5а?

**Литература**

1. Технические описания и инструкция по эксплуатации прибора ДП-5А.
2. <http://www.medkurs.ru/lecture6/miritary_medicine/mm41/8260.html>
3. <http://chornobyl.in.ua/dosimetr-dp-5.html>

**Практическое занятие № 6 (2 часа)**

Тема 1.2. Организация гражданской обороны

**Наименование занятия**

Работа с ВПХР**.**

**Цель занятия:**

1. Изучить назначение, основные технические данные, устройство, порядок подготовки прибора к работе, правила пользования и осуществление химического контроля.

2. Дать практические навыки в работе с прибором.

**Пояснения**

Для обнаружения и определения (индикации) 0В применяются химические методы, основанные на использовании реакции ОВ с оп­ределенными веществами - индикаторами.

**Задание**

Практически научиться работать с прибором ВПХР.

**Необходимые принадлежности**

1. прибор ВПХР

2. тетради

3. литература и пособия

**Работа в аудитории**

Войсковой прибор химической разведки предназначен для определения в воздухе, на местности, на технике и в сыпучих материалах В–газов, зарина, зомана, иприта, фосгена, дифосгена, синильной кислоты, хлорциана.

**На практическом занятии осуществляется:**

***В комплект прибора входят:***

* Корпус прибора с крышкой;
* Ручной насос;
* Кассеты с индикаторными трубками;
* Противодымные фильтры;
* Насадка к насосу;
* Защитные колпачки;
* Электрофонарь;
* Грелка;
* Патроны к грелке;
* Лопатка;
* Инструкция по эксплуатации прибора.

Для переноски прибора имеется плечевой ремень, а для работы с прибором он закрепляется поясной тесьмой.

Вес прибора 2,3 кг.

***ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТРАВЛЯЮЩИХ ВЕЩЕСТВ.***

***А. Определение 0В в воздухе.***

Наличие 0В в воздухе определяют по внешним признакам и по показаниям индикаторных трубок. При подозрении на наличие 0В в воздухе необходимо надеть противогаз и исследовать воздух с по­мощью индикаторных трубок, имеющихся в приборе.

***Обследование воздуха индикаторными трубками проводить***

***в такой последователь­ности:***

* Трубками с красным кольцом и точкой;
* Трубкой с тремя зелеными кольцами;
* Трубкой с желтым кольцом.

1. ***Порядок работы с трубками с красным кольцом и точкой.***

***Определим ОВ в опасных концентрациях*** (С=0,00005 -0,1 мг/л и выше).

***Для этого необходимо:***

* Открыть прибор, вынуть две трубки (опытную и контрольную), поместить их в штатив;
* Вынуть насос, вскрыть (обломать концы) индикаторных трубкок;
* Разбить верхние ампулы в обоих ИТ, взять за маркированные концы и встряхнуть их 2 - 3 раза;
* Одну (контрольную) вставить в штатив, а другую (опытную) вставить в насос и прокачать через нее воздух (5-6 качаний при темпе 50-60 качаний в минуту);
* Разбить нижние ампулы в обеих трубках и встряхнуть их од­новременно;
* Наблюдать за переходом окраски контрольной трубки от крас­ной до желтой.

К моменту образования желтой окраски в контрольной трубке красный цвет верхнего слоя наполнителя опытной трубки указывает на наличие ОВ (Ви-газа, зарина, зомана) в опасных концентрациях.

Если в опытной трубке желтый цвет наполнителя появился одновременно с контрольной, это указывает на отсутствие ОВ или наличие ОВ в меньших концентрациях.

***Определение ОВ в безопасных концентрациях*** (порядка 0,0000005 мг/л)

В том случае, если при 5-6 качаниях получен отрицательный результат, обследование воздуха продолжают.

***Порядок работы с трубками такой же, но при этом:***

* При прокачке воздуха через опытную трубку делать 30-40 полных качаний насосом;
* Разбивать нижние ампулы обеих трубок не сразу, а через 2-3 минуты после прокачки (дать выдержку);.

Положительные показания трубок свидетельствуют о наличии ОВ в практически безопасных концентрациях.

Отсутствие показаний трубок может служить основанием для снятия противогаза (при условии обследо­вания воздуха до этого при 5-6 качаниях).

Если образование желтой окраски наполнителя опытной трубки происходит сразу после разбивания нижней ампулы, то это свидетельствует о наличии в воздухе примесей (веществ) кислого характера. В этом случае определение необходимо повторить с применением противодымного фильтра.

***Для обследования воздуха при отрицательных температурах необходимо:***

***а) при 5-6 качаниях насосом:***

* Подготовить грелку к работе,
* Вставить две трубки в боковые гнезда грелки для оттаива­ния ампул. После оттаивания трубки немедленно вынуть и поместить в штатив,
* Вскрыть трубки, разбить верхние ампулы, энергично2**-**3раза встряхнуть и произвести просос воздуха через опытную трубку, контрольную трубку держать в штативе,
* Подогреть обе трубки в грелке в течение 1 мин., после чего
* Разбить нижние ампулы обеих трубок и встряхнуть их одновременно,
* Наблюдать за изменением окраски наполнителя трубки.

***б) при 30-40 качаниях насосом.***

* Порядок работы с трубками тот же;
* Выдержку трубок после прокачиваний воздуха производить так же в течение 2-3 минут, из них в грелке 1 мин. и вне грелки (в штативе) в течение 1-2 мин. (во избежание перегрева);
* После выдержки разбить нижние ампулы обеих трубок, встряхнуть их одновременно и наблюдать за изменением окраски наполнителя трубок.

1. ***Порядок работы с трубками с тремя зелеными кольцами***

***(фосген, синильная кислота).***

* Вскрыть трубку, разбить ампулу, вставить в насос и сде­лать 10 - 15 качаний насоса;
* Сравнить окраску наполнителя трубки (верхнего и нижнего) с окраской**,** изобра­женной на кассетной этикетке (0,005-0,01 мг/л - мало опасно, 0,15 мг/л - очень опасно, 1,5-3 мг/л – смертельно;
* Фосген: 0,002-0,003 – опасно; 0,01 - очень опасно; 0,3 - смертельно.

В случае сомнительных показаний трубок с тремя зелеными коль­цами ***при пониженных температурах***, определение необходимо повторить с использованием грелки, для чего трубку после процесса прососа воздуха на 1 мин. поместить в грелку и затем наблюдать окраску наполнителя.

1. ***Порядок работы с трубками с одним желтым кольцом (пары иприта).***

* Вскрыть трубку, вставить в насос, прокачать воздух (60 ка­чаний насосом**)**;
* Вынуть трубкуиз насоса, окраску наполнителя наблюдать через 1 мин, после чего сравнить её с окраской, изобра­женной на этикетке кассеты.

Индикаторные трубки с желтым кольцом при температуре ниже +10 С - +15 С использовать с применением грелки. Подогревать ИТ следует после прокачки через трубки воздуха в течение 1-2 мин. и затем наблюдать окраску наполнителя.

Для ускорения обследования воздуха ИТ могут быть вскрыты заранее, но не в облаке 0В. Использование вскрытых трубок допус­кается в течение 10 - 15 мин с момента вскрытия.

***Б) Для определения 0В в дыму необходимо:***

* Достать из прибора насос и вставить в него ИТ (порядок обследования воздуха тот же);
* Достать из прибора насадку, закрепить в ней противодымный фильтр и присоединить насадку к насосу (фильтр материалом (не капроном) – вверх);
* Сделать соответствующее количество качаний насосом;
* Снять насадку, вынуть из неё фильтр и убрать насадку в прибор;
* Вынуть из головки насоса индикаторную трубку и провести определение наличия 0В по показанию ИТ.

***В) Определение 0В на местности и технике.***

***Определение 0В на местности, технике, предметах снаряжения и т.п. производить следующим образом:***

* Открыть крышку прибора и вынуть насос;
* Достать необходимую индикаторную трубкуи, вскрыв её, установить в головку насоса;
* Навернуть на насос насадку, оставив откинутым прижимное кольцо;
* Надеть на воронку насадки защитный колпачок;
* Приложить насадку к почве (зараженному предмету) так, чтобы воронка покрыла участок о наиболее резко выраженным признаками заражения: капли, маслянистые пятна и т.п.;
* Прокачать через индикаторную трубку воздух, делая необ­ходимое число качаний;
* Выбросить колпачок, снять насадку и убрать её в прибор;
* Вынуть из головки насоса ИТ и провести определение 0В.

***Г) Для определения 0В в почве и сыпучих материалах необходимо:***

* Вынуть из прибора насос, достать необходимую для работы индикаторную трубку, вскрыть её и вставить в головку насоса;
* Навернуть насадку на головку насоса и надеть на её ворон­ку защитный колпачок;
* Снять с прибора лопатку, взять пробу верхнего слоя почвы (снега) или сыпучего материала в наиболее зараженном месте, взятую пробу засыпать в воронку насадки, наполнив её до краев;
* Накрыть воронку противодымным фильтром и закрепить его;
* Прокачать через трубку воздух, делая насосом необходимое число качаний;
* Откинуть прижимное кольцо, выбросить фильтр, пробу и кол­пачок, а насадку положить в прибор;
* Вынуть из насоса трубку и произвести определение 0В.

**Контрольные вопросы**

1.назначение прибора ДП-5а ?

2.состав прибора ДП-5а?

3.диапазоны измерений прибора ДП-5а?

**Литература**

* 1. Технические описания и инструкция по эксплуатации прибора ВПХР.

**Практическое занятие № 1**(2**часа)**

Тема 1.5. Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах.

**Наименование занятия**

Проведение санитарной обработки.

**Цель занятия:**

1.Ознакомиться с правилами проведения при пожаре.

2.Ознакомиться с действиями при возникновении пожара.

3. Практически отработать действия при возникновении пожара.

**Пояснения**

Давно известно, что в стрессовых ситуациях человеческое поведение определяется чувством страха. В первую очередь это касается поведения человека при пожаре. В этом случае наши действия становятся неконтролируемыми, а нервное напряжение активизирует все "дремавшие" в нас инстинкты. Это выражается в том, что человек чувствует прилив энергии, возрастание мышечной активности, обнаруживает способности к преодолению препятствий. Сознание человека при обнаружении серьезной опасности как бы абстрагируется, теряет способность нормально воспринимать события и оценивать сложность ситуации.

Как следствие, действия при возникновении пожара не согласованны, часто совершаются в полуавтоматическом состоянии, без контроля рассудка. Состояние панического страха при эвакуации людей из горящего помещения создает ситуации, при которых могут образоваться пробки на пути из горящего помещения. Люди могут также игнорировать свободные выходы, не замечать запасных - в стрессовом состоянии практически полностью теряется способность к анализу и оценке окружающего мира.

**Задание**

Практически отработать действия при возникновении пожара.

**Необходимые принадлежности**

1.Схема эвакуации при пожаре.

2. Инструкция по действиям при возникновении пожара.

3. Литература и пособия.

**Работа в аудитории**

Для предупреждения гибели людей на всех предприятиях и в госучреждениях создается инструкция действий при пожаре. Кроме того, очень важно пропагандировать получение знаний в области психологической подготовки персонала, а также отработки порядка действий при пожаре. Для того чтобы довести действия людей при эвакуации до автоматизма, необходимы регулярные тренировки совместных действий в случае пожара.

**На практическом занятии осуществляется:**

В случае возникновения пожара действия работников образовательных учреждений и привлекаемых к тушению пожара лиц в первую очередь должны быть направлены на обеспечение безопасности детей, их эвакуацию и спасение.

Каждый работник учреждения, обнаруживший пожар и его признаки (задымление, запах горения или тления различных материалов, повышение температуры и т.п.) обязан:

а) немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную часть (при этом необходимо четко назвать адрес учреждения, место возникновения пожара, а также сообщить свою должность и фамилию);

б) задействовать систему оповещения людей о пожаре, приступить самому и привлечь других лиц к эвакуации детей из здания в безопасное место согласно плану эвакуации;

в) известить о пожаре руководителя учреждения или заменяющего его работника;

г) организовать встречу пожарных подразделений, принять меры по тушению пожара имеющимися в учреждении средствами пожаротушения.

При проведении эвакуации и тушении пожара необходимо:

а) с учетом сложившейся обстановки определить наиболее безопасные эвакуационные пути и выходы, обеспечивающие возможность эвакуации людей в безопасную зону в кратчайший срок;

б) исключить условия, способствующие возникновению паники. С этой целью учителям, преподавателям, воспитателям, мастерам и другим работникам учреждения нельзя оставлять обучаемых без присмотра с момента обнаружения пожара и до его ликвидации;

в) эвакуацию обучаемых следует начинать из помещения, в котором возник пожар, и смежных с ним помещений, которым угрожает опасность распространения огня и продуктов горения;

г) тщательно проверить все помещения, чтобы исключить возможность пребывания в опасной зоне обучаемых;

д) выставлять посты безопасность на выходах в здание, чтобы исключить возможность возвращения обучаемых и работников в здание, где возник пожар;

е) при тушении следует стремиться в первую очередь обеспечить благоприятные условия для безопасной эвакуации людей;

ж) воздержаться от открывания окон и дверей, а также от разбивания стекол во избежание распространения огня и дыма в смежные помещения. Покидая помещения или здание, следует закрывать за собой все двери и окна.

**Контрольные вопросы**

1.Что такое пожар?

2.Условия возникновения пожара?

3.Виды горения?

**Литература**

1.Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс ООО

«Дрофа», Москва, 2011 г.

2.Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2010 г.

3.Правила пожарной безопасности в РФ (ППБ 01-03)

**Практическое занятие № 1** (**2** **часа)**

Тема 2.3. Строевая подготовка.

**Наименование занятия**

Строевая стойка и повороты на месте.

**Цель занятия:**

1. Выработать навыки в выполнении строевой стойки и поворотов на месте.

2. Дать практику в подаче команд.

3. Выработка строевой выправки обучаемых.

**Пояснения**

Строевая подготовка является одним из важнейших предметов военного обучения и воспитания. Она дисциплинирует обучаемых, вырабатывает у них отличную строевую выправку, умение быстро и четко выполнять строевые приемы, прививает аккуратность, ловкость и выносливость. Строевая подготовка — дело сугубо практическое. Каждый прием или действие нужно отрабатывать многократным повторением, придерживаясь такой последовательности:

* назвать прием (действие) и подать команду, по которой он выполняется;
* показать образцовое выполнение приема (действия) в целом, затем по разделениям с одновременным кратким объяснением правил и порядка его выполнения;
* научить обучаемых технике выполнения приема (действия) сначала по разделениям, затем в целом;
* тренировать учащихся в выполнении приема (действия), добиваясь ловкости, быстроты и четкости действия.

**Задание**

Практически отработать строевой прием строевая стойка и повороты на месте.

**Необходимые принадлежности**

1.Строевой плац (строевая площадка).

2. Строевой устав ВС РФ.

**Работа в аудитории**

Строевая стойка принимается по команде «**СТАНОВИСЬ**» или «**СМИРНО**». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию. Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.

Повороты на месте выполняются по командам:**«Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».** Повороты кругом, налево производятся в сторону левой рукина левом каблуке и на правом носке; повороты направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке. Повороты выполняются в два приема: первый прием — повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела да впереди стоящую ногу; второй прием — кратчайшим путем приставить другую ногу.

**На практическом занятии осуществляется:**

**Разучивание строевой стойки**

1.Выполнение этого подготовительного упражнения осуществляется по команде **"Носки свести, делай – РАЗ, носки развести, делай – ДВА, носки свести, делай – РАЗ"** и т.д. После одиночной тренировки применить попарную тренировку, для чего произвести расчет отделения на первый и второй и подать команду: **"Первые номера налево, а вторые напра – ВО"**, затем**: "Первые номера проверяют, вторые выполняют – к попарной тренировке – ПРИСТУПИТЬ"**.

2. Приподнимание груди с подачей корпуса несколько вперед, подбирание живота, развертывание плеч и опускание рук посередине бедра:

Начиная это упражнение, необходимо сделать глубокий вдох и в таком положении задержать грудную клетку, сделать выдох и продолжить дыхание с приподнятой грудью. Приподнять грудь, корпус тела следует немного подать вперед и подобрать живот, а плечи развернуть. Руки при этом опускаются так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедер. Разучивание этого подготовительного упражнения производить по команде: **" Грудь приподнять, живот подобрать, плечи развернуть, корпус тела подать живот, делай – РАЗ, принять первоначальное положение, делай – ДВА".**

3. Слитная тренировка всех элементов строевой стойки.

Подать команду: **"СТАНОВИСЬ", "СМИРНО"**. Проверить правильность выполнения строевой стойки для чего необходимо приказать обучаемым подняться на носки. Если строевая стойка принята правильно, то все обучаемые легко, без наклона вперед выполнят команду. Или подать команду: **"Поднять носки, делай – РАЗ"**. Те, кто принялправильную строевую стойку, носки поднять не смогут.

|  |  |
| --- | --- |
| Прием, команда, действие | Ошибки |
| Строевая стойкаРис 1 | Ноги согнуты в коленях, носки не выровнены по линии фронта и не развернуты на ширину ступни, каблуки не поставлены вместе.  Руки согнуты в локтях, кисти рук находятся не на середине бедра и не обращены ладонями внутрь, пальцы не полусогнуты и не касаются бедра.  Грудь не приподнята, живот не подобран, плечи не развернуты, корпус не подан вперед.  Голова опушена, выставлен подбородок. |

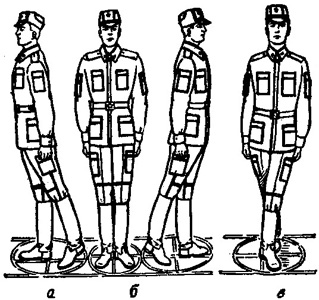
**Разучивание поворотов на месте**

1. Поворот направо разучивается по разделениям на два счета. Показав прием по разделениям скомандовать: **"Направо, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА"**. Следить за тем, чтобы обучаемые по первому счету, резко повернувшись в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке, сохраняли положение корпуса, как при строевой стойке, и не сгибали ног в коленях, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Каблук сзади стоящей ноги и носок впереди стоящей ноги должны быть развернуты так, чтобы после окончания поворота носки оказались развернутыми на ширину ступни. Положение рук должно быть, как при строевой стойке. При неправильном или нечетком выполнении элемента по счету **"раз"** подается команда **"Отставить"**. По счету **"делай – ДВА"** кратчайшим путем приставить левую ногу, не сгибая ее в колене. Разучив поворот направо по разделениям, приступить к разучиванию его в целом. Для этого подать команду **"Напра-ВО"** и сопровождать подсчетом вслух "РАЗ, ДВА". Изучение приема можно продолжить под счет самих обучаемых или под барабан.

2. Поворот налево разучивается по разделениям на два счета. Показав прием по разделениям скомандовать: **"Налево, по разделениям, делай – РАЗ".** Обучаемые должны повернуться на левом каблуке и правом носке, перенести тяжесть тела на левую ногу, сохраняя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время поворота руками. По счету **"делай – ДВА"** правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернутыми на ширину ступни.

3. Поворот кругом выполняется по команде **"Кру – ГОМ"** также, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180 градусов. По команде **"Кругом, по разделениям, делай – РАЗ"** надо резко повернуться на левом каблуке и правом носке, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на каблук левой ноги, подавая корпус немного вперед. При повороте кругом также не допускается размахивание руками вокруг корпуса. По счету **"делай – ДВА"** надо кратчайшим путем приставить правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернутыми на ширину ступни. Добившись правильного выполнения приема по разделениям перейти к тренировке обучаемых в выполнении поворота кругом в целом.

|  |  |
| --- | --- |
| Прием, команда, действие | Ошибки |
| Повороты на месте | После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног.  Во время поворота ноги (нога) сгибаются в коленях.  Кисти рук не посередине бедер и пальцы не касаются бедра.  Нога приставляется не кратчайшим путем. |



Положение ног при повороте:  
а – направо; б – налево; в - кругом

**Контрольные вопросы**

1. Для чего нужна строевая подготовка?

2. Когда принимается строевая стойка?

3. Какая команда подается для принятия строевой стойки?

4. Какая команда подается для выполнения поворотов?

**Литература**

1.Строевой устав ВС РФ.

2.http://bankforknijki.ru/nauka\_i\_ucheba/18136-etodika\_stroevoj\_podgotovki.html

3. <http://army-vt.mitm.ru/zakon.files/ovp/charter/su/su_2_1.htm>

4. http://tovarisgeneral.narod.ru/stroevaya\_stoika\_povoroti\_na\_meste/

**Практическое занятие № 2** (2**часа)**

Тема 2.3. Строевая подготовка.

**Наименование занятия**

Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

**Цель занятия:**

1. Выработать навыки в выполнении строевого приема строевой шаг.

2. Дать практику в подаче команд.

3. Выработка строевой выправки обучаемых.

**Пояснения**

Движение совершается шагом или бегом.

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

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

Шаг бывает СТРОЕВОЙ и ПОХОДНЫЙ.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке. Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

**Задание**

Практически отработать строевой прием движение строевым шагом.

**Необходимые принадлежности**

1.Строевой плац (строевая площадка).

2. Строевой устав ВС РФ.

**Работа в аудитории**

Движение строевым шагом начинается по команде **«Строевым шагом — МАРШ»** (в движении «Строевым — МАРШ»), а движение походным шагом — по команде **«Шагом — МАРШ»**. По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом. При движении строевым шагом (рис. 3) ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15—20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед — сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой. При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела. При движении походным шагом по команде **«СМИРНО»** перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде **«ВОЛЬНО»** идти походным шагом.

**На практическом занятии осуществляется:**

Последовательность обучения движению строевым шагом рекомендуется следующая:

- тренировка в движении руками;

- тренировка в обозначении шага на месте;

- тренировка в движении строевым шагом на четыре счета;

- тренировка в движении строевым шагом на два счета;

- тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (со скоростью 50-60 шагов в минуту);

- тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе по разметке строевой площадки.

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

Первое подготовительное упражнение - движение руками, подается команда **«движение руками, делай РАЗ, делай - ДВА»**. По счету **«делай - РАЗ»** обучаемые должны согнуть правую руку в локте, производя движение ею от плеча около тела так, чтобы кисть руки поднялась на ширину ладони выше пряжки пояса и находилась на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку отвести назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук должны быть полусогнуты, а локоть правой руки слегка приподнят. По счету **«делай ДВА»** обучаемые должны произвести движение левой рукой вперед, а правой начиная от плеча, назад до отказа.

Второе подготовительное упражнение - обозначение шага на месте производится по команде **«На месте, шагом - МАРШ»**. По этой команде обучаемые поднимают ногу на 15-20 см от земли и ставят ее на землю на всю ступню.

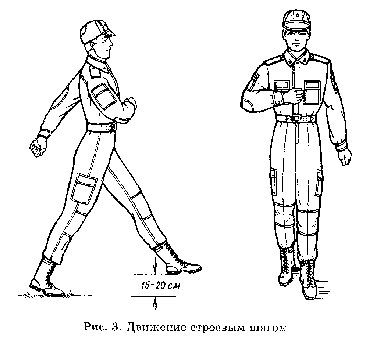
Для отработки подготовительного упражнения для рук с шагом на месте преподаватель подает команду **«движение руками с шагом на месте, делай - РАЗ, делай - ДВА».** В период тренировки особое внимание обращается на правильное движение и положение рук.

Третье подготовительное упражнение - движения строевым шагом по разделениям на четыре и на два счета по команде **«Строевым шагом, по разделениям на четыре счета, шагом - Марш».** После команды **«МАРШ»** считает: **«РАЗ, два, три, четыре; РАЗ, два, три, четыре»** и т.д. Счет, раз - произносится громко.

После отработки подготовительного упражнения на четыре счета преподаватель повторяет это же движение на два счета, для чего подает команду **«Строевым шагом, по разделениям на два счета, шагом - МАРШ»** и считает: **«раз, два; раз, два»** и т.д. Под счет «раз» выполняется шаг под счет «два - выдержка».

При обучении движению строевым шагом необходимо добиться, чтобы обучаемые, при движении не раскачивались из стороны в сторону. Причина раскачивания - неправильная постановка ног при движении: вместо того, чтобы ставить ноги внутренней частью стоп по оси движения, ставят их в стороны, при этом центр тяжести тела с каждым шагом смещается то вправо, то влево.

Если обучаемый при движении строевым шагом, как бы подпрыгивает, ему надо указать на его ошибку и потребовать, чтобы он переносил тяжесть тела с ноги на ногу, равномерно, а не рывками. Нельзя допускать при движении заноса одной ноги за другую.



|  |  |
| --- | --- |
| Прием, команда, действие | Ошибки |
| Строевой шаг | Корпус не подан вперед.  Нарушается координация движения рук и ног.  Голова опущена вниз.  Движение руками около корпуса производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях.  Движение рук вперед производится значительно выше (ниже) установленной высоты, при этом локоть находится не на уровне кисти руки, а при движении назад рука отводится не до отказа в плечевом суставе.  Не оттянут носок вынесенной вперед ноги.  Ноги не ставятся твердо на всю ступню.  Нарушается строевая стойка.  Темп движения значительно меньше (больше) 110-120 шагов в минуту. |

**Контрольные вопросы**

1. Для чего применяется строевой шаг?

2 Высота подъема ноги при строевом шаге?

3. Какая команда подается для движения строевым шагом?

4. Какая команда подается для движения походным шагом?

**Литература**

1.Строевой устав ВС РФ.

2.http://bankforknijki.ru/nauka\_i\_ucheba/18136-etodika\_stroevoj\_podgotovki.html

3 http://kollegi.kz/publ/85-1-0-6428

4. http://army-vt.mitm.ru/zakon.files/ovp/charter/su/su\_2\_1.htm

**Практическое занятие № 3** (2**часа)**

Тема 2.3. Строевая подготовка.

**Наименование занятия**

Повороты в движении.

**Цель занятия:**

1. Выработать навыки в выполнении строевого приема повороты в движении.

2. Дать практику в подаче команд.

3. Выработка строевой выправки обучаемых.

**Пояснения**

Повороты в движении применяются для изменения направления движения.

**Задание**

Практически отработать строевой прием движение повороты в движении.

**Необходимые принадлежности**

1.Строевой плац (строевая площадка).

2. Барабан.

3. Строевой устав ВС РФ.

**Работа в аудитории**

Повороты в движении выполняются по командам: "**Напра-ВО**", "**Нале-ВО**", "**Кругом-МАРШ**". Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении. Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три). При поворотах движение руками производится в такт шага.

**На практическом занятии осуществляется:**

1. Поворот направо в движении разучивается по разделениям на 3 счета по команде **"Поворот в движении направо, по разделениям: делай – РАЗ, делай – ДВА, делай – ТРИ"**. По счету **"делай – РАЗ"** необходимо сделать строевой шаг левой ногой вперед, произведя взмах руками в такт шага, и остановить в положении с опущенными руками; по счету **"делай – ДВА"** резко повернуться на носке левой ноги одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и сделать шаг в новом направлении, по счету **"делай – ТРИ"** приставить левую ногу. Под следующий счет **"делай – РАЗ"**, **"делай – ДВА"**, **"делай – ТРИ"** прием повторяется сначала и т.д. Для тренировки рассчитать подразделение на первый и второй, расположить обучаемых друг против друга в восьми шагах с интервалом в 4 шага, чтобы каждый из них находился против малого квадрата на внутренних линиях строевой площадки. Тренировка производится на 4 счета с движением три шага вперед по команде **"Поворот в движении направо на 4 счета, шагом – МАРШ"** и подсчитывает **"раз, два, три, ЧЕТЫРЕ"**. Под счет **"раз, два, три"** солдаты делают три строевых шага вперед вдоль линии квадрата, а под громкий счет **"ЧЕТЫРЕ"** – поворот направо и шаг. Под следующий счет **"раз, два, три, ЧЕТЫРЕ"** упражнение повторяется. Обучаемые совершают движение по квадрату 4х4 шага. Вначале темп движения 60 шагов в минуту, а затем 110-120 шагов в минуту под барабан.

2. Поворот налево выполняется так же, как поворот в движении направо, с той лишь разницей, что поворот налево производится после 4 шагов, а под очередной счет **"раз"** выполняется поворот на носке правой ноги. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю левой ноги. Для тренировки расположить подразделение на внешней линии прямоугольника. Выполнение поворота начинается по команде **"Поворот в движении налево на 4 счета, шагом – МАРШ"** и затем ведется под счет **"РАЗ, два, три, четыре"**, а под следующий громкий счет **"РАЗ"** обучаемые делают поворот и шаг, под счет **"два, три, четыре"** продолжают движение. Завершаться тренировка может под счет самих обучаемых или под барабан.

3. Поворот в движении кругом в отличие от поворотов направо, налево выполняется на носках обеих ног и движение после поворота начинается с левой ноги в тот момент, когда ноги находятся на носках. Опускаться на пятки после поворота не разрешается. Для поворота кругом в движении исполнительная команда **"Марш"** подается одновременно с постановкой на землю правой ноги, а затем на три счета выполняется поворот. Обучение повороту кругом в движении начинается по разделениям на 4 счета по команде **"Поворот в движении кругом, по разделениям: делай – РАЗ, делай – ДВА, делай – ТРИ, делай – ЧЕТЫРЕ"**. По счету **"делай – РАЗ"** солдаты делают шаг вперед с левой ноги и остаются в таком положении, по счету **"делай – ДВА"** выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении. По счету **"делай – ТРИ"** делают шаг с левой ноги вперед, а по счету **"делай – ЧЕТЫРЕ"** приставляют правую ногу. При выполнении поворота кругом особое внимание обращается на резкость поворота, а также на движение рук в такт шага, т.е. когда по счету **"делай – ДВА"** вначале выносится правая нога на полшага вперед, следует вместе с ней посылать левую руку вперед, а правую назад. Как только правая нога опустилась на носок, руки должны быть опущены. В момент начала поворота на носках обеих ног руки, двигаясь в такт шага, окажутся внизу. По счету **"делай – ТРИ"** правая рука начинает движение вперед, а левая назад. Тренировка в выполнении этого приема может производиться в комплексе с движением три шага вперед по команде **"Поворот кругом с движением три шага вперед, шагом – МАРШ"**, а под счет **"раз, два, три"** делаются три шага, а под счет **"четыре"** – поворот кругом.

|  |  |
| --- | --- |
| Прием, команда, действие | Ошибки |
| Повороты в движении | Поворот в движении выполнен несвоевременно.  Поворот направо (налево) производится не на носке правой (левой) ноги.  При повороте не выполняется движение руками в такт шага.  Поворот кругом выполняется не на носках обеих ног. |

**Контрольные вопросы**

1. Для чего применяется повороты в движении?

2. Какие команды подается для выполнения поворотов в движении?

**Литература**

1.Строевой устав ВС РФ.

2.http://bankforknijki.ru/nauka\_i\_ucheba/18136-etodika\_stroevoj\_podgotovki.html

3 http://kollegi.kz/publ/85-1-0-6428

4. http://army-vt.mitm.ru/zakon.files/ovp/charter/su/su\_2\_1.htm

**Практическое занятие № 4** (**2 часа)**

Тема 2.3. Строевая подготовка.

**Наименование занятия**

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

**Цель занятия:**

1. Выработать навыки в выполнении строевого приема воинского приветствия на месте и в движении.

2. Дать практику в подаче команд.

3. Выработка строевой выправки обучаемых.

**Пояснения**

Воинское приветствие является воплощением товарищеской сплоченности военнослужащих, свидетельством взаимного уважения и проявлением вежливости и воспитанности. Все военнослужащие обязаны при встрече (обгоне) приветствовать друг друга, соблюдая правила, установленные Строевым уставом Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Задание**

Практически отработать строевой прием выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

**Необходимые принадлежности**

1.Строевой плац (строевая площадка).

2. Строевой устав ВС РФ.

**Работа в аудитории**

Воинское приветствие выполняется четко и молодцевато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

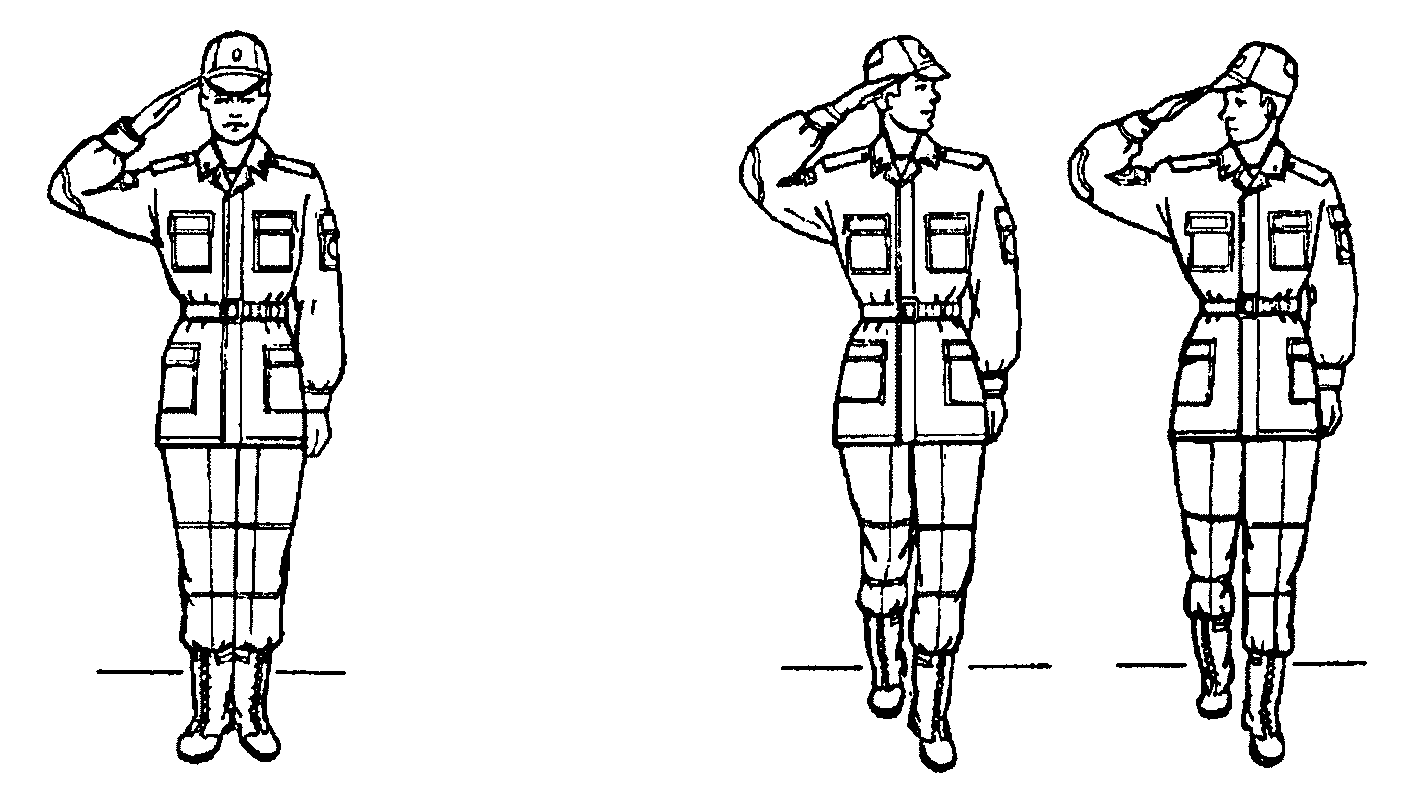
**На практическом занятии осуществляется:**

1. Обучение правилам выполнения воинского приветствия на месте надо проводить вначале без головного, а потом с надетым головным убором. Рассказав и показав солдатам правила выполнения воинского приветствия на месте, начинать разучивание их по разделениям на два счета по команде **"Для выполнения воинского приветствия на месте, начальник с фронта (справа, слева, сзади), по разделениям: делай – РАЗ, делай – ДВА"**. При подходе начальника за три-четыре шага по счету **"делай – РАЗ"** обучаемые должны принять положение строевой стойки, если необходимо – повернуться в его сторону, с одновременным приставлением ноги энергично повернуть голову с приподнятым подбородком в сторону начальника, смотреть в лицо начальнику, поворачивая вслед за ним голову. По счету **"делай – ДВА"** голову ставят прямо и принимают положение "вольно". И так повторяются команды для выполнения воинского приветствия начальнику, идущему с разных направлений.

2. Обучение приемам выполнения воинского приветствия на месте при надетом головном уборе проводится по разделениям в том же порядке, что и без головного убора. При этом следует вначале обучить правильно прикладывать руку к головному убору. Для этого показать и рассказать, что правая рука прикладывается к головному убору после принятия положения "смирно" кратчайшим путем, а при повороте в сторону начальника – одновременно с приставлением сзади стоящей ноги. Обратить внимание солдат на то, что правая рука должна иметь прямую ладонь, пальцы вместе, средний палец касается не головы у виска, а нижнего края головного убора (у козырька), локоть при этом должен быть на линии и на высоте плеча. Обучение приему прикладывания руки к головному убору начинается по команде **"Прикладывание руки к головному убору и опускание ее по разделениям: делай – РАЗ, делай – ДВА"**. По счету **"делай – РАЗ"** обучаемые, находясь в разомкнутом одношереножном строю, энергично прикладывают правую руку к головному убору, по счету **"делай – ДВА"** энергично опускают правую руку вниз. Тренировать обучаемых в выполнении воинского приветствия в целом.

3. В движении без оружия воинское приветствие отдается при встрече друг с другом и при обгоне. Обучение выполнению воинского приветствия в движении при надетом головном уборе производится на шесть счетов. По счету **"делай – РАЗ"** сделать шаг левой ногой и с постановкой ноги на землю голову повернуть в сторону начальника, одновременно приложить руку к головному убору, левую руку опустить вниз к бедру. По счету **"делай – ДВА", "делай – ТРИ", "ЧЕТЫРЕ",** делать шаги правой (левой) ногой; **"делай – ПЯТЬ"** одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, правую руку опустить от головного убора вниз. По счету **“делай – ШЕСТЬ”** правую ногу приставить к левой, а правую руку опустить к бедру. Убедившись, что обучаемые правильно поняли прием, выстроить отделение в колонну по одному и приступить к тренировке под счет обучаемых или под барабан. Для проверки умения обучаемых выполнять воинское приветствие в движении выстроить отделение в колонну по одному, подать команду **”Для выполнения воинского приветствия, дистанция 10 шагов, шагом – МАРШ”** и пропустить отделение мимо себя. Обучаемые поочередно проходят мимо и выполняют воинское приветствие.

Показав прием в целом и по разделениям, пояснить, что для выполнения воинского приветствия вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги на землю необходимо прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо; пройдя начальника, голову поставить прямо и продолжать движение руками. Изучение этого приема командир отделения начинает по разделениям на четыре-шесть счетов. Прием разучивается по команде **“Выполнение воинского приветствия в движении, начальник справа (слева), по разделениям: делай – РАЗ, делай – ДВА”** и т. д. По счету **”делай – РАЗ”** сделать шаг левой ногой, одновременно с постановкой ее на землю прекратить движение руками и повернуть голову в сторону начальника. По счету **“ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ" д**вижение продолжать с прижатыми руками и повернутой головой, по счету **"делай – ПЯТЬ"** одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо. По счету **“делай – ШЕСТЬ”** правую ногу приставить к левой.



Выполнение воинского Выполнение воинского

приветствия на месте приветствия в движении

|  |  |
| --- | --- |
| Прием, команда, действие | Ошибки |
| Выполнение воинского приветствия | Воинское приветствие выполняется менее или более чем за 3-4 шага.  Пальцы руки, приложенной к головному убору, не вместе, ладонь согнута, средний палец не касается нижнего края головного убора (у козырька).  Локоть руки не на линии и высоте плеча.  При повороте головы изменилось положение руки у головного убора.  Рука прикладывается к головному убору не кратчайшим путем. |

**Контрольные вопросы**

1. Для чего применяется воинское приветствие?

2. Какие команды подается для выполнения воинского априветствия?

**Литература**

1.Строевой устав ВС РФ.

2.http://bankforknijki.ru/nauka\_i\_ucheba/18136-etodika\_stroevoj\_podgotovki.html

3 http://kollegi.kz/publ/85-1-0-6428

**Практическое занятие № 5** (**2 часа)**

Тема 2.3. Строевая подготовка.

**Наименование занятия**

Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.

**Цель занятия:**

1. Выработать навыки в выполнении строевого приема выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.

2. Дать практику в подаче команд.

3. Выработка строевой выправки обучаемых.

**Пояснения**

Выход из строя применяется:

1. для выхода из строя по вызову;
2. для выхода из строя на указанное количество шагов.

Подход к начальнику применяется:

1. для подхода к начальнику по вызову;
2. для подхода к начальнику вне строя.

Отход от начальника применяется:

1. для отхода от начальника вне строя;
2. для отхода от начальника в строю.

Возвращение в строй применяется:

1. для постановки в строй после выхода по вызову;
2. для постановки в строй после выхода на указанное количество шагов.

**Задание**

Практически отработать строевой прием выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.

**Необходимые принадлежности**

1.Строевой плац (строевая площадка).

2. Строевой устав ВС РФ.

**Работа в аудитории**

Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

Например: "**Рядовой Иванов. ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ**" или "**Рядовой Иванов. КО МНЕ** (БЕГОМ КО МНЕ)".

**На практическом занятии осуществляется:**

Обучаемый, услышав свою фамилию, отвечает: "**Я**", а по команде о выходе (о вызове) из строя отвечает: "**Есть**". По первой команде обучаемый строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. По второй команде военнослужащий, сделав ***один-два*** шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевым шагом подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о прибытии.

Доклад о прибытии. Например: "**Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл**" или "**Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл**".

Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

Например: "**Рядовой Иванов. СТАТЬ В СТРОЙ**" или только "**СТАТЬ В СТРОЙ**".

По команде "Рядовой Иванов" военнослужащий, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к начальнику и отвечает: "**Я**", а по команде **"СТАТЬ В СТРОЙ"**, если он без оружия или с оружием в положении "за спину", прикладывает руку к головному убору, отвечает: "**Есть**", поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю.

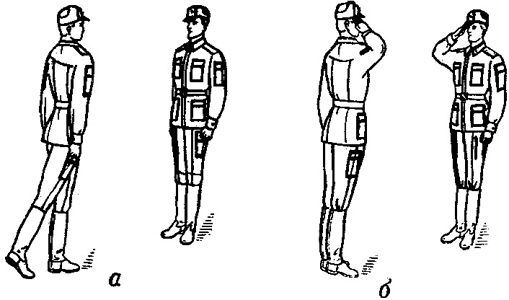
Если подается только команда **"СТАТЬ В СТРОЙ",** военнослужащий возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

1. Подход к начальнику рекомендуется разучивать по разделениям на три счета. По счету **"делай – РАЗ"** левой ногой сделать строевой шаг вперед, произведя движение руками в такт шага, и зафиксировать положение на левой ноге, руки опущены к бедрам. По счету **"делай – ДВА"** приставить правую ногу и одновременно приложить правую руку к головному убору. По счету **"делай – ТРИ"** руку опустить к бедру. После этого упражнение повторяется.

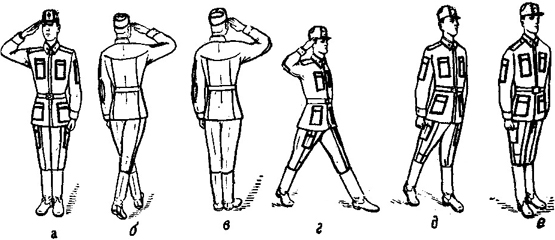
2. Разучивание подхода к начальнику можно проводить на четыре счета с движением вперед на три шага. По команде **"Подход к начальнику, по разделениям на четыре счета, с движением три шага вперед – начи – НАЙ"**. По счету **"РАЗ, ДВА, ТРИ"** сделать три строевых шага вперед, по счету **"четыре"** приставить правую ногу к левой и одновременно правую руку приложить к головному убору. По следующему счету **"раз, два, три"** руку держать у головного убора, а по счету **"четыре"** опустить. Упражнение повторяется несколько раз.

3. Разучивание отхода от начальника по разделениям рекомендуется проводить на четыре счета по команде **"Отход от начальника, по разделениям на четыре счета – начи – НАЙ"**. По счету **"делай – РАЗ"** все солдаты отделения прикладывают правую руку к головному убору и отвечают: **"Есть"**. По счету **"делай – ДВА"** поворачиваются кругом (направо, налево) и приставляют правую ногу. По счету **"делай – ТРИ"** с первым шагом (с постановкой левой ноги на землю) опускают руку. По счету **"делай – ЧЕТЫРЕ"** приставляют правую ногу к левой.

4. Для привития обучаемым твердых навыков в действиях при подходе к начальнику и отходе от него рекомендуется тренировать их в обычном темпе на девять счетов. Для этого отделение выстраивается в колонну по одному. По команде **"Подход к начальнику и отход от него, на девять счетов, с подсчетом вслух – начи – НАЙ"** военнослужащие по первым трем счетам делают три шага вперед, начиная с левой ноги. По счету **"ЧЕТЫРЕ"** одновременно с приставлением правой ноги к левой прикладывают правую руку к головному убору, по счету **"ПЯТЬ"** опускают руку. По счету **"ШЕСТЬ"** вновь прикладывают руку к головному убору. По счету **"СЕМЬ", "ВОСЕМЬ"** поворачиваются кругом. По счету **"ДЕВЯТЬ"** приставляют правую ногу к левой.



Подход к начальнику



|  |  |
| --- | --- |
| Прием, команда, действие | Ошибки |
| Выход из строя и возвращение в строй | Выход из строя и возвращение в строй производится походным шагом.  Выход из строя осуществлен не на указанное количество шагов.  После выхода не осуществлен поворот лицом к строю.  Нет ответа: 🙶Есть🙷 после команды о выходе из строя.  По команде, например: “Рядовой ИВАНОВ”, военнослужащий, стоящий лицом к строю, не повернулся к начальнику или не ответил “Я”.  По команде “Стать в строй” военнослужащий не приложил руку к головному убору или не ответил “Есть”.  Нарушается положение строевой стойки.  Возвращение в строй производится не кратчайшим путем.  Остальные недостатки те же, что и при движении строевым шагом. |
| Подход к начальнику вне строя и отход от него | Военнослужащий, услышавший свое воинское звание и фамилию, не повернулся лицом к начальнику и не ответил “Я”.  При подходе к начальнику за 5-6 шагов не перешел на строевой шаг.  Получив приказ, военнослужащий не приложил или неправильно приложил руку к головному убору.  Нет ответа “Есть” после получения приказа.  При отходе не сделал 3-4 шага строевым шагом.  Остальные недостатки те же, что и при выполнении предыдущих приемов. |
| Подход к начальнику из строя и отход от него | При выходе из строя военнослужащий не сделал 1-2 шага от первой шеренги прямо или не выполнил в движении поворот в сторону начальника.  Подход (отход) осуществлен не кратчайшим путем.  При подходе военнослужащий не одновременно с приставлением ноги приложил руку к головному убору.  Остальные недостатки те же, что при выходе и возвращении в строй. |

**Отход от начальника:**а – приложить руку к головному убору; б – повернуться кругом; в – приставить ногу; г – шаг вперед; д – опустить руку; е – приставить ногу

**Контрольные вопросы**

* 1. Для чего применяется строевой прием выход из строя?
  2. Для чего применяется строевой прием подход к начальнику?
  3. Команды, подаваемые для выполнения строевых приемов?

**Литература**

1.Строевой устав ВС РФ.

2.http://bankforknijki.ru/nauka\_i\_ucheba/18136-etodika\_stroevoj\_podgotovki.html

3. http://tovarisgeneral.narod.ru/vihod\_voennosluzhaschego\_iz\_stroya\_i\_podhod\_k\_nachalniku\_vozvraschenie\_v\_stroi/

**Практическое занятие № 6** (**2 часа)**

Тема 2.3. Строевая подготовка.

**Наименование занятия**

Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.

**Цель занятия:**

1. Выработать навыки в выполнении строевого приема перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.

2. Дать практику в подаче команд.

3. Выработка строевой выправки обучаемых.

**Пояснения**

Развернутый строй - строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю или в линию колонн на интервалах, установленных Уставом или командиром.

Развернутый строй, как правило, применяется для проведения проверок, расчетов, смотров, парадов, а также в других необходимых случаях.

**Задание**

Практически отработать строевой прием перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.

**Необходимые принадлежности**

1.Строевой плац (строевая площадка).

2. Строевой устав ВС РФ.

**Работа в аудитории**

Развернутый строй отделения может быть одношереножный или двухшереножный.

**На практическом занятии осуществляется:**

Построение отделения в одношереножный (двухшереножный) строй производится по команде **«Отделение, в одну шеренгу (в две шеренги) - СТАНОВИСЬ".**

При необходимости выровнять отделение на месте подается команда **"РАВНЯЙСЬ**" или **"Налево - РАВНЯЙСЬ".**

По команде **"РАВНЯЙСЬ"** все, кроме правофлангового обучаемого, поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым. По команде **"Налево - РАВНЯЙСЬ"** все, кроме левофлангового обучаемого, голову поворачивают налево (левое ухо выше правого, подбородок приподнят).

По команде **"Отделение - РАЗОЙДИСЬ"** обучаемые выходят из строя. Для сбора отделения подается команда **"Отделение - КО МНЕ",** по которой обучаемые бегом собираются к командиру и по его команде выстраиваются.

Для размыкания отделения на месте подается команда **"Отделение, вправо (влево, от средины) на столько-то шагов, разом-КНИСЬ (бегом, разом-КНИСЬ)".** По исполнительной команде все обучаемые, за исключением того, от которого производится размыкание, поворачиваются в указанную сторону, одновременно с приставлением ноги поворачивают голову в сторону фронта строя и идут учащенным полушагом (бегом), смотря через плечо на идущего сзади и не отрываясь от него; после остановки идущего сзади каждый делает еще столько шагов, сколько было указано в команде, и поворачивается налево (направо).

Для смыкания отделения на месте подается команда **"Отделение, вправо (влево, к средине), сом-КНИСЬ (бегом, сом-КНИСЬ)"**. По исполнительной команде все обучаемые, за исключением того, к которому назначено смыкание, поворачиваются в сторону смыкания, после чего учащенным полушагом (бегом) подходят на установленный для сомкнутого строя интервал и по мере подхода самостоятельно останавливаются и поворачиваются налево (направо).

Для перестроения отделения из одной шеренги в две предварительно производится расчет на первый и второй по команде **"Отделение, на первый и второй - РАССЧИТАЙСЬ".**

По этой команде каждый обучаемый, начиная с правого фланга, по очереди быстро поворачивает голову к стоящему слева от него обучаемого, называет свой номер и быстро ставит голову прямо. Левофланговый обучаемый голову не поворачивает.

Так же производится расчет по общей нумерации, для чего подается команда **"Отделение, по порядку - РАССЧИТАЙСЬ".**

В двухшереножном строю левофланговый обюучаемый второй шеренги по окончании расчета строя по общей нумерации докладывает: "Полный" или "Неполный".

Перестроение отделения на месте из одной шеренги в две производится по команде **"Отделение, в две шеренги - СТРОЙСЯ".**

По исполнительной команде вторые номера делают с левой ноги шаг назад, не приставляя правой ноги, шаг вправо, чтобы стать в затылок первым номерам, приставляют левую ногу.

Для перестроения отделения на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный строй отделение предварительно размыкается на один шаг, после чего подается команда **"Отделение, в одну шеренгу - СТРОЙСЯ".**

По исполнительной команде вторые номера выходят на линию первых, делая с левой ноги шаг влево, не приставляя правой ноги, шаг вперед, и приставляют левую ногу.

**Контрольные вопросы**

* 1. Какие строи бывают?
  2. Для чего применяется одношереножный и двухшереножный строй?
  3. Команды, подаваемые для перестроения?

**Литература**

1.Строевой устав ВС РФ.

2.http://bankforknijki.ru/nauka\_i\_ucheba/18136-etodika\_stroevoj\_podgotovki.html

3. http://www.consultant.ru/online/base/?req=doc;base=LAW;n=103092;p=1

**Практическое занятие № 7** (**2 часа)**

Тема 2.3. Строевая подготовка.

**Наименование занятия**

Построение и отработка движения походным строем.

**Цель занятия:**

1. Выработать навыки в движения походным строем.

2. Дать практику в подаче команд.

3. Выработка строевой слаженности обучаемых.

**Пояснения**

Походный строй - строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром.

Походный строй применяется для передвижения подразделений при совершении марша, прохождения торжественным маршем, с песней, а также в других необходимых случаях.

**Задание**

Практически отработать строевую слаженность группы.

**Необходимые принадлежности**

1.Строевой плац (строевая площадка).

2. Строевой устав ВС РФ.

**Работа в аудитории**

Походный строй отделения может быть в колонну по одному или в колонну по два.

**На практическом занятии осуществляется:**

Построение отделения в колонну по одному (по два) на месте производится по команде **"Отделение, в колонну по одному (по два) - СТАНОВИСЬ"**. Приняв строевую стойку и подав команду, командир отделения становится лицом в сторону движения, а отделение выстраивается согласно штату.

С началом построения командир отделения поворачивается крутом и следит за выстраиванием отделения.

Отделение численностью четыре человека и менее строится в колонну по одному.

Перестроение отделения из развернутого строя в колонну производится поворотом отделения направо по команде **"Отделение, напра-ВО"**. При повороте двухшереножного строя командир отделения делает полшага вправо.

Перестроение отделения из колонны в развернутый строй производится поворотом отделения налево по команде **"Отделение, нале-ВО"**. При повороте отделения из колонны по два командир отделения делает полшага вперед.

Перестроение отделения из колонны по одному в колонну по два производится по команде **"Отделение, в колонну по два, шагом - МАРШ"** (на ходу - "МАРШ").

По исполнительной команде командир отделения (направляющий военнослужащий) идет в полшага, вторые номера, выходя вправо, в такт шага занимают свои места в колонне, отделение двигается в полшага до команды "ПРЯМО" или "Отделение - СТОЙ".

Перестроение отделения из колонны по два в колонну по одному производится по команде **"Отделение, в колонну по одному, шагом - МАРШ"** (на ходу - "МАРШ").

По исполнительной команде командир отделения идет полным шагом, а остальные - в полшага; по мере освобождения места вторые номера в такт шага заходят в затылок первым и продолжают движение полным шагом.

Для перемены направления движения колонны подаются команды:

**"Отделение, правое (левое) плечо вперед - МАРШ"**; направляющий военнослужащий заходит налево (направо) до команды "ПРЯМО", остальные следуют за ним;

**"Отделение, за мной - МАРШ (бегом - МАРШ)"**; отделение следует за командиром.

**Контрольные вопросы**

1. Какие строи бывают?

2. Для чего применяется одношереножный и двухшереножный строй?

* 1. Команды, подаваемые для перестроения?

**Литература**

1.Строевой устав ВС РФ.

2.http://bankforknijki.ru/nauka\_i\_ucheba/18136-etodika\_stroevoj\_podgotovki.html

3. http://www.consultant.ru/online/base/?req=doc;base=LAW;n=103092;p=2

**Практическое занятие № 1,2** (4 **часа)**

Тема 2.4. Огневая подготовка.

**Наименование занятия**

Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

**Цель занятия:**

1. Отработать с обучаемыми нормативы по огневой подготовке №7,8.

2. Формирование навыков умелого обращения с оружием.

3. Воспитание чувства гордости за Отечественное оружие.

**Пояснения**

Выполнение нормативов по огневой подготовке способствует уверенному и грамотному обращению обучаемого с оружием, использованию его по предназначению в любых условиях складывающейся обстановки.

**Задание**

Практическая отработка нормативов по огневой подготовке №7,8 по неполной разборке и сборке автомата.

**Необходимые принадлежности**

1. Автомат АК-74.

2. Столы для сборки-разборки оружия.

3. Руководство по 5.45-мм автомату Калашникова (АК74, АКС74, АК74Н, АКС74Н) и 5.45 РПК (РПК 74, РПКС 74, РПК 74 Н, РПКС 74 Н).

**Работа в аудитории**

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

**На практическом занятии осуществляется:**

* + 1. **Порядок неполной разборки автомата.**

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

**Проверить, нет ли патрона в патроннике,** для чего опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода. ****

**Вынуть пенал с принадлежностью из гнезда приклада**. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку, выколотку и шпильку. У автомата со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов. 

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

**Отделить у автомата дульный тормоз-компенсатор**. Утопить отверткой фиксатор дульного тормоза-компенсатора. Свернуть дульный тормоз-компенсатор с резьбового выступа основания мушки (со ствола), вращая его против хода часовой стрелки.

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

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

****

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

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

**Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.** Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки. Повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубка газовой каморы.

****

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № норма-тива | Наименование норматива | Условия (порядок) выполнения норматива | Вид оружия | Оценка по времени | | |
| отл | хор | удовл |
| 7 | Неполная разборка оружия | Оружие – на подстилке. Обучаемый находится у оружия. Норматив выполняется одним обучаемым.  Время отсчитывается от команды «К неполной разборке оружия приступить» до доклада обучаемого «Готов». | АК-74 | 15 с | 17 с | 19 с |

* + 1. **Порядок сборки автомата после неполной разборки.**

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

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

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

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

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

**Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель**. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

**Присоединить дульный тормоз-компенсатор**. Навернуть дульный тормоз-компенсатор на резьбовой выступ основания мушки (на ствол) до упора.

**Присоединить, шомпол.**

**Вложить пенал в гнездо приклада**. Уложить принадлежность в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № норма-тива | Наименование норматива | Условия (порядок) выполнения норматива | Вид оружия | Оценка по времени | | |
| отл | хор | удовл |
| 8 | Сборка оружия после неполной разборки | Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке. Обучаемый находится у оружия. Норматив выполняется одним обучаемым  Время отсчитывается от команды "К сборке оружия приступить" до доклада обучаемого "Готово" | АК-74 | 25 с | 27 с | 32 с |

**Контрольные вопросы**

1.Назначение и ТТХ АК-74?

2.В каких случаях производится неполная и полная разборка и сборка АК-74?

3.Назначение частей АК-74?

4. Временные показатели выполнения нормативов № 7,8.

**Литература**

1. Руководство по 5.45-мм автомату Калашникова (АК74, АКС74, АК74Н, АКС74Н) и 5.45 РПК (РПК 74, РПКС 74, РПК 74 Н, РПКС 74 Н).

2. http://akak.ru/recipes/2489-kak-proizvesti-nepolnuyu-razborku-i-sborku-ak-74

**Практическое занятие № 3** (**2 часа)**

Тема 2.4. Огневая подготовка.

**Наименование занятия**

Принятие положение для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.

**Цель занятия:**

1. Практически отработать с обучаемыми действия по принятию положения для стрельбы лежа.

2. Практически отработать с обучаемыми действия по выполнению нормативов № 1,2 по огневой подготовке.

3. Формирование навыков умелого обращения с оружием

**Пояснения**

Автоматчик изготавливается к стрельбе по команде или самостоятельно. На учебных занятиях команда для изготовки к стрельбе может подаваться раздельно, например: ***«На рубеж открытия огня, Шагом - Марш»***, и затем ***«Заряжай».*** Если нужно, перед командой ***«Заряжай»*** указывается положение для стрельбы.

**Задание**

Практическая отработка нормативов по огневой подготовке №7,8 по неполной разборке и сборке автомата.

**Необходимые принадлежности**

1. Автомат АК-74.

2. Столы для сборки-разборки оружия.

3. Руководство по 5.45-мм автомату Калашникова (АК74, АКС74, АК74Н, АКС74Н) и 5.45 РПК (РПК 74, РПКС 74, РПК 74 Н, РПКС 74 Н).

**Работа в аудитории**

Изготовка к стрельбе включает ***принятие положения для стрельбы и заряжания автомата***.

**На практическом занятии осуществляется:**

|  |  |
| --- | --- |
| http://voennizdat.ru/KonspektuRF/OP/9-3/Untitled-1_clip_image002.jpg Порядок принятия положения для стрельбы лежа из автомата: а – автоматчик опирается на левое колено и левую руку; б – автомат удерживается левой рукой за цевье    Положение при стрельбе лежа с упора: а – удержание автомата за магазин;  б - удержание автомата за цевье | **Принятия положения для стрельбы лежа** Если автомат находится в положении ***«на ремень»***, подать правую руку по ремню несколько вверх и, снимая автомат с плеча, подхватить его левой рукой за спусковую скобу и ствольную коробку, затем взять автомат правой рукой за ствольную накладку и цевье дульной частью вперед. Одновременно с этим сделать полный шаг правой ногой вперед и немного вправо. Наклоняясь вперед, опуститься на левое колено и поставить левую руку на землю впереди себя, пальцами вправо. Затем, опираясь последовательно на бедро левой ноги и предплечье левой руки, лечь на левый бок и быстро повернуться на живот, раскинув ноги слегка в стороны носками наружу; автомат при этом положить цевьем на ладонь левой руки. **Приемы стрельбы лежа с упора** Для стрельбы из автомата лежа с упора положить автомат цевьем на упор и удерживать его левой рукой за магазин или цевье, а правой за пистолетную рукоятку. Жесткий упор для смягчения перекрыть дерном, свернутой плащ-палаткой, скаткой шинели и т.п. |

**Выполнение нормативов № 1, 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № норм. | Наименование норматива | Условия (порядок) выполнения норматива | Вид оружия | Оценка по времени | | |
| «отл.» | «хор.» | «уд.» |
| 1. | Изготовка к стрельбе из различных положений (лежа, с колена, стоя, из-за укрытия) при действиях в пешем порядке. | Обучаемый (расчет) с оружием в исходном положении в 10 м от огневой позиции (места для стрельбы). Автомат, ручной пулемет в положении «На ремень». Магазин, снаряженный пятью учебными патронами, в сумке. Сумка застегнута. Руководитель указывает огневую позицию (место для стрельбы), положение для стрельбы, сектор стрельбы и подаёт команду: **«К БОЮ».** Обучаемый (расчет) изготавливается к стрельбе (переводит оружие из походного положения в боевое, заряжает оружие) и докладывает: **«Такой-то к бою готов».** На прицелах должны быть нулевые установки, пузырьки уровней - на середине. Время отсчитывается от команды **«К БОЮ»** до доклада **«Такой-то к бою готов»** | Автомат | 7 с | 8 с | 10 с |
| 2. | Разряжание оружия при действиях в пешем порядке. | Обучаемый (расчет) выполнил команду **«К БОЮ»** (оружие заряжено). Руководитель подает команду: **«РАЗРЯЖАЙ», «ОТБОЙ»**. Обучаемый (расчет) разряжает оружие (переводит оружие из боевого в походное положение). У автомата извлекает из магазина патроны, кладет магазин в сумку и становится в исходное положение в 10 м от огневой позиции, имея оружие и сумку в положении, указанном в нормативе № 1. Время отсчитывается от команды **«РАЗРЯЖАЙ», «ОТБОЙ»** до занятия исходного положения в 10 м от огневой позиции, имея оружие в положении, указанном в нормативе № 1, и представления доклада **«Оружие разряжено,** **поставлено на предохранитель»** | Автомат | 16 с | 17 с | 20 с |

**Контрольные вопросы**

1.Назначение и ТТХ АК-74?

2.В каких случаях производится неполная и полная разборка и сборка АК-74?

3.Назначение частей АК-74?

4. Временные показатели выполнения нормативов № 1,2,7,8.

**Литература**

1. Руководство по 5.45-мм автомату Калашникова (АК74, АКС74, АК74Н, АКС74Н) и 5.45 РПК (РПК 74, РПКС 74, РПК 74 Н, РПКС 74 Н).

2. http://akak.ru/recipes/2489-kak-proizvesti-nepolnuyu-razborku-i-sborku-ak-74

**Практическое занятие № 1** (**2 часа)**

Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка.

**Наименование занятия**

Наложение кровоостанавливающего жгута.

**Цель занятия:**

1. Повторить виды кровотечений.

2. Практически отработать вопрос наложения жгута и пальцевого прижатия

артерий.

3. Уметь оказать помощь и самопомощь.

**Пояснения**

Опасность любого кровотечения состоит в том, что в результате него падает количество циркулирующей крови, ухудшаются сердечная деятельность и обеспечение тканей (особенно головного мозга), печени и почек кислородом. При обширной и длительной кровопотере развивается малокровие (анемия).

**Задание**

Практически отработать вопросы наложения жгута (закрутки), и пальцевого прижатия артерий.

**Необходимые принадлежности**

1. Бинты, вата.

2. Резиновые жгуты, марля.

3. Матерчатый жгут, косынка, шарф, палочка или карандаш, бинт.

**Работа в аудитории**

Повязки должен уметь накладывать каждый человек, ведь травмы (особенно мелкие) случаются часто, да и прикладывать различные лекарства на кожу приходится достаточно часто.

**На практическом занятии осуществляется:**

**1.1 Наложение давящей повязки**

Методика. При небольшом капиллярном или венозном кровотечении из раны на руке или ноге достаточно наложить стерильную повязку и потуже её прибинтовать (давящая повязка) или хорошо притянуть ватно-марлевый тампон к ране с помощью лейкопластыря.

Наложите на место предполагаемого ранения стерильный кусок марли или бинта сложенный в несколько раз (размер и форма куска зависят от размеров и конфигурации ранения). Сверху положите слой ваты толщиной 0,5 – 1,0 см. Закрепите повязку при помощи тугого кругового бинтования. Следите за тем, чтобы не перетянуть конечность слишком сильно (до посинения кожи ниже повязки).

**1.2 Пальцевое прижатие артерии выше раны**

Методика. Данный метод используют при сильном артериальном или венозном кровотечении. Для осуществления пальцевого прижатия артерии необходимо знать точки, в которых ее можно прижать к кости.

Рассмотрите расположение наиболее доступных для прижатия точек на рисунке. Отыщите эти точки у себя на теле и друг у друга. Чтобы удостовериться, правильно ли найдена точка, попытайтесь прощупать пульс; как правило, в этих местах удаётся ощутить пульсацию крови в сосуде. Прижмите артерию пальцем или кулаком, в зависимости от местоположения и вида артерии.

Пальцевое прижатие обеспечивает почти мгновенную остановку кровотечения. Однако, даже обладая крепким телосложением, человек не может достаточно долго продолжать прижатие, так как уже через 10–15 мин руки начинают уставать, и давление ослабевает. В связи с этим сразу же после прижатия артерии нужно предпринять попытку остановки кровотечения другим способом.

|  |  |
| --- | --- |
| http://zdorovye.net/files/2010/05/3.jpg | Точки прижатия важнейших артерий.  1 - височная;  2 - затылочная;  3 - нижнечелюстная;  4 - правая общая сонная;  5 - левая общая сонная;  6 - подключичная;  7 - подмышечная;  8 - плечевая;  9 - лучевая;  10 - локтевая;  11 - бедренная;  12 - задняя большеберцовая;  13 - артерия тыла стопы. |
| http://zdorovye.net/files/2010/05/2.jpg | Артерии и места их прижатия при кровотечении.  1 - височная артерия;  2 - наружная челюстная артерия;  3 - сонная артерия;  4 - подключичная артерия;  5 - подмышечная артерия;  6 - плечевая артерия;  7 - лучевая артерия;  8 - локтевая артерия;  9 - ладонная артерия;  10 - подвздошная артерия;  11 - бедренная артерия;  12 - подколенная артерия;  13 - передняя большеберцовая артерия;  14 - задняя большеберцовая артерия;  15 - артерия стопы. |

|  |  |
| --- | --- |
| http://zdorovye.net/files/2010/05/4.jpg | Пальцевое прижатие артерии при кровотечении.  1 - прижатие лучевой и радиальной артерии при ранении ладони;  2 - прижатие височной артерии;  3 - прижатие наружной челюстной артерии;  4 - прижатие сонной артерии;  5 - прижатие плечевой артерии. |

**1.3 Наложение кровоостанавливающего жгута**

Методика. Кровоостанавливающий жгут применяется при оказании первой помощи для временной остановки кровотечения из сосудов конечностей путём кругового перетягивания и сдавления тканей вместе с кровеносными сосудами. Наибольшее распространение в практике получили жгут Эсмарха (резиновая трубка длиной 1,5 м) и ленточный кровоостанавливающий жгут.

При артериальном кровотечении жгут должен располагаться выше (центральнее) повреждённого участка: при ранении стопы или голени – на уровне бедра, выше колена; при ранении кисти или предплечья – на плече, кроме средней его трети из-за большой опасности травматизации нервных стволов.

При наложении жгута соблюдайте следующую последовательность действий:

1. На уровне наложения расправьте складки одежды или оберните конечность в этом месте мягкой тканью (куском марли).

2. Жгут подведите под конечность, по возможности ближе к источнику кровотечения, затем захватите его у конца и в средней части, растяните и уже в растянутом виде оберните вокруг конечности до прекращения кровотечения из раны. Первый тур жгута – кровоостанавливающий, последующие – фиксирующие. Постепенно уменьшая растяжение резины, закрепите весь жгут на конечности. Туры укладывайте достаточно плотно друг к другу, чтобы избежать ущемления тканей между ними, не прикладывая чрезмерных усилий, так как это может вызвать повреждение подлежащих тканей. Жгут натягивайте лишь до той степени, которая необходима для остановки кровотечения, но не более.

3. Для контроля эффективности сжатия артерий после наложения жгута прощупайте пульс ниже него – исчезновение пульса свидетельствует о пережатии артерий.

4. Под жгут поместите записку с указанием точного времени его наложения (час и минуты). Оказывающий помощь или обеспечивающий транспортировку пострадавшего должен помнить, что жгут должен оставаться на конечности не более 2 ч после его наложения, а в зимнее время и в холодном помещении – 1-1,5 ч, так как отсутствие кровотока в конечности приводит к её омертвению.

Если за указанное время пострадавший не доставлен в лечебное учреждение, необходимо ненадолго распустить жгут. Лучше эту манипуляцию проводить вдвоём: один прижимает пальцем артерию выше раны, из которой истекает кровь, а другой медленно, чтобы быстрый ток крови не вытолкнул образовавшиеся тромбы, распускает жгут на 3-5 мин, после чего вновь его накладывает, но уже выше прежнего места.

Ошибки и осложнения при наложении жгута. Слабое затягивание жгута вызывает лишь передавливание поверхностно расположенных вен, в результате чего затрудняется отток крови и кровотечение из раны усиливается. В этом случае жгут нужно снять, предварительно прижав артерию пальцем, и наложить вновь, но уже с большим натяжением. Слишком сильное затягивание жгута, особенно на плече, может вызвать паралич периферических отделов конечности вследствие повреждения нервных стволов. После наложения жгута на незащищенную кожу через 40 – 60 минут в месте наложения появляются резкие боли, вызванные местным нарушением кровоснабжения тканей.

**1.4 Наложение жгута-закрутки**

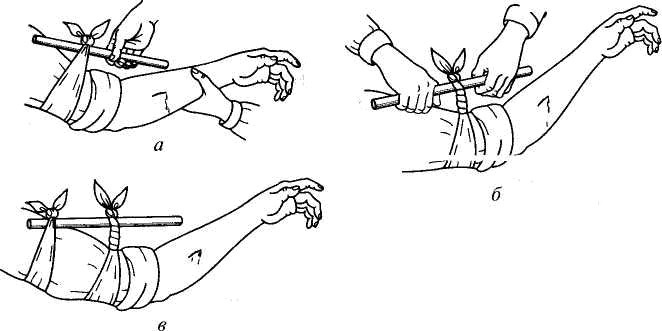
Методика. Последовательность наложения матерчатого жгута:

1. Наложите на конечность матерчатый жгут выше места предполагаемого артериального или ниже предполагаемого венозного кровотечения.

2. Свободный конец его проденьте через пряжку и максимально затяните.

3. Вращением деревянной палочки произведите дальнейшее сдавливание конечности до прекращения кровотечения.

4. Палочку закрепите в одной из петель.



Временная остановка артериального кровотечения с помощью закрутки:

а — завязывание куска ткани выше места кровотечения; б— затягивание закрутки; в — фиксация свободного конца палочки

**Контрольные вопросы**

1. Назовите виды кровотечений?

2. Характеристика видов кровотечений?

3. Правила наложения кровоостанавливающего жгута?

**Литература**

1. Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс ООО «Дрофа», Москва, 2011 г.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2010 г.

3. <http://zdorovye.net/node/6>

**Практическое занятие № 2** (2 **часа)**

Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка.

**Наименование занятия**

Наложение шины на место перелома, транспортировка поражённого.

**Цель занятия:**

1. Практически отработать вопрос наложения шины.

2. Подготовка пораженного к транспортированию.

**Пояснения**

Правильная первая помощь при переломах играет важную роль при лечении пострадавшего в дальнейшем. При оказании первой помощи необходимо действовать очень осторожно. Во-первых, вы можете усилить боль, а во-вторых, есть риск повреждения жизненно важных кровеносных сосудов и проходящих нервов в месте перелома.

**Задание**

Практически отработать вопросы наложения шины.

**Необходимые принадлежности**

1. Шина, подручные средства.

**Работа в аудитории**

 Главные действия при оказании первой помощи:

- создание полного покоя и неподвижности пострадавшего, подготовка к

иммобилизации (созданию неподвижной повязки);

- вызов скорой помощи;

- устранение шокового состояния (или обморока);

- доставка больного в травмпункт.

Неподвижность костей в месте перелома достигается путем наложения специальных шин. Но вряд ли кто-то будет носить шины с собой в сумочке, поэтому воспользоваться можно любыми подручными материалами – палки, куски фанеры, крепкий картон, лыжи, стебли камышей, зонты, линейки и др.

**На практическом занятии осуществляется:**

Правила наложения шин:

- не вытягивать конечности;

- при иммобилизации следует зафиксировать два близлежащих сустава – ниже и выше перелома (для верхних конечностей) и все суставы при травме нижних конечностей;

- под шину обязательно подложить вату, тряпки, одежду (что есть мягкое в наличии);

- крепится шина к конечности туго, не допускается свободное крепление (болтание).

         Если под руками нет ничего, что можно применить в качестве шины, то травмированную конечность (например, нижние конечности)  можно плотно прибинтовать к здоровой.

         Для снятия болевого синдрома пострадавшему следует дать любое обезболивающее средство – анальгин, темпалгин, кетанов или др.

 При открытом переломе поврежденную кожу необходимо смазать подручным антисептиком. Если рана кровоточит – необходимо наложить жгут или давящую повязку.

При артериальном кровотечении жгут накладывается выше раны – на плечо (при травме верхних конечностей) и на бедро (при травме нижних конечностей). На предплечье (расстояние от локтя до кости) жгут НЕ накладывается. Это наиболее частая ошибка даже работников скорой помощи.

При венозном или капиллярном кровотечении накладывается давящая повязка. Затем накладывается стерильная повязка. И только после этих мероприятий можно накладывать шины.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перелом плеча**. До наложения шины, в подмышечную впадину на травмированной стороне укладывают свернутый кусок тряпки (косынки, ваты или др.) | http://www.domsovetof.ru/_pu/24/30013552.jpghttp://www.domsovetof.ru/_pu/24/92608624.jpghttp://www.domsovetof.ru/_pu/24/50798170.jpg | |
| **Перелом предплечья**. Обязательная фиксация локтевого сустава. Фиксируется под прямым углом.  **Переломы костей кисти**. В ладонь вкладывается кусок ваты или ткани. Шины проходит по ладонной поверхности. | | http://www.domsovetof.ru/_pu/24/34540982.jpghttp://www.domsovetof.ru/_pu/24/40224158.jpg |
| **Перелом бедра**. Обязательное фиксирование ноги с трех сторон – по внешним сторонам и с задней стороны (до ягодичной складки) ноги. Стопу желательно тоже зафиксировать. | | http://www.domsovetof.ru/_pu/24/49422459.jpg |
| **Переломы голени**. Шины накладываются по боковым поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра. Допускается иммобилизация «нога к ноге».  **Перелом костей стопы**. Накладывается две шины в виде буквы «Г». Одна проходит по подошве от пальцев до пятки, вторая – от пятки до коленного сустава. | | http://www.domsovetof.ru/_pu/24/28645448.jpg  http://www.domsovetof.ru/_pu/24/92192613.jpg |

**Контрольные вопросы**

1. Что такое перелом?

2. Виды переломов?

3. Правила наложения шин?

**Литература**

1.Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс

ООО «Дрофа», Москва, 2011 г.

2.Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2010 г.

3.<http://www.knigamedika.ru/chast-2/shiny-i-povyazki.html>

4. http://www.domsovetof.ru/publ/sovety\_krasota\_zdorovje/sovety\_profilaktika\_zabolevaniy/okazanie\_pervoj\_medicinskoj\_pomoshhi\_pri\_perelomakh\_pomoshh\_pri\_perelomakh\_u\_detej/51-1-0-2433

5. http://www.culture.mchs.gov.ru/medical/algorithms\_of\_first\_aid\_to\_victims\_of\_traumatic\_injuries\_and\_urgent\_situations/rules\_of\_immobilization\_immobilization/

**Практическое занятие № 3** (2 **часа)**

Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка.

**Наименование занятия**

Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца.

**Цель занятия:**

1. Практически отработать непрямой массаж сердца.

2. Определение состояния пострадавшего.

**Пояснения**

Искусственный массаж сердца (или непрямой массаж сердца, компрессия грудной клетки) — комплекс мер, направленных на поддержание кровообращения у человека при остановке сердцебиения. Различают также прямой массаж сердца - производится при вскрытой грудной клетке хирургом.

**Задание**

Практически отработать вопрос выполнения непрямого массажа сердца.

**Необходимые принадлежности**

1.Тренажер.

**Работа в аудитории**

Кровообращение можно восстановить, нажимая на грудную клетку. При этом сердце сдавливается между грудиной и позвоночником, а кровь выталкивается из сердца в сосуды. Ритмичные нажатия имитируют сердечные сокращения и восстанавливают кровоток. Этот массаж называется непрямым, потому что спасатель воздействует на сердце через грудную клетку.

Пострадавшего укладывают на спину, обязательно на жёсткую поверхность. Если он лежит на кровати, его следует переложить на пол.

Одежду на груди больного расстегивают, освобождая грудную клетку. Спасатель стоит (в полный рост или на коленях) сбоку от пострадавшего. Одну ладонь он кладет на нижнюю половину грудины больного так, чтобы пальцы были ей перпендикулярны. Поверх помещают другую руку. Приподнятые пальцы не касаются тела. Прямые руки спасателя располагаются перпендикулярно грудной клетке пострадавшего. Массаж производят быстрыми толчками, тяжестью всего тела, не сгибая руки в локтях. Грудина больного при этом должна прогибаться на 4-5 см.

**На практическом занятии осуществляется:**

Наружный (закрытый, или непрямой) массаж сердца

Суть приема состоит в искусственном продвижении крови по сердечно-сосудистой системе, что позволяет поддерживать кровообращение и способствует восстановлению естественных сокращений сердца.

Сердце человека расположено в грудной полости между грудиной и позвоночником. Если во время потери сознания, когда у человека расслабляются все мышцы, в том числе и мышцы грудной клетки, надавливать руками на грудину, то ее удается смещать на 3-5 см по направлению к позвоночнику, При этом сердце сдавливается, и кровь из его желудочков поступает в артерии большого и малого кругов кровообращения. Когда давление руками на грудину прекращается, грудная клетка расправляется, полости сердца расширяются и заполняются кровью из вен (см. рис.1). Ритмично сдавливая таким образом сердце, можно искусственнее поддерживать кровообращение, предупреждая тем самым нарушение функций жизненно важных органов и стимулируй

Методика приема состоит в выполнении следующих действий.

1. Расположение пострадавшего. Для проведения наружного массажа сердца пострадавшего нужно быстро положить вверх лицом на твердую поверхность: пол, стол, землю, щит. Если пострадавший остается лежать на мягкой поверхности (диване, кровати), то под спину ему следует подложить твердый щит или широкую доску. Это нужно сделать потому, *что*на мягкой поверхности ввиду ее амортизации не удается сместить грудину к позвоночнику и сжать сердце.

У пострадавшего нужно расстегнуть пояс, освободить от одежды грудную клетку.

2. Определение места надавливания на грудину. Оказывающий помощь, став справа или слева от пострадавшего или спустившись на колени, если пострадавший лежит на полу или на земле, должен путем прощупывания найти у него нижний конец грудины, примерно на два пальца выше этого места расположить ладонь одной руки, а ладонь второй руки положить сверху под прямым углом. Пальцы на обеих руках следует свести вместе и приподнять,

3. Массаж сердца. Для осуществления наружного массажа сердца оказывающий помощь должен обеими руками, выпрямленными в локтевых суставах, производить толчкообразные ритмичные надавливания на нижнюю часть грудины.

При каждом толчке грудина должна прогибаться примерно на 3-4 см. При оказании помощи пожилым людям, у которых грудная клетка менее упруга и эластична, чем у молодых, нужно увеличить давление на грудину во время толчка, помогая себе тяжестью верхней части туловища.

Во избежание повреждения грудины, ребер и внутренних органов толчки следует делать резкие, но не чрезмерно сильные.

После осуществления толчка давление на грудину нужно прекратить, руки расслабить, не отнимая их от грудины. При этом грудная клетка пострадавшего расправляется, сердце заполняется кровью.

Толчки нужно производить ритмично, с частотой 60 раз в минуту, если пострадавший взрослый человек. Детям, до 10 - 12 лет массаж сердца делают одной рукой, с частотой 60-80 толчков в минуту, а детям до года - двумя пальцами в ритме до 100-110 толчков в минуту.

При восстановлении кровообращения появляется пульс, суживаются зрачки, кожа слегка розовеет.

Одновременное проведение искусственного дыхания и наружного массажа сердца

Остановка работы сердца сопровождается дыхательной недостаточностью, поэтому массаж сердца необходимо сочетать с искусственным дыханием.

Если помощь оказывают два человека, тогда один из них делает искусственное дыхание, а другой - массаж сердца. Причем их действия должны производиться не одновременно, а чередоваться: вначале один оказывающий помощь делает вдувание воздуха в легкие пострадавшего, затем другой совершает 4-5 нажатий на грудину. Можно чередовать 2 вдувания воздуха в легкие и 12-15 нажатий на грудину. Важно, чтобы во время вдувания воздуха в легкие не производились нажатия на грудину.

Если помощь оказывает один человек, то он чередует 2 быстрых вдувания воздуха в легкие пострадавшего с 12-15 нажатиями на грудину.

Искусственное дыхание и наружный массаж сердца не следует прекращать ни на минуту до прихода врача или появления самостоятельного дыхания и кровообращения.

**ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ ИСКУССТВЕННОМ МАССАЖЕ СЕРДЦА**   
положение при искусственном
          массаже сердца

**Контрольные вопросы**

1. Что такое непрямой массаж сердца?

2. Что такое прямой массаж сердца?

3. Как осуществляется искусственное дыхание?

**Литература**

1.Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс

ООО «Дрофа», Москва, 2011 г.

2.Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. ООО «Дрофа»,

Москва, 2010 г.

3.<http://bibliofond.ru/view.aspx?id=467520>

4. http://cardio.by/files/lekcii/reanim.pdf