

**Методические указания для
обучающихся по выполнению
практических занятий по
учебной дисциплине
ОП.06. Безопасность
жизнедеятельности**

*13.01.10 Электромонтер по ремонту и
обслуживанию электрооборудования (по
отраслям).Группа ЭМ-21.9*

Составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины,
утвержденной «__» _____ 2021г.

Рассмотрены на заседании ЦМК правовой и техносферной безопасности
Протокол № ____ от «__» _____ 2021г.

Руководитель ЦМК _____/Роженцев С.В./

**Разработал:
Роженцев С.В.**

РАССМОТРЕНО:
на заседании ЦМК
правовой и техносферной безопасности
протокол № ____
«__» _____ 2021г

Разработал преподаватель:

Роженцев Сергей Викторович

Введение

Данные методические указания по выполнению практических занятий по учебной дисциплине ОП.06. Безопасность жизнедеятельности, предназначены обучающимся по специальности СПО13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Цель: оказание помощи обучающимся в выполнении практических заданий по учебной дисциплине ОП.06. Безопасность жизнедеятельности.

В результате выполнения практических заданий, обучающийся должен:
уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- принимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и устранения их последствий в профессиональной деятельности и в 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 воинской службы на воинских должностях в соответствии полученной профессией;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях воинской службы;
- оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;

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;
- 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 призыва граждан на военную службу и поступления в нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снятия состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно – учетные специальности родственные профессиям СПО;

- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении воинской службы;
- порядок и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

В методических указаниях представлены различные варианты заданий:

- ✓ на воспроизведение изученного материала;
- ✓ для развития мыслительных операций;
- ✓ для практического применения полученных теоретических знаний.

Методические указания включает в себя следующие темы по учебной дисциплине ОП.06. Безопасность жизнедеятельности:

Тема 1.1 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Тема 1.2 Оружие массового поражения и защита от него.

Тема 1.3 Защита населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера.

Тема 1.4 Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической и социальной обстановке.

Тема 2.1 Вооруженные силы России на современном этапе.

Тема 2.2 Уставы Вооруженных Сил России

Тема 2.3 Огневая подготовка

Тема 2.4 Медико-санитарная подготовка

На выполнение практических заданий по учебной дисциплине Безопасность жизнедеятельности отводится 10 часов, согласно учебному плану по специальности СПО13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Окончательная оценка выставляется обучающемуся за выполненное практическое задание и ответы на контрольные вопросы:

- оценка «5» - за полностью правильно выполненное практическое задание, и полные ответы на контрольные вопросы;

- оценка «4» - за полностью правильно выполненное практическое задание, за неполные ответы на контрольные вопросы;

- оценка «3» - за выполненное практическое задание с ошибками, за неполные ответы на контрольные и наводящие вопросы;

- оценка «2» - за не выполненное практическое задание.

Содержание

Введение	2
Практическое занятие № 1	5
Практическое занятие №1 Средства индивидуальной защиты от ОМП. Отработка нормативов по надеванию противогаза.	
Практическое занятие № 2	7
Практическое занятие №2 Определение воинских званий и знаков различия.	
Практическое занятие № 3	9
Строевая подготовка	
Практическое занятие № 4	11
Практическое занятие № 4 Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата АК 74	
Практическое занятие № 5	12
Практическое занятие №7 Отработка навыков оказания первой помощи	
	14
	16
	18
Темы для самостоятельной работы	43

Практическое занятие № 1

Средства индивидуальной защиты от ОМП. Отработка нормативов по надеванию противогаза.

Дисциплина: ОП.06. Безопасность жизнедеятельности

Тема 1.2 Оружие массового поражения и защита от него..

Количество часов: 2 час.

Цель работы: Закрепление знаний об основных средствах индивидуальной защиты, их предназначение и правила пользования; Практическое применение средств индивидуальной защиты.

Материально-техническое оснащение:

1. Рабочее место преподавателя.
2. Рабочее место обучающегося.
3. Наглядно-раздаточный материал.
4. Противогазы ГП-5, ГП-7.

Информационное обеспечение:

1. Микрюков, В. Ю., Безопасность жизнедеятельности. : учебник / В. Ю. Микрюков. — Москва : КноРус, 2023. — 282 с.
2. Семехин, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие : [12+] / Ю. Г. Семехин, В. И. Бондин. – Изд. 2-е, стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 412 с.

Ход практического задания:

Практическая часть Задание №1 Определение размера противогаза и респиратора
Студентам выдается сантиметровая лента таблицы определения размера противогаза. Подбор лицевой части необходимого типоразмера ГП-7 осуществляется на основании результатов измерения мягкой сантиметровой лентой горизонтального и вертикального обхватов головы (рис.45). Горизонтальный обхват определяется измерением головы по замкнутой линии, проходящей спереди по надбровным дугам, сбоку на 2-3 см выше края ушной раковины и сзади через наиболее выступающую точку головы. Вертикальный - измерением головы по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. Измерения округляются с точностью до 5 мм. По сумме двух измерений устанавливаются нужный типоразмер (см. табл.) - рост маски и положение (номер) упоров лямок наголовника, в котором они зафиксированы. Первой цифрой указывается номер лобной лямки, второй - височных, третьей - щечных (табл. 20, 21). Положение лямок наголовника устанавливают при подгонке противогаза.



измерение вертикального обхвата головы;

измерение горизонтального обхвата головы;

Рис. 31.а Определение размера противогаза

Рис. 31.б Определение размера респиратора

Таблица 20.

Определение размера противогаза

Рост лицевой части		1		2		3		
Положение упоров пямок	ГП-7 ГП-7В	4-8-8	3-7-8	3-7-8	3-6-7	3-6-7	3-5-6	3-4-5
	ГП-7МВ ПМК	4-8-6	3-7-6	3-7-6	3-6-5	3-6-5	3-5-4	3-4-3
Сумма горизонтального и вертикального обхватов головы, мм		До 1185	1190-1210	1215-1235	1240-1260	1265-1285	1290-1310	1310 и более

Примечание: ПМК — противогаз малогабаритный коробочный.

Задание №2

Тренировочное одевание фильтрующего противогаза

При проведении практического занятия следует учитывать, что надевание противогаза может привести к инфицированию студента рядом инфекционных заболеваний, в том числе туберкулезом, кожными вирусными и грибковыми заболеваниями, так как обработка внутренней поверхности шлем-маски этиловым спиртом не гарантирует гибель возбудителей этих заболеваний развитию асфиксии и рефлекторной остановке сердца приступу бронхиальной астмы.

Студенты имеющие гнойничковые поражения кожных покровов, признаки ОРВИ, а также лица, угрожаемые по развитию бронхолегочной обструкции и беременные, к данному упражнению не допускаются.

Методика проведения тренировки в учебном классе

Противогаз ГП-5 состоит из фильтрующе-поглощающей коробки и лицевой части (шлем-маски) ШМ-62у. Она имеет 5 ростов (0, 1, 2, 3,4). У него нет соединительной трубки. Кроме того, в комплект входят сумка для противогаза и не запотевающие пленки. В комплект противогаза ГП-5Мвходит шлем-маска ШМ-66Му с мембранной коробкой для переговорного устройства. В лицевой части сделаны сквозные вырезы для ушных раковин, что обеспечивает нормальную слышимость.

Подгонка противогаза начинается с определения требуемого роста лицевой части. Рост лицевой части типа шлем-маски определяется по величине вертикального обхвата головы путем ее измерения по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. Измерения округляются до 0,5 см. До 63 см берут нулевой рост, от 63,5 до

65,5 см - первый, от 66 до 68 см - второй, от 68,5 до 70,5 - третий, от 71 см и более - четвертый.

Перед применением противогаз необходимо проверить на исправность и герметичность.

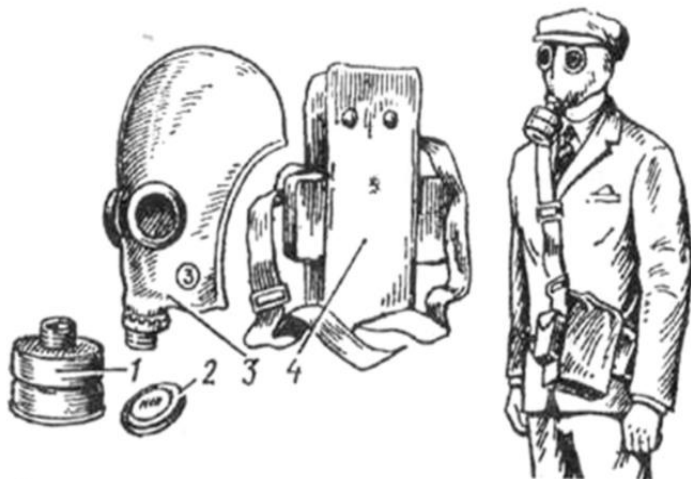


Рис. 32. Противогаз
ГП – 5

- 1 – противогазовая
коробка,
- 2 – коробка с
незапотевающими пленками,
- 3 – шлем-маска,
- 4 – сумка для
противогаза

Осматривая лицевую часть, следует удостовериться в том, что рост шлем-маски соответствует требуемому. Затем определить ее целостность, обратив внимание на стекла очкового узла. После этого проверить клапанную коробку, состояние клапанов. Они не должны быть покороблены, засорены или порваны. На фильтрующе-поглощающей коробке не должно быть вмятин, проколов, в горловине - повреждений. Обращается внимание также на то, чтобы в коробке не пересыпались зерна поглотителя.

Противогаз собирают так. В левую руку берут шлем-маску за клапанную коробку. Правой рукой ввинчивают до отказа фильтрующе-поглощающую коробку на винтованной горловиной в патрубок клапанной коробки шлем-маски. Новую лицевую часть противогаза перед надеванием необходимо протереть снаружи и внутри чистой тряпочкой, слегка смоченной водой, а клапаны выдоха продуть. При обнаружении в противогазе тех или иных повреждений их устраняют, а при невозможности сделать это противогаз заменяют исправным. Проверенный противогаз в собранном виде укладывают в сумку вниз фильтрующе-поглощающую коробку, сверху - шлем-маску, которую не перегибают, только немного подвертывают головную и боковую части так, чтобы защитить стекла очкового узла.

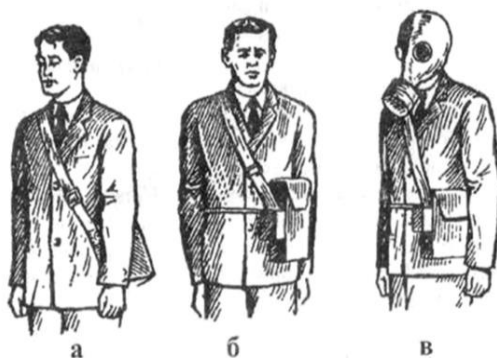


Рис. 33. Противогаз может
быть в положении:

- а) "походном",
- б) "наготове",
- в) "боевом"

В "походном" - когда нет угрозы заражения ОВ, АОХВ, радиоактивной пылью, бактериальными средствами. Сумка на левом боку.

Использование противогаза. Его носят вложенным в сумку. Плечевая лямка переброшена через правое плечо. Сама сумка - на левом боку, клапаном от себя. При ходьбе она может быть немного сдвинута назад, чтобы не мешала движению руками. Верх сумки должен быть на уровне талии, клапан застегнут, "В положение "наготове" противогаз переводят при угрозе заражения, после информации по радио, телевидению или по команде "Противогазы готовь!" В этом случае сумку надо закрепить поясной тесьмой, слегка подав ее вперед, клапан отстегнуть, чтобы можно было быстро воспользоваться противогазом.

В "боевом" положении - лицевая часть надета. Делают это по команде "Газы!", по другим распоряжениям, а также самостоятельно при обнаружении признаков того или иного заражения. При переводе противогаза в "боевое" положение необходимо:

- задержать дыхание, закрыть глаза;
- снять головной убор и зажать его между коленями или положить рядом;
- вынуть шлем-маску из сумки, взять ее обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы рук были с наружной стороны, а остальные - внутри. Подвести шлем-маску к подбородку и резким движением рук вверх и назад натянуть ее на голову так, чтобы не было складок, а очки пришлись против глаз (рис.48);
- сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание;
- надеть головной убор, застегнуть сумку и закрепить ее на туловище, если это не было сделано ранее.

Противогаз считается надетым правильно, если стекла очков лицевой части находятся против глаз, шлем-маска плотно прилегает к лицу.

Необходимость делать сильный выдох перед открытием глаз и возобновлением дыхания после надевания противогаза объясняется тем, что надо удалить из-под шлем-маски зараженный воздух, если он туда попал в момент надевания.

При надетом противогазе следует дышать глубоко и равномерно. Не надо делать резких движений. Если есть потребность бежать, то начинать это следует трусцой, постепенно увеличивая темп.

Противогаз снимается по команде "Противогаз снять!" Для этого надо приподнять одной рукой головной убор, другой взяться за клапанную коробку, слегка оттянуть шлем-маску вниз и движением вперед и вверх снять ее, надеть головной убор, вывернуть шлем-маску, тщательно протереть и уложить в сумку.

Самостоятельно (без команды) противогаз можно снять только в случае, когда станет достоверно известно, что опасность поражения миновала.

При пользовании противогазом зимой возможно огрубление (отверждение) резины, замерзание стекол очкового узла, смерзание лепестков клапанов выдоха или примерзание их к клапанной коробке. Для предупреждения и устранения перечисленных неисправностей необходимо: при нахождении в незараженной атмосфере периодически обогреть лицевую часть противогаза, помещая ее за борт пальто. Если до надевания шлем-маска все же замерзла, следует слегка размять ее и, надев на лицо, отогреть руками до полного прилегания к лицу. При надетом противогазе обязательно предупреждать замерзание клапанов выдоха, обогреть время от времени клапанную коробку руками, одновременно продувая (резким выдохом) клапаны выдоха.

Контрольные вопросы:

- 1 Принципы организации защиты населения в мирное и военное время.
- 2 Классификация средств коллективной защиты.
- 3 Предназначение и основные характеристики убежищ, противорадиационных укрытий и простейших укрытий.
- 4 Простейшие укрытия: предназначение, основные характеристики, порядок эксплуатации.
- 5 Классификация средств индивидуальной защиты.
- 6 Неблагоприятное влияние лицевой части противогаза на организм человека.

Практическое занятие № 2

Воинские звания и знаки различия.

Учебная дисциплина: ОП.06. Безопасность жизнедеятельности

Тема 2.1 Вооруженные силы России на современном этапе.

Количество часов: 2 час.

Цель работы: Закрепление знаний обучающихся с воинскими званиями, военной формой одежды и знаками различия военнослужащих.

Материально-техническое оснащение:

1. Рабочее место преподавателя.
2. Рабочее место обучающегося.
3. Наглядно-раздаточный материал.

Информационное обеспечение:

- 1 Микрюков, В. Ю., Безопасность жизнедеятельности. : учебник / В. Ю. Микрюков. — Москва : КноРус, 2023. — 282 с.
- 2 Семехин, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие : [12+] / Ю. Г. Семехин, В. И. Бондин. – Изд. 2-е, стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 412 с.

Ход практического задания:

Преподаватель предлагает обучающимся по ходу занятия составить опорный конспект и оформить предложенную таблицу.

Рассказ преподавателя сопровождается презентацией (приложение № 1).

Военнослужащие носят форму одежды по принадлежности и виду Вооруженных Сил, роду войск (службе) и воинскому званию. Всем известно, например, что в Сухопутных войсках она защитного цвета, в Военно Воздушных — синяя, а у моряков — черная (или в отдельных случаях — белая).

Военная форма одежды отличается от гражданской одежды по многим признакам. Один из них — наличие погон, эмблем и знаков различия.

1. Виды военной формы одежды.

Слайд № 2 – 12

Военная форма одежды, которую носят в настоящее время военнослужащие Вооруженных Сил и других войск Российской Федерации, утверждена

Указом Президента Российской Федерации от 11 марта 2010 г. N 293 "О военной форме одежды, знаках различия военнослужащих и ведомственных знаках отличия"

Кроме того, Приказ Министра обороны РФ от 9 октября 2020 г. N 525 "Об утверждении Правил ношения военной формы одежды, знаков различия военнослужащих, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков в Вооруженных Силах Российской Федерации и Порядка смешения предметов существующей и новой военной формы одежды в Вооруженных Силах Российской Федерации" установлены Правила ношения военной формы одежды для военнослужащих.

Эти правила распространяются на военнослужащих, проходящих службу в Вооруженных Силах, воспитанников Суворовских военных, Нахимовских военно-морских и военно-музыкальных училищ, кадетских и морских кадетских корпусов, а также граждан, уволенных с военной службы с правом ношения военной формы одежды.

Военная форма одежды подразделяется на парадную и повседневную (та и другая бывает для нахождения в строю и вне его), а также полевую. Кроме того, каждая из них может быть еще летней и зимней. При выполнении военнослужащими специфических задач предусматривается ношение специальной (летно-технической, утепленной, рабочей и др.) одежды. Форма одежды объявляется ежедневно или на период конкретных мероприятий командирами воинских частей и кораблей, начальниками учреждений, военно-учебных заведений, предприятий и организаций Министерства обороны, исходя из требований, указанных выше правил и с учетом особенностей выполнения служебных задач. Ниже приводятся основные случаи, когда военнослужащие носят ту или иную форму одежды.

Парадная — при принятии Военной присяги; при вручении воинской части Боевого знамени; при подъеме Военно-морского флага на корабле, вступающем в строй; при спуске корабля на воду; при назначении в состав почетного караула; в дни годовых праздников воинской части; при получении государственных наград; при несении службы по охране Боевого знамени; на официальных мероприятиях с участием войск. Разрешается ношение парадной формы одежды в выходные и праздничные дни, а также во внеслужебное время.

Полевая — в суточных нарядах (кроме военнослужащих, проходящих службу по контракту, дежурящих в штабах, управлениях и учреждениях), на учении, маневрах, боевых дежурствах и занятиях в учебных центрах.

Повседневная — во всех остальных случаях.

Переход на летнюю или зимнюю форму одежды устанавливается приказами командующих войсками военных округов, флотами и флотилиями, командирами военно-морских баз, начальниками гарнизонов.

Специальную форму одежды военнослужащие носят на учениях, маневрах, при несении боевого дежурства (боевой службы), на занятиях с боевой техникой, при выполнении работ в гаражах, парках, доках, мастерских, на аэродромах, в лабораториях, лечебных учреждениях, на складах, на кораблях, на территориях воинских частей и береговых баз корабельных соединений.

Специальную утепленную одежду (полушубки, куртки и брюки меховые и утепленные, рукавицы меховые, валенки) военнослужащие носят в зимнее время при низкой температуре: на занятиях, учениях и на работах, а в местностях с особенно холодным климатом, при низкой температуре и сильном ветре — повседневно.

Специальную рабочую одежду носят при выполнении хозяйственных и строительных работ, а также при обслуживании военной техники и вооружения.

Спортивную одежду разрешается носить в спортзалах и на спорт площадках во время проведения спортивных занятий и соревнований.

2 Воинские звания и знаки различия (слайд №13).

По ходу объяснения обучающиеся заполняют таблицу (приложение № 2)

**Составы военнослужащих и воинские звания по Федеральному закону “О
воинской обязанности и военной службе” 1998 г.**

Составы военнослужащих	Войсковые	Корабельные
Солдаты, матросы, сержанты, старшины	1. 2. 3. 4. 5. 6.	
Прапорщики и мичманы	1. 2.	
Младшие офицеры	1. 2. 3. 4.	
Старшие офицеры	1. 2. 3.	
Высшие офицеры	1. 2. 3. 4. 5.	

Погоны военнослужащих (слайд № 14 – 20)

Фальш-погоны МО (слайд № 21)

Ношение государственных наград, знаков различия, эмблем (слайд № 22)

Слайд № 23 – 32.

На погонах, в углах воротников верхней одежды или на лацканах имеются эмблемы видов Вооруженных Сил, родов войск (служб). Есть еще нарукавные знаки различия по принадлежности к Вооруженным Силам(кроме ВМФ), которые носят на внешней стороне левого рукава на шинелях, куртках, бушлатах, тужурках, жакетах, кителях. Наружные знаки по принадлежности к центральному аппарату Министерства обороны, видам Вооруженных Сил носят на внешней стороне правого рукава. На головных уборах закрепляются кокарды, представляющие собой эмблему золотистого цвета в обрамлении венка из лавровых веток.

Еще одним элементом военной формы одежды являются государственные награды и различные нагрудные знаки — отличника, классного специалиста, об окончании военного образовательного учреждения и др.

Приложение № 1 (презентация урок БЖ)

Приложение № 2

Составы военнослужащих	Войсковые	Корабельные
Солдаты, матросы, сержанты, старшины	1. Рядовой 2. Ефрейтор 3. Младший сержант 4. Сержант 5. Старший сержант 6. Старшина	1. Матрос 2. Старший матрос 3. Старшина 2-й статьи 4. Старшина 1-й статьи 5. Главный старшина 6. Главный корабельный старшина
Прапорщики и мичманы	1. Прапорщик 2. Старший прапорщик	1. Мичман 2. Старший мичман
Младшие офицеры	1. Младший лейтенант 2. Лейтенант 3. Старший лейтенант 4. Капитан	1. Младший лейтенант 2. Лейтенант 3. Старший лейтенант 4. Капитан-лейтенант
Старшие офицеры	1. Майор 2. Подполковник 3. Полковник	1. Капитан 3-го ранга 2. Капитан 2-го ранга 3. Капитан 1-го ранга
Высшие офицеры	1. Генерал-майор 2. Генерал лейтенант 3. Генерал полковник 4. Генерал армии 5. Маршал России	1. Контр-адмирал 2. Вице-адмирал 3. Адмирал 4. Адмирал флота РФ

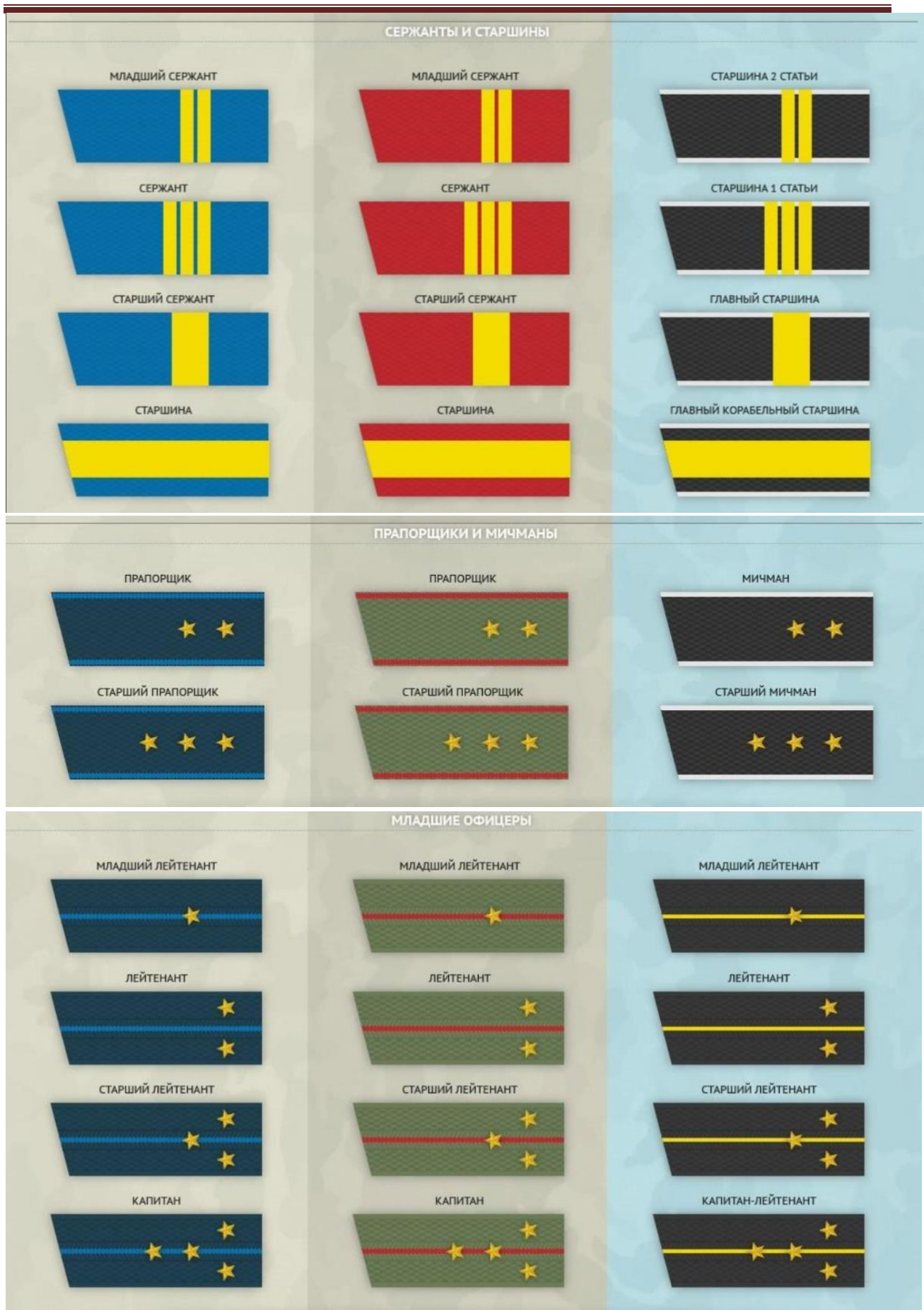
Размещение звезд на погонах офицеров и прапорщиков

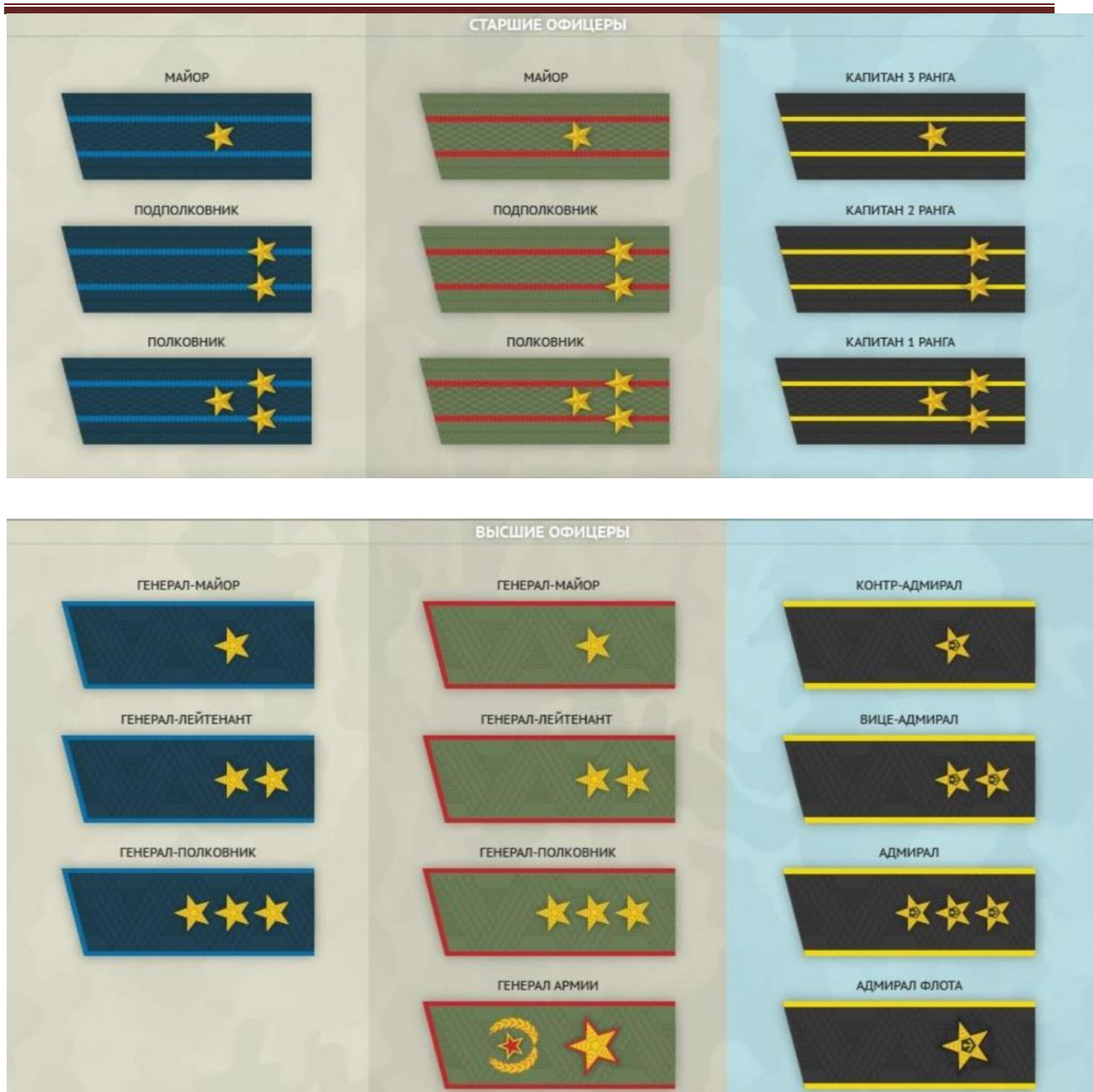
№ п.п.	Воинское звание	Нарисовать погон, соответствующий войсковому званию	Нарисовать погон, соответствующий корабельному званию
1.	Маршал Российской Федерации		
2.	Генерал армии, адмирал флота		
3.	Генерал-полковник, адмирал		
4.	Генерал-лейтенант, вице-адмирал		
5.	Генерал-майор, контр-адмирал		
6.	Полковник, капитан 1 ранга		
7.	Подполковник, капитан 2 ранга		
8.	Майор, капитан 3 ранга		
9.	Капитан, капитан-лейтенант		

10.	Старший лейтенант		
11.	Лейтенант		
12.	Младший лейтенант		
13.	Старший прапорщик, старший мичман		
14.	Прапорщик, мичман		

№ п.п.	Воинское звание	Нарисовать погон, соответствующий войсковому званию)	Нарисовать погон, соответствующий корабельному званию
1.	Старшина, главный корабельный старшина		
2.	Старший сержант, главный старшина		
3.	Сержант, старшина 1 статьи		
4.	Младший сержант, старшина 2 статьи		
5.	Ефрейтор, старший матрос		







Контрольные вопросы:

1. На какие группы подразделяются воинские звания вооруженных сил РФ?
2. Виды и рода войск?

Практическое занятие № 3

Строевая стойка и повороты на месте. Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте.

Учебная дисциплина: ОП.06. Безопасность жизнедеятельности

Тема 2.2: Уставы Вооруженных Сил России

Количество часов: 2 час.

Цель работы: Приобретение практических умений по строевой подготовке.

Материально-техническое оснащение:

1. Рабочее место преподавателя.
2. Рабочее место обучающегося.
3. Наглядно-раздаточный материал.

Информационное обеспечение:

- 1 Микрюков, В. Ю., Безопасность жизнедеятельности. : учебник / В. Ю. Микрюков. — Москва : КноРус, 2023. — 282 с.
- 2 Семехин, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие : [12+] / Ю. Г. Семехин, В. И. Бондин. – Изд. 2-е, стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 412 с.
- 3 Строевой устав Вооруженных сил Российской Федерации

Ход практического задания:

Краткие теоретические сведения

Строевая подготовка в системе ОВС включает:

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

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

Строевая подготовка в системе обучения ОВС входит во многие другие предметы обучения, оказывая влияние на развитие знаний, умений, навыков и психологической устойчивости.

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

Высокий уровень строевой подготовки может быть достигнут:

- целеустремленным и правильным планированием строевой подготовки, четкой организацией и методически правильным проведением всех занятий;
- сознательным изучением и последующим совершенствованием приемов и действий каждым из обучаемых;

- совершенствованием навыков в строевом обучении на всех занятиях, при построениях и передвижениях в составе отделений (групп, классов);
- самостоятельными тренировками (отработкой) строевых приемов.

В строевом обучении в основном применяются следующие методы:

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

Устное изложение учебного материала всегда занимало и занимает важное место в учебном процессе. В строевом обучении, как правило, применяется объяснение, которое чаще всего сочетается с показом (демонстрацией) изучаемых приёмов и действий.

Показ представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создается наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления о приёмах и действиях.

Одной из разновидностей метода показа является демонстрация.

Показ может быть:

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

Для успешного применения метода показа руководителю занятия необходимо:

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

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

Для успеха тренировки необходимо:

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

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

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

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

Исполнительная команда должна подаваться после паузы отрывисто и энергично. Исполнительную команду никогда не следует затягивать, так как это приводит к ненужному перенапряжению обучаемых и нечёткости в действиях.

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

Обучение строевым приемам надо проводить в такой последовательности:

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

Для ознакомления с приемом руководитель занятия должен:

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

На ознакомление с приёмом должно затрачиваться минимальное время. В зависимости от сложности строевого приема разучивание его может проводиться:

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

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

Изучение каждого элемента приёма или действия (если приём сложен по выполнению) также начинается с показа и краткого объяснения.

При показе у обучаемого создаётся зрительное представление о строевом приёме или действии (его элементах), поэтому показ должен быть безупречным.

Приёмы и действия, показанные четко, правильно и красиво, всегда производят на обучаемых большое впечатление и вызывают желание выполнять их так, как было показано. Показ необходимо всегда сопровождать кратким объяснением. Для создания полного и правильного представления об изучаемом приёме или действии недостаточно иметь зрительное представление, нужно осмыслить изучаемые приём или действие.

Объяснение позволяет раскрыть такие стороны изучаемых строевых приёмов или действий, которые трудно усваиваются при показе. Оно ориентирует обучаемых на то, что будет показано, или на то, от чего зависит правильность выполнения строевого приёма или действия.

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

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

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

Тренировки проводятся вначале в медленном, а затем в обычном темпе попарно или индивидуально, по команде руководителя занятий. Ошибки, допускаемые обучаемыми, должны исправляться попутно во время занятий.

Организация занятий по строевой подготовке.

Подготовка к занятиям.

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

Общая подготовка включает:

- изучение руководящих документов по строевой подготовке (строевого устава ВС методических рекомендаций и т.п.);

- знание программ, и тематических планов.

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

Непосредственная подготовка включает:

- уяснение содержания предстоящего занятия;

- определение основной учебной цели.

Основы строевого обучения:

- определение структуры занятия, его основных вопросов, определение времени, необходимого для его изучения, а также подбор соответствующего материала по обеспечению занятия;

- выбор приёмов обучения по отдельным частям занятия (при отработке вопросов занятия по элементам);

- подготовку материального обеспечения занятия;

- разработку плана-конспекта занятия;

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

Одиночная строевая подготовка.

Одиночная строевая подготовка является наиболее ответственным разделом строевого обучения.

Занятия по изучению строевых приемов на месте необходимо проводить в разомкнутом строю, а в движении - на увеличенных дистанциях.

Одиночная строевая подготовка должна проводиться на специально оборудованной площадке.

Строевые приёмы и движение без оружия.

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

Построение, движение, изменение направления и другие действия в пешем строю производятся по командам. Поэтому изучение строевой подготовки начинается с разъяснения, что управление строями осуществляется командами и приказами, которые подаются голосом.

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

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

По всякой предварительной команде находящиеся в строю и вне строя на месте, принимают положение «СМИРНО», а в движении - ногу ставят тверже.

Исполнительная команда подаётся после паузы громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение. Чтобы привлечь внимание отдельного обучаемого или всех обучаемых в предварительной команде, при необходимости называется фамилия обучаемого. Голос при подаче команд должен соразмеряться с протяженностью строя, а рапорт отдаваться чётко, без резкого повышения голоса.

В заключение руководитель занятия поясняет, что для отмены приёма (действия) или для прекращения его, подается команда «**ОТСТАВИТЬ**»;

Рассказывает и показывает, что по этой команде принимается положение, в котором обучаемые находились до выполнения приёма.

Строй.

На первом занятии по строевой подготовке надо показать элементы строя, дать определения строя, рассказать о назначении элементов строя и основных команд по управлению строем.

Строй - установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах (рис. 1).

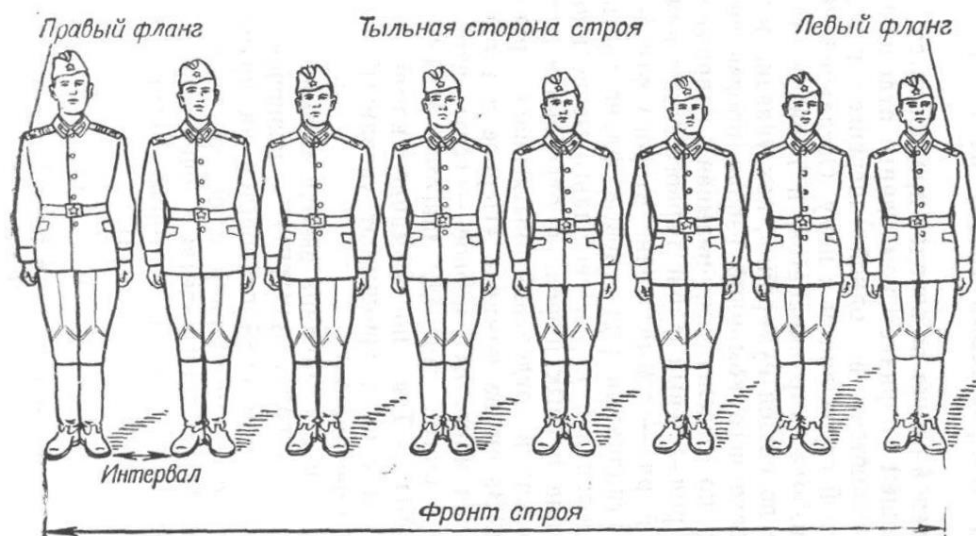


Рис. 1. Одношереножный строй (шеренга) и его элементы

Шеренга - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии.

Указав на строй, руководитель говорит: «Строй, в котором вы сейчас стоите, есть развернутый **одно - шереножный строй**, после чего объясняет, показывает и дает определения: флангу и фронту строя, тыльной стороне строя, интервалу и ширине строя.

Фланг - правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт - сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью).

Тыльная сторона строя - сторона, противоположная фронту.

Интервал - расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Руководителю занятия необходимо подчеркнуть, что в сомкнутом строю, в котором сейчас находятся обучаемые, интервал между локтями рядом стоящих должен быть равен ширине ладони.

Дистанция - расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Ширина строя - расстояние между флангами.

После объяснения и показа элементов одношереножного строя руководитель занятия выстраивает отделение (группу, класс) в двухшереножный строй и дает его определение.

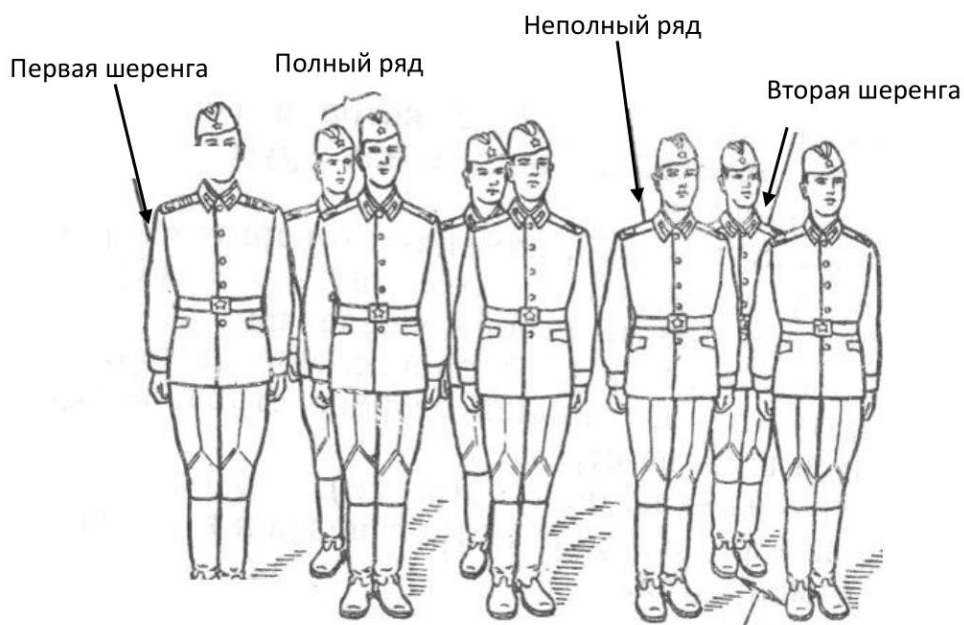


Рис. 2 Двухшереножный строй

Двухшереножный строй (рис. 2) - обучаемые одной шеренги расположены в затылок обучаемым другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, сложенной ладонью на плечо впереди стоящего обучаемого).

Руководитель занятия предлагает проверить дистанцию между шеренгами, для чего обучаемые второй шеренги, вытянув руку (левую), кладут ладонь на плечо впереди стоящего.

В двухшереножном строю шеренги называются **первой и второй**. При повороте строя их название не изменяется.

Ряд - двое обучаемых, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за обучаемым первой шеренги не стоит в затылок обучаемый второй шеренги, такой ряд называется **неполным**; последний ряд всегда должен быть полным. При повороте двухшереножного строя кругом обучаемые неполного ряда переходят во впереди стоящую шеренгу.

Четыре человека и менее всегда строятся в одну шеренгу. Чтобы показать разомкнутый строй, руководитель занятия размыкает двухшереножный строй и поясняет, что в разомкнутом строю обучаемые в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или же на интервалах, указанных руководителем занятия.

Затем руководитель занятия ставит перед обучаемыми вопросы, проверяя, как они усвоили пройденный материал. Если обучаемые усвоили положения развернутого строя и его элементы, руководитель занятия приступает к тренировке.

В ходе тренировки, убедившись, что отработанные положения усвоены, руководитель занятия приступает к показу и пояснению походного строя.

Походный строй (рис. 3) - подразделение, взвод, отделение, группа, класс (далее - **отделение**) построены в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных руководителем занятия

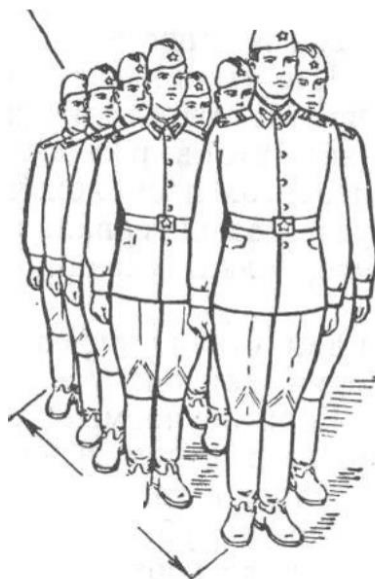


Рис. 3. Строй - колонна по два.

Руководитель занятия, построив обучаемых в колонну, объясняет, что **колонна** - это строй, в котором обучаемые расположены в затылок друг другу. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более.

Колонны применяются для построения подразделений и частей в походный или развернутый строй. Руководитель занятия указывает, что отделение (группа, класс) строится в колонну по одному, по два, взвод (группа, класс) по одному, по два, по три, а взвод (группа, класс) из четырех отделений — в колонну по четыре.

Замыкающий, направляющий, глубина строя

Называя элементы походного строя, командир дает их определение. Направляющий - обучаемый (подразделение, взвод, группа, класс), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соотносят свое движение остальные обучаемые (подразделения) (Рис. 3).

Замыкающий - обучаемый (подразделение, группа, класс), движущийся последним в колонне (Рис. 3).

Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего обучаемого) до последней шеренги (позади стоящего обучаемого) (Рис. 3).

Для наглядности при показе элементов строя целесообразно построить одно из отделений и показать на нем все элементы строя.

После показа походных строев и их элементов руководитель занятия проверяет усвоение, задавая контрольные вопросы.

Строевая стойка.

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

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

Если большинство обучаемых допускают ошибки, руководитель занятия приступает к практическому изучению приема с помощью подготовительных упражнений. Для этого обучаемые в разомкнутом одношереножном строю становятся на линию строевой площадки.

Руководитель занятия показывает первое подготовительное упражнение - «Развертывание носков по линии фронта на ширину ступни», дает обучаемым возможность выполнить в течение двух-трех минут это подготовительное упражнение, а сам следит за положением носков обуви.

После этого руководитель занятия приступает к тренировке.

Выполнение этого подготовительного упражнения осуществляется по команде **«Носки свести, делай - РАЗ, носки развести, делай - ДВА, носки свести, делай - РАЗ и т.д.**

Подавая команды, руководитель занятия следит за шириной разведения носков и указывает на допускаемые обучаемыми ошибки. Сначала упражнение несколько раз выполняется под общую команду, затем руководитель занятия проверяет выполнение упражнения каждым из обучаемых. После этого он приказывает еще раз приступить к самостоятельной тренировке. Выполнять упражнение нужно по несколько раз и только после этого проверять, не отклонились ли носки от линии.

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

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

Затем руководитель занятия показывает второе подготовительное упражнение-приподнимание груди с подачей корпуса несколько вперед, подборанием живота, разворачиванием плеч и опусканием рук посередине бедер. Это упражнение отрабатывается в такой же последовательности, как и предыдущее. Руководитель занятия разъясняет, что, начиная это упражнение, необходимо сделать глубокий вдох и в таком положении, задержать грудную клетку, сделать выдох и продолжать дыхание с приподнятой грудью. Приподняв 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. Чтобы проверить правильность подачи корпуса несколько вперед, необходимо приподняться на носки (рис.4, а), а затем, не изменяя наклона корпуса, опуститься на всю ступню (рис. 4, б).

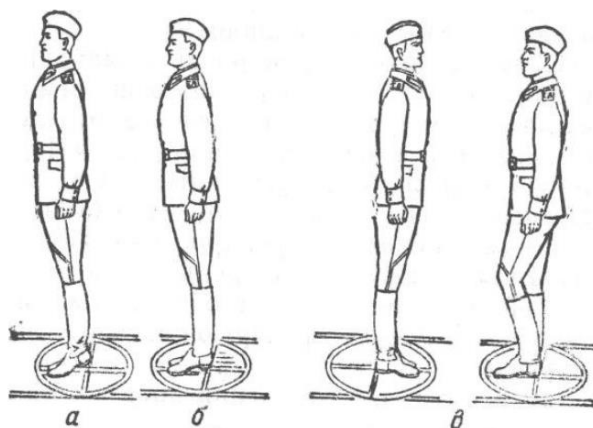


Рис. 4. Изучение строевой стойки по элементам:

- а - проверка правильности положения корпуса; б - положение корпуса при строевой стойке;
- в - отличие строевой стойки от положения «вольно».

Разучивание этого подготовительного упражнения производится по команде **«Грудь приподнять, живот подобрать, плечи развернуть, корпус тела подать вперед, делай - РАЗ, принять первоначальное положение, делай - ДВА»**. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый обучаемый не почувствует отличия положения корпуса при правильной строевой стойке от положения в свободном состоянии.

Для показа отличия этих положений необходимо использовать зеркало или расположить одну шеренгу против другой, а затем подать команду **«Первые номера - стоять вольно, вторые номера — грудь приподнять»**. Такая же команда повторяется для первых номеров, а вторые номера стоят в положении **«Вольно»**. Прделав несколько раз это упражнение, обучаемые наглядно убедятся в отличии положения строевой стойки от положения **«Вольно»** (рис. 4, в).

При отработке второго подготовительного упражнения руководитель занятия показывает, как обучаемые должны держать голову при строевой стойке. Чтобы проверить правильность положения головы, необходимо принять строевую стойку и, не опуская головы, посмотреть вниз перед собой.

При правильном положении головы обучаемый должен видеть на плацу самую близкую точку в двух-трех шагах от себя, любое другое положение головы обучаемого будет неправильным. Руководитель занятия обращает внимание на то, что при правильной строевой стойке грудь всегда находится несколько впереди подбородка.

Отработав подготовительные упражнения, руководитель занятия приступает к тренировке всех элементов строевой стойки в целом, для чего подает команды **«СТАНОВИСЬ»**, **«СМИРНО»** или другие команды, например: **«Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ, Петров. Шаг вперед, шагом - МАРШ»** и т.д.

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

Можно проверить правильность строевой стойки поднятием носков. Руководитель занятия подает команду **«Поднять носки, делай - РАЗ»**. Те, кто принял правильно строевую стойку, носки поднять не смогут. Научив принимать строевую стойку по разделениям, руководитель занятия тренирует обучаемых в выполнении приема в целом, для чего подает команды, например: **«Отделение, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ** или **Отделение - СМИРНО»**. Обучаемые выполняют команды, принимают строевую стойку, а руководитель занятия следит за их действиями и добивается устранения допущенных ими ошибок.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обучение поворотам на месте.

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

Обучение поворотам на месте начинается после отработки строевой стойки, так как только на ее основе можно правильно освоить эти приемы. При этом вначале необходимо отработать повороты направо, налево (на $\frac{1}{4}$ круга) и кругом (на $\frac{1}{2}$ круга), а затем повороты пол-оборота направо и пол-оборота налево ($\frac{1}{8}$ круга).

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

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

Для четкого и красивого поворота на месте необходимо перенести тяжесть тела на ту ногу, в сторону которой делается поворот, с одновременным рывком корпуса в сторону поворота и сильным упором на носок противоположной ноги, сохраняя устойчивое положение туловища. После этого руководитель занятия показывает прием в медленном темпе с одновременным разъяснением порядка действий по предварительной и исполнительной командам.

Поворот направо разучивается по разделениям на два счета.

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

Руководитель занятия следит 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 (рис. 5, а). 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 с отделением поворот направо по разделениям, руководитель занятия приступает к разучиванию его в целом. Для этого он подает команду **«Напра-ВО»** и сопровождает ее подсчетом вслух: **«РАЗ, ДВА».**

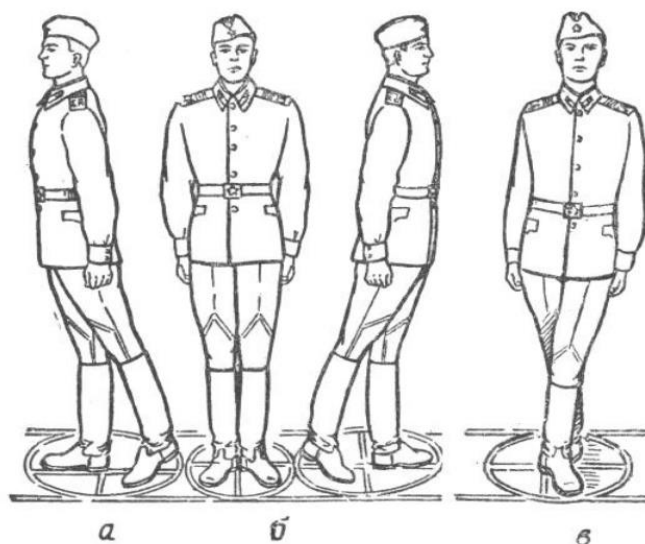


Рис. 5. Положение ног при повороте: а - направо; б - налево, в - кругом.

При изучении поворота необходимо обратить внимание на то, чтобы он выполнялся не только с помощью ног, но и с помощью резкого движения корпусом в сторону поворота с соблюдением всех правил строевой стойки.

Закончив тренировку в выполнении поворота направо, руководитель занятия сначала показывает в целом, а затем по разделениям поворот налево.

Поворот налево также выполняется на два счета.

По команде «**Налево**, по разделениям, делай - РАЗ», обучаемые должны повернуться на левом каблуке и на правом носке, перенести тяжесть тела на левую ногу, сохраняя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время поворота руками (рис. 5, б). По счету «делай - ДВА» правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

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

Изучив с отделением поворот налево, руководитель занятия переходит к изучению поворота кругом. Он показывает прием в целом, затем по разделениям на два счета. Далее руководитель поясняет, что поворот кругом выполняется по команде «**Кру-ГОМ**» так же, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180 градусов (полный) (рис. 5, в).

По команде «**КРУГОМ**», по разделениям, «делай - РАЗ» надо резко повернуться на левом каблуке и на правом носке, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на каблук левой ноги, подавая корпус немного вперед. При повороте кругом также не допускается размахивание руками вокруг корпуса. По счету «делай - ДВА», надо кратчайшим путем приставить правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

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

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

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

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

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

Обучение движению строевым шагом.

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

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

Последовательность обучения движению строевым шагом рекомендуется следующая:

- тренировка в движении руками;
- тренировка в обозначении шага на месте;
- тренировка в движении строевым шагом на четыре счета;
- тренировка в движении строевым шагом на два счета;
- тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (со скоростью 50—60 шагов в минуту);

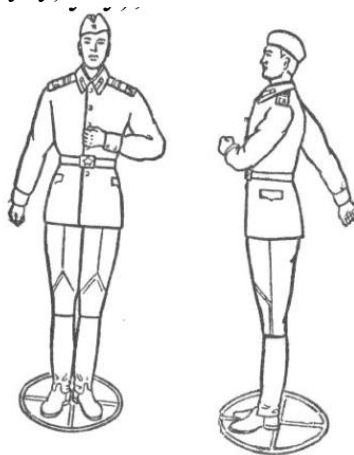


Рис. 6. Показ положения рук при движении строевым шагом.

- тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе по разметке строевой площадки;
- общая тренировка в движении строевым шагом по площадке без разметки;
- приём зачетов.

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

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

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

Показав движение строевым шагом в целом, руководитель занятия показывает по разделениям первое подготовительное упражнение - движение руками (рис. 6), а затем подает команду «**Движение руками, делай - РАЗ, делай – ДВА**».

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

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

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

Для усложнения этого упражнения к нему в последующем добавляется обозначение шага на месте (рис. 7).

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

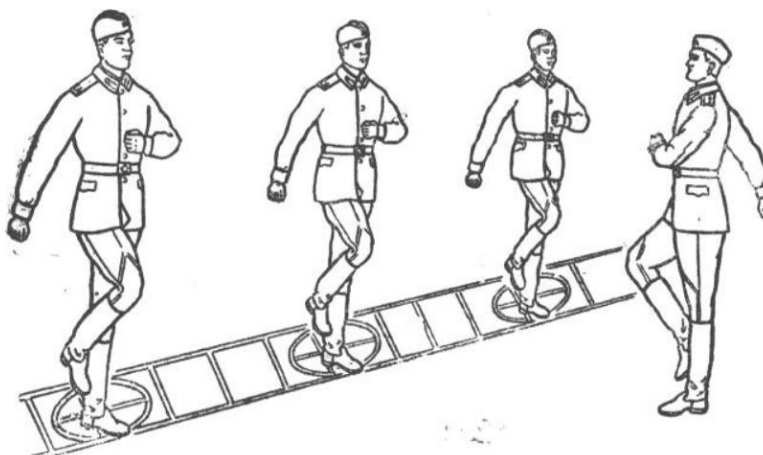


Рис. 7. Разучивание движения рук с одновременным обозначением шага на месте.

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

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

Показав подготовительное упражнение по разделениям на четыре счета, руководитель занятия размыкает отделение на четыре шага и, повернув его направо, командует: «Строевым шагом, по разделениям на четыре счета, **ШАГОМ — МАРШ**». После команды «**МАРШ**» считает:

«**РАЗ, два, три, четыре; РАЗ, два, три, четыре** и т. д.» Счет «**РАЗ**» произносится громко.

По предварительной команде «**ШАГОМ**» обучаемые подают корпус несколько вперед, перенося тяжесть тела больше на правую ногу и сохраняя устойчивость (рис. 8, а).

По исполнительной команде «**МАРШ**» и по счету «**РАЗ**» они начинают движение с левой ноги, полным шагом, вынося ногу вперед с оттянутым носком (при этом ступня параллельна земле) на высоту 15—20 см от земли (рис. 8, б), и ставят её твердо на всю ступню, отрывая в то же время от земли правую ногу с подтягиванием ее на полшага вперед к пятке левой ноги (рис. 8, в).

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

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

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

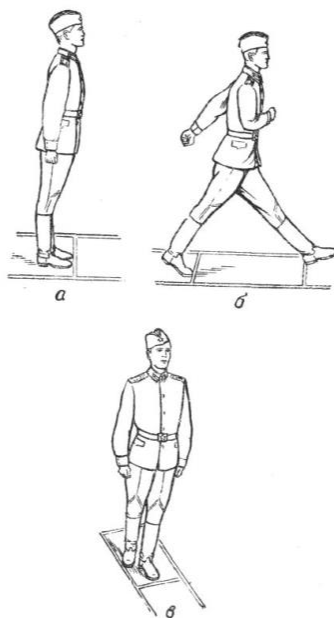


Рис. 8. Движение строевым шагом:

Если обучаемые допускают ошибки, следует повторить еще раз упражнение на четыре счета. Затем руководитель приступает к обучению движения строевым шагом с темпом 50 - 60 шагов в минуту с последующим наращиванием темпа движения до 110 - 120 шагов в минуту. Для исправления ошибок рекомендуется с полного темпа движения строевым шагом снова перейти к движению по разделениям на четыре или два счета. В

ходе тренировки в выполнении приема в целом необходимо строго выдерживать темп движения 110 - 120 шагов в минуту.

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

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

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.

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

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

Нормальная скорость движения шагом 110 - 120 шагов в минуту. Размер шага 70 - 80 см. Нормальная скорость движения бегом 165 - 180 шагов в минуту. Размер шага 85 - 90 см. Движение бегом начинается по команде **«Бегом — МАРШ»**.

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

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

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

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

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

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

Обучение шагу на месте производится по разделениям на два счета:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Повороты в движении.

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

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

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

Для тренировки руководитель занятия рассчитывает отделение на первый и второй, располагает обучаемых друг против друга в восьми шагах с интервалом четыре шага. Тренировка проводится на четыре счета с движением три шага вперед по команде «**Поворот в движении направо на четыре счёта, шагом — МАРШ**» и подсчитывает: «**Раз, два, три, четыре**». Под счет «**Раз, два, три**» обучаемые делают три строевых шага вперед вдоль линии квадрата, а под громкий счет «**ЧЕТЫРЕ**» — поворот направо и шаг.

Под следующий счет «**Раз, два, три, четыре**» упражнение повторяется. Обучаемые совершают движение по квадрату 4x4 шага. Вначале темп движения 60 шагов в минуту, а затем 110 - 120 шагов в минуту.

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

Исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю левой ноги.

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

Контрольные вопросы:

1. *Что такое Строй?*
2. *Что такое Шеренга?*
3. *Где расположен фланг строя?*
4. *Где расположен фронт строя?*

Практическое занятие № 4

Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата АК 74

Учебная дисциплина: ОП.06. Безопасность жизнедеятельности

Тема 2.3: Огневая подготовка.

Количество часов: 2 час.

Цель работы: Закрепление умений и отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата АК 74.

Материально-техническое оснащение:

1. Рабочее место преподавателя.
2. Рабочее место обучающегося.
3. Автомата АК 74, охлажденный.

Информационное обеспечение:

- 1 Микрюков, В. Ю., Безопасность жизнедеятельности. : учебник / В. Ю. Микрюков. — Москва : КноРус, 2023. — 282 с.
- 2 Семехин, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие : [12+] / Ю. Г. Семехин, В. И. Бондин. – Изд. 2-е, стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 412 с.
- 3 Руководство по 5,45-мм автоматам Калашникова АК74, АК74М, АКС74У (и др.) и 5,45-мм ручным пулеметам Калашникова РПК74, РПК74М, РПКС74 (и др.). Воениздат Министерства обороны РФ. 2001 г.

Ход практического задания:

Разборка и сборка автомата производятся на столе или на чистой подстилке. Части и механизмы укладываются в порядке разборки. Обращаться с ними следует осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов. Разборка автомата может быть полной и неполной. Полная разборка автомата производится для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем, в песке или в снегу, при переходе на другую смазку и при ремонте. Во всех остальных случаях производится неполная разборка (после стрельбы для чистки и смазки, при задержке при стрельбе и др.).

Предусмотрен следующий ПОРЯДОК НЕПОЛНОЙ РАЗБОРКИ АВТОМАТА:

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

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

3. Вынуть пенал с принадлежностью. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда. У автомата со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.

4. Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол вверх.

5. Отделить дульный тормоз-компенсатор (у малогабаритных автоматов отделить пламегаситель). Утопить отверткой фиксатор дульного тормоза-компенсатора (пламегасителя) и отвинтить тормоз-компенсатор (пламегаситель) с резьбового выступа колодки (со ствола), вращая его против хода часовой стрелки.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

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

10. 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 камеры.

ПОРЯДОК СБОРКИ АВТОМАТА ПОСЛЕ НЕПОЛНОЙ РАЗБОРКИ следующий:

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

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

3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.левой рукой обхватить шейку приклада. Удерживая затворную раму с затвором в правой руке так, чтобы затвор, прижатый большим пальцем находился в переднем положении, 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 до упора.

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

5. Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний

конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

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

7. Присоединить дульный тормоз-компенсатор (пламегаситель). Навернуть дульный тормоз-компенсатор (пламегаситель) на резьбовой выступ колодки мушки (на ствол) до упора.

8. Присоединить шомпол. Вставить резьбовой конец шомпола в отверстие в кольце цевья. Утопить шомпол. Головку шомпола вставить в паз на колодке мушки.

9. Вложить пенал в гнездо приклада. Уложить отвертку и выколотку в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой. У автомата со складывающимся прикладом пенал убирается в карман сумки для магазинов.

10. Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка вошла в зацепление с опорным выступом магазина.

По неполной разборке и сборке автомата предусмотрено выполнение нормативов

НОРМАТИВ №7 НЕПОЛНАЯ РАЗБОРКА АВТОМАТА

Норматив	Оценка		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Неполная разборка	18	30	35
Сборка после неполной разборки	30	35	40

При выполнении нормативов возможны следующие ошибки, снижающие оценку на один балл:

- нарушение порядка разборки и сборки;
- разбираемые детали автомата касаются друг друга или падают на пол;
- при неполной разборке автомата используются посторонние предметы.

Контрольные вопросы:

- 1. Расскажите о назначении и боевых свойствах автоматов Калашникова.*
- 2. Назовите основные части автомата.*
- 3. Что входит в комплект автомата?*
- 4. На чем основано автоматическое действие автомата?*

Практическое занятие № 5

Отработка навыков оказания первой помощи

Учебная дисциплина: ОП.06 Безопасность жизнедеятельности

Тема 2.4. Медико-санитарная подготовка.

Количество часов: 2 час.

Цель работы: Закрепление знаний об оказании первой помощи

Материально-техническое оснащение:

1. Рабочее место преподавателя.
2. Рабочее место обучающегося.
3. Наглядно-раздаточный материал.

Информационное обеспечение:

1. Микрюков, В. Ю., Безопасность жизнедеятельности. : учебник / В. Ю. Микрюков. — Москва : КноРус, 2023. — 282 с.
2. Военно-полевая хирургия: Учебник / Под ред. проф. Е. К. Гуманенко. — СПб: 0 0 0 «Издательство Фолиант», 2023. — 464

Ход практического задания:

Получил ранение – Окажи себе помощь!

- обеспечить себе безопасность, сместись с линии огня;
- оружие направь в сторону опасного сектора;
- останови кровотечение прижатием поврежденной артерии;
- используй аптечку – наложи жгут (турникет, закрутку);
- доложи командиру о ранении;
- наблюдай за опасным сектором;
- теряешь сознание – попроси помощи.



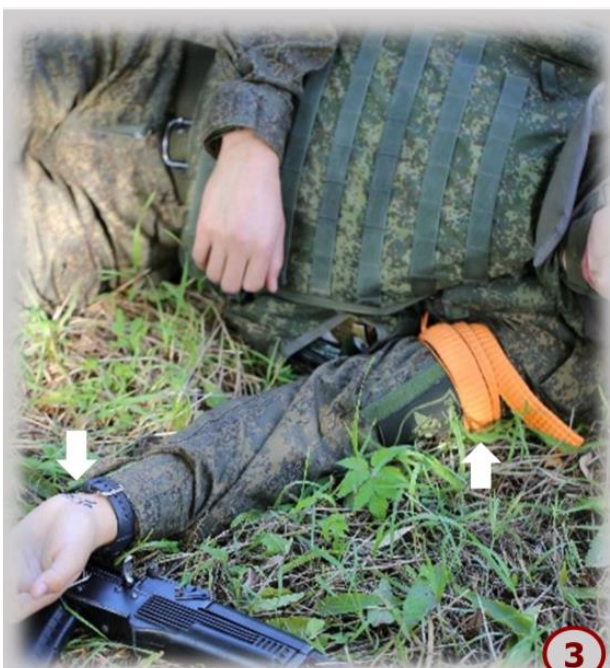
1

ПРИ СИЛЬНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ ИЗ РАНЫ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ БЫСТРО ПОВЕРНИСЬ И НА НАВАЛИСЬ ТЕЛОМ НА ПЛЕЧО ПОВРЕЖДЕННОЙ КОНЕЧНОСТИ – ПРИЖМИ ПЛЕЧЕВУЮ АРТЕРИЮ ВЕСОМ СВОЕГО ТЕЛА. ДОСТАНЬ ИЗ АПТЕЧКИ ЖГУТ ИЛИ ТУРНИКЕТ.



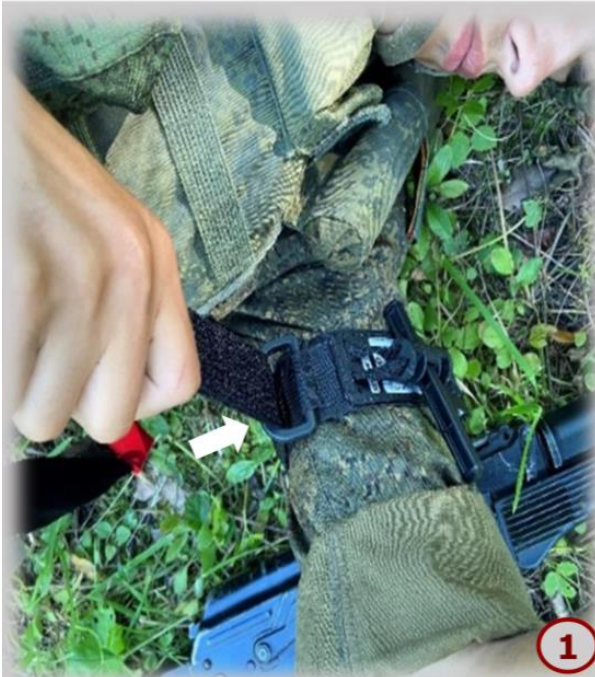
2

СИЛЬНО РАСТЯНИ ЖГУТ. ПЕРВЫЙ ТУР НАКЛАДЫВАЙ У ОСНОВАНИЯ ПЛЕЧА «ВЫСОКО И ТУГО». ОСТАНОВИ КРОВОТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫМ ТУРОМ ЖГУТА!



3

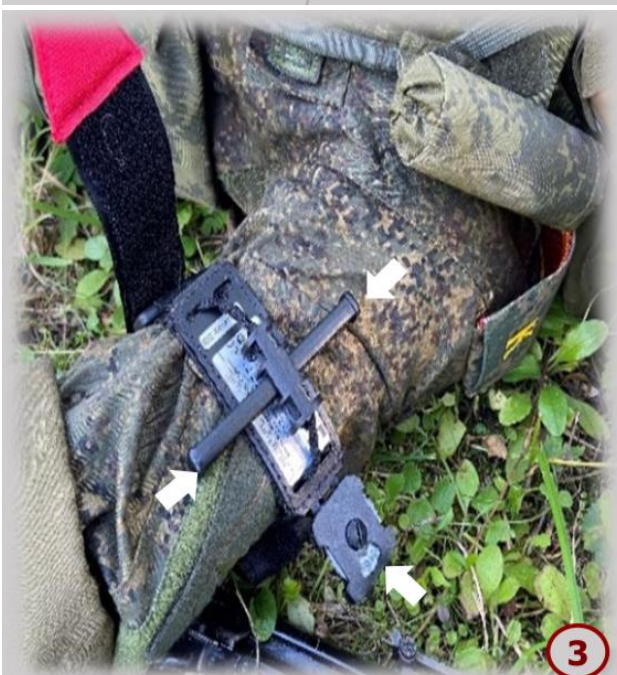
ПЛОТНО НАЛОЖИ ПОСЛЕДУЮЩИЕ ТУРЫ ЖГУТА И ЗАФИКСИРУЙ ЕГО. УКАЖИ ВРЕМЯ НАЛОЖЕНИЯ. ЖГУТ НАКЛАДЫВАЮТ НЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ НА 2 ЧАСА ЛЕТОМ, 1 ЧАС - ЗИМОЙ!



**БЫСТРО НАЛОЖИ ТУРНИКЕТ
У ОСНОВАНИЯ ПЛЕЧА
«ВЫСОКО И ТУГО»!**



**БЫСТРО ВРАЩАЙ ЗАКРУТКУ ТУРНИКЕТА
ДО ОСТАНОВКИ КРОВОТЕЧЕНИЯ.**

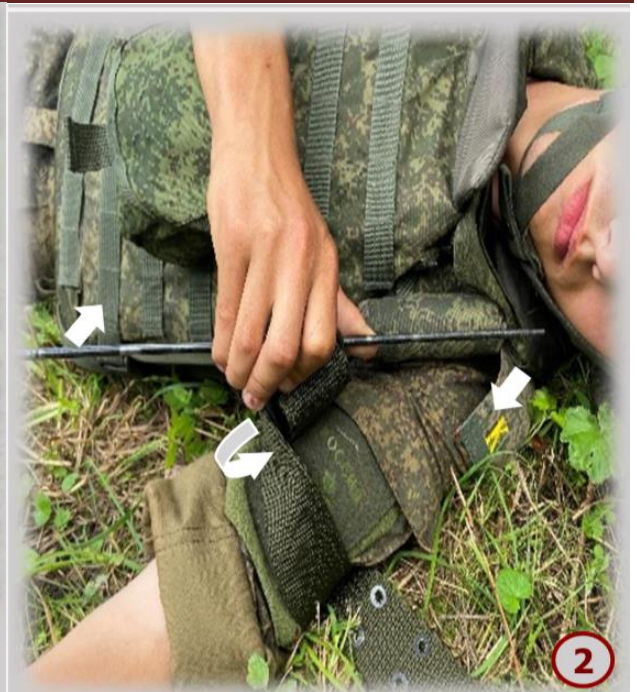


**ЗАФИКСИРУЙ ЗАКРУТКУ ТУРНИКЕТА,
УКАЖИ ВРЕМЯ НАЛОЖЕНИЯ НА ЦИФЕРБЛАТЕ.
ТУРНИКЕТ НАКЛАДЫВАЮТ НЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ
НА 2 ЧАСА ЛЕТОМ, 1 ЧАС - ЗИМОЙ!**



1

**НЕТ ЖГУТА ИЛИ ТУРНИКЕТА –
ИСПОЛЬЗУЙ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА.
БЫСТРО СНИМИ РУЖЕЙНЫЙ ИЛИ ПОЯСНОЙ
РЕМЁНЬ, ЗАСТЕГНИ ИЛИ СВЯЖИ ЕГО ПЕТЛЕЙ.
НАЛОЖИ ПЕТЛЮ У ОСНОВАНИЯ ПЛЕЧА
«ВЫСОКО И ТУГО»!**



2

**ПРОДЕНЬ ШОМПОЛ В ПЕТЛЮ.
БЫСТРО ВРАЩАЙ ЗАКРУТКУ
ДО ОСТАНОВКИ КРОВОТЕЧЕНИЯ.**



3

**ЗАФИКСИРУЙ ШОМПОЛ.
УКАЖИ ВРЕМЯ НАЛОЖЕНИЯ ЗАКРУТКИ.
ЗАКРУТКУ НАКЛАДЫВАЮТ НЕ БОЛЕЕ,
ЧЕМ НА 2 ЧАСА ЛЕТОМ, 1 ЧАС - ЗИМОЙ!**



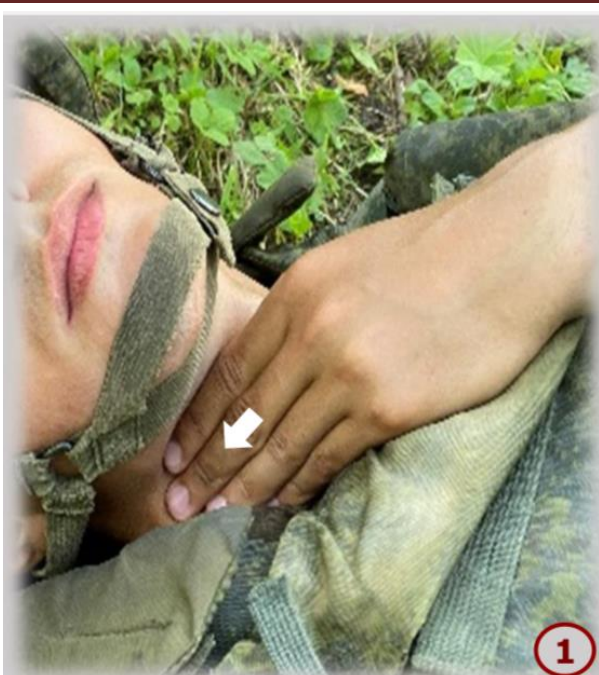
ПРИ Сильном КрОвОтеЧении ИЗ рАны НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ БЫСТРО И Сильно ПРИЖМИ БЕДРЕННУЮ АРТЕРИЮ РУКОЙ. ДОСТАНЬ ИЗ АПТЕЧКИ ЖГУТ ИЛИ ТУРНИКЕТ.



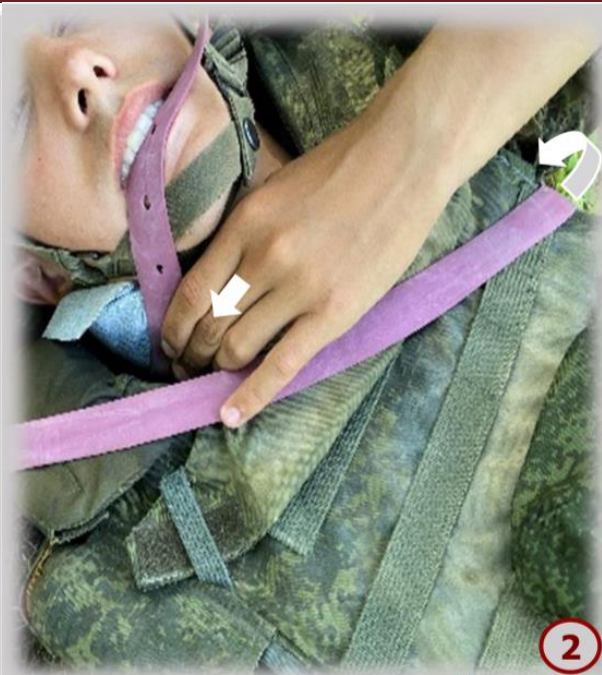
Сильно РАСТЯНИ ЖГУТ. ПЕРВЫЙ ТУР НАКЛАДЫВАЙ У ОСНОВАНИЯ БЕДРА «ВЫСОКО И ТУГО». ОСТАНОВИ КрОвОтеЧение ПЕРВЫМ ТУРОМ ЖГУТА!



ПЛОТНО НАЛОЖИ ПОСЛЕДУЮЩИЕ ТУРЫ ЖГУТА И ЗАФИКСИРУЙ ЕГО. УКАЖИ ВРЕМЯ НАЛОЖЕНИЯ. ЖГУТ НАКЛАДЫВАЮТ НЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ НА 2 ЧАСА ЛЕТОМ, 1 ЧАС - ЗИМОЙ!



1
ПРИ СИЛЬНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ ИЗ РАНЫ ШЕИ
БЫСТРО И СИЛЬНО ПРИЖМИ СОННУЮ АРТЕРИЮ
РУКОЙ. ДОСТАВЬ ИЗ АПТЕЧКИ ЖГУТ
И ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ ПАКЕТ.



2
СИЛЬНО ПРИЖМИ ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ ПАКЕТ
К СОННОЙ АРТЕРИИ. СВОБОДНОЙ РУКОЙ
ВОЗЬМИ ЖГУТ И СДЕЛАЙ ИМ ТУР ЧЕРЕЗ
ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ ПАКЕТ ПОД
ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПЛЕЧО.



3
СИЛЬНО РАСТЯНИ ЖГУТ И ЗАТЯНИ ПЕРВЫЙ ТУР.
ОСТАНОВИ КРОВОТЕЧЕНИЕ
ПЕРВЫМ ТУРОМ ЖГУТА!



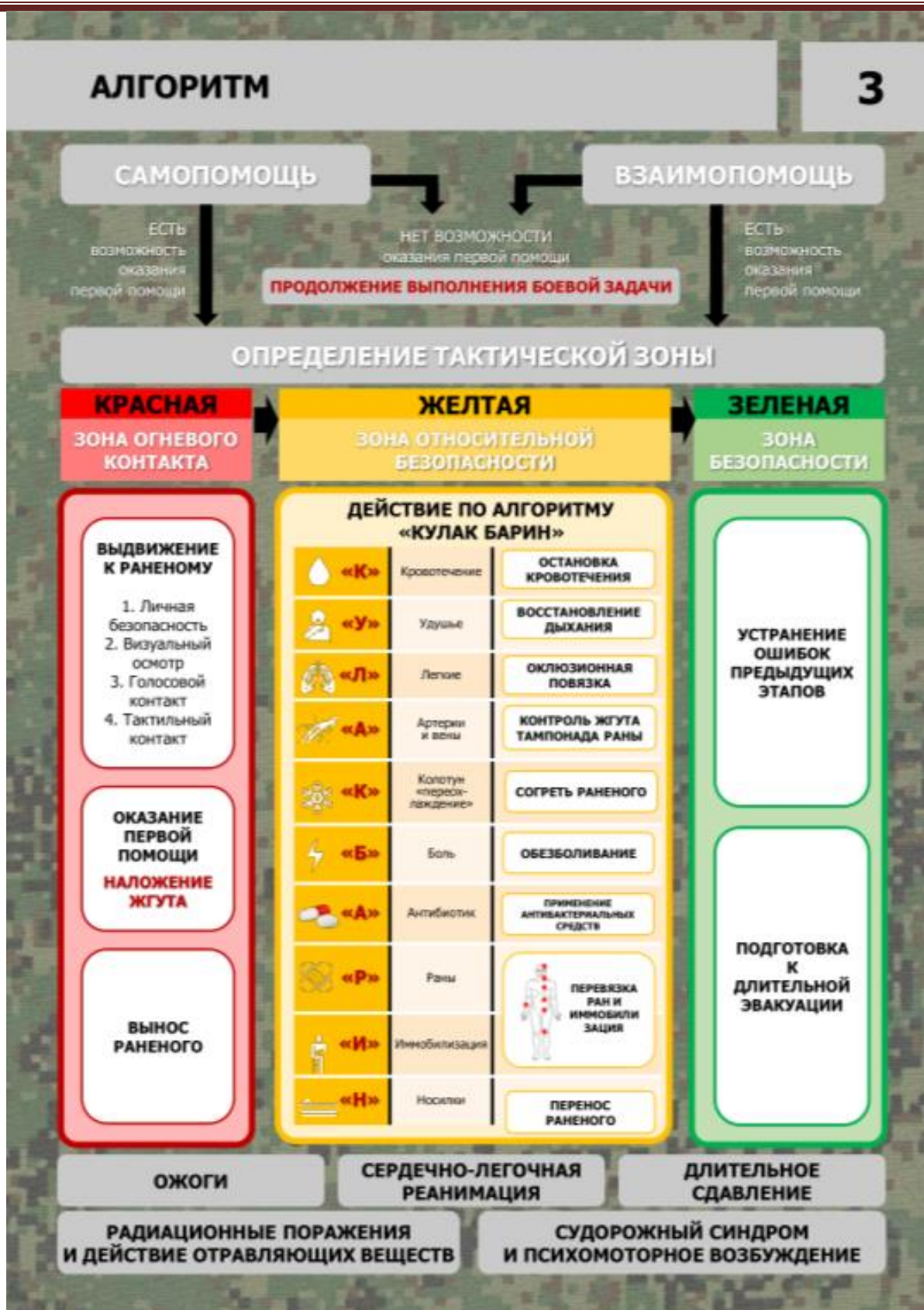
4
ПЛОТНО НАЛОЖИ ПОСЛЕДУЮЩИЕ
ТУРЫ ЖГУТА И ЗАФИКСИРУЙ ЕГО. УКАЖИ ВРЕМЯ
НАЛОЖЕНИЯ. ЖГУТ НАКЛАДЫВАЮТ НЕ БОЛЕЕ,
ЧЕМ НА 2 ЧАСА ЛЕТОМ, 1 ЧАС - ЗИМОЙ!



**ДЛЯ ОСТАНОВКИ КРОВОТЕЧЕНИЯ
ИЗ РАНЫ ИСПОЛЬЗУЙ ГЕМОСТАТИЧЕСКУЮ
САЛФЕТКУ ТИПА ГЕПОГЛОС.
ПЛОТНО ЗАТАМПОНИРУЙ САЛФЕТКОЙ
КРОВОТОЧАЩУЮ РАНУ.**



**ИСПОЛЬЗУЙ КОМПРЕССИОННО-БАНДАЖНУЮ
ПОВЯЗКУ, ПЛОТНО НАЛОЖИ ЕЕ НА РАНУ.**



Контрольные вопросы:

1. Виды кровотечений.
2. Порядок и правила наложения жгута, турникета.
3. Действия по алгоритму «Кулак-барин»

Список рекомендуемой литературы

Основные источники:

1 Микрюков, В. Ю., Безопасность жизнедеятельности. : учебник / В. Ю. Микрюков. — Москва : КноРус, 2023. — 282 с.

2 Семехин, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие : [12+] / Ю. Г. Семехин, В. И. Бондин. – Изд. 2-е, стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 412 с.

Дополнительные источники:

3 Абраменко, М. Н. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие : [16+] / М. Н. Абраменко, А. В. Завьялов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 97 с

4 Никифоров, Л. Л. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Л. Л. Никифоров, В. В. Персиянов. – 4-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2022. – 492 с

5 Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. – М.: Эксмо, 2023. – 608 с.

6 Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2005.