

**УТВЕРЖДЕНО:**

**Педагогическим советом Колледжа**

**Протокол №4 от «24» февраля 2021 г.  
с изм. Протокол №5 от 5 апреля 2021г.  
с изм. Протокол №6 от 18 июня 2021г.**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06. Основы безопасности жизнедеятельности**

**основной профессиональной образовательной программы среднего  
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего  
звена**

**по специальности: 43.02.14 Гостиничное дело**

**Квалификация: специалист по гостеприимству**

**год начала подготовки: 2021**

**Разработчики:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Преподаватель</i>		<i>Бурин А.Н.</i>

**Методические указания согласованы и одобрены руководителем ППСЗ:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Руководитель ОПОП 43.02.14.Гостиничное дело</i>		<i>Варламова А.В.</i>

## Содержание

1. Общие положения
2. Практические занятия
3. Информационное обеспечение обучения

## 1. Общие положения.

Для более глубокого усвоения студентом дисциплины предусмотрены различные виды занятий: лекции, практические занятия, семинары и т.д.

В данной методическом сопровождении рабочей программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» предлагаются определенные формы проведения занятий.

## 2. Практические занятия.

### Цель и задачи практических занятий.

Основная задача дисциплины – подготовить обучающихся к безопасному поведению в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, сформировать у них навыки здорового образа жизни и умения в оказании первой медицинской помощи при различных видах травм и повреждениях. Содержание курса включает теорию и практику безопасного поведения и защиты человека в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Изучение дисциплины позволяет обучающимся получать систематизированное представление об опасностях и о прогнозировании опасных ситуаций, оценить влияние их последствий на жизнь и здоровье человека и выработать алгоритм безопасного поведения с учетом их возможностей.

### *Задачи:*

- дать учащимся специальные знания, умения и навыки выживания в различных жизненных ситуациях, в том числе самых неблагоприятных;
- научить правильно действовать в случаях природных и техногенных катастроф;
- научить адекватно действовать в условиях острых социальных, социально-политических и военных конфликтов, внутренней готовности к деятельности в экстремальных условиях.
- воспитывать патриотические чувства.

### *Цели изучения дисциплины:*

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы - совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся

### *Виды практических занятий*

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретение практических навыков овладения методами практической работы с применением современных информационных и коммуникационных технологий. Выполнения практической работы студенты производят в письменном виде. Отчет предоставляется преподавателю, ведущему предмет, в печатном виде.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов. Основой практикума выступают типовые задачи, которые должен уметь решать специалист.

#### **Виды практических занятий.**

- развернутая беседа;
- письменная (контрольная) работа;
- коллоквиум

**Развернутая беседа** предполагает подготовку студентов по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы; выступления студентов (по их желанию или по вызову преподавателя) и их обсуждение; вступление и заключение преподавателя. Развернутая беседа позволяет вовлечь в обсуждение проблематики наибольшее число студентов, разумеется, при использовании всех средств их активизации: постановки хорошо продуманных, четко сформулированных дополнительных вопросов к выступающему и всей группе, умелой концентрации внимания студентов на сильных и слабых сторонах выступлений студентов, своевременном акцентировании внимания и интереса студентов на новых моментах, вскрывающихся в процессе работы и т. д.

Развернутая беседа не исключает, а предполагает и заранее запланированные выступления отдельных студентов по некоторым дополнительным вопросам. Но подобные сообщения выступают здесь в качестве не основы для обсуждения, а лишь дополнения к уже состоявшимся выступлениям.

**Контрольные (письменные) работы.** На них может быть отведено от двух часов до 15 минут. Тема работы может быть сообщена студентам заранее, а иногда и без предупреждения по одному из пунктов плана текущего семинара. Такая работа носит характер фронтальной проверки знаний всех студентов по определенному разделу курса. Содержание работ анализируется преподавателем на очередном занятии, что вызывает всегда обостренный интерес студентов и активизирует их последующую подготовку к семинарским занятиям. Если на контрольную работу отводится 15-45 минут, то после ее написания работа семинара продолжается обычным порядком. В течение семинарского курса целесообразно провести несколько контрольных работ различных типов.

**Коллоквиумы** - собеседования преподавателя со студентами обычно проводятся с целью выяснения знаний по той или иной теме курса, их углубления.

### Тематика и содержание практических занятий

<b>Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья</b>	Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	4
<b>Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.	6
<b>Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность.</b>	Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	7
<b>Тема 4. Основы медицинских знаний</b>	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.	4

#### Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья Практическое занятие 1

***Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.***



**Цель работы:** Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения и методами оценки питания по энергетической ценности и составу продуктов. Научиться определять суточный расход энергии человека.

Время выполнения 2 ч.

Оснащение рабочего места: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, учебник основы безопасности жизнедеятельности.

Основные теоретические положения.

Рациональное питание — это питание здорового человека, направленное на профилактику алиментарных сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.

Рациональное питание должно соответствовать энергетическим затратам организма (количественная сторона питания), восполнять его потребность в пищевых веществах — белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях и микроэлементах (качественная сторона питания). При этом пищевые вещества должны поступать в организм в определенных, наиболее благоприятных соотношениях (сбалансированность питания).

Обязательным условием рационального питания является соблюдение режима питания, т.е. правильного распределения пищи между отдельными приемами, а также прием ее в установленное время с соблюдением определенных интервалов. Объем пищи должен создавать ощущение насыщения.

Перечень вопросов для допуска к практическому занятию:

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Правила здорового питания?

Практические задания и рекомендации по их выполнению

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

Задание 1. Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.

б) Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста.

$$\text{Масса тела} = 50 + 0,75 (P - 150) + (B - 20) : 4$$

P – рост; B - возраст в годах.

(Сделать выводы).

**Задание 2.** Изучение физиологических норм питания для различных групп населения.

а) Используя таблицы выписать нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и витаминах в зависимости от возраста и пола.

Возраст	Энергия, ккал	Белки, г/сут		Жиры, г/сут		Углеводы, г/сут
		всего	в т.ч. жи- вотные	всего	в т.ч. расти- тельные	
1—3 года	1540	53	37	53	5	212
4—6 лет	1970	68	44	68	10	272
7—10 лет	2300	79	47	79	16	315
11—13 лет	2700 (2450)*	93 (85)	56 (51)	93 (85)	19 (17)	370 (340)
14—17 лет	2900 (2600)	100 (90)	60 (54)	100 (90)	20 (18)	400 (360)
60—74 года	2300 (2100)	69 (63)	38 (35)	77 (70)	26 (23)	333 (305)
75 лет и старше	2000 (1900)	60 (57)	33 (31)	67 (63)	23 (21)	290 (275)

\*В скобках приведены величины, рекомендуемые для женщин.

**Задание 3.** Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня.

а) Используя таблицу определить свой суточный расход энергии.  
(Сделать выводы).

Таблица 2

Расход энергии с учетом основного обмена  
при различных видах деятельности на 1 кг веса в 1 мин, ккал

Бег со скоростью 320 м/мин	0,320	Личная гигиена	0,0329
Бег со скоростью 10,8 км/час	0,178	Передвижение по пересеченной местности	0,2086
Бег со скоростью 8 км/час	0,1357	Переодевание, переобувание	0,0281
Бокс: удары по мешку	0,2014	Печатание на машинке	0,0333
Бокс: бой с тенью	0,1733	Работа каменщика	0,0952
Бокс: упражнения с пневмогрушей	0,1125	Работа юмбайнера	0,0390
Бокс: упражнения со скакалкой	0,1033	Работа огородника	0,0806
Борьба	0,1866	Работа переплетчика	0,0405
Велосипедная езда (10-20 км/час)	0,1285	Работа портного	0,0321
Гимнастика:вольные упражнения	0,0845	Работа сапожника	0,0429
Гимнастика (спортивные снаряды)	0,1380	Работа сельхозрабочего	0,1100
Гребля	0,1100	Работа столяра, металлиста	0,0571
Катание на коньках	0,1071	Работа тракториста	0,0320
Льжжные виды: учебные занятия	0,1707	Работа хозяйственно-бытовая	0,0573
Льжжные виды: подготовка лыж	0,0546	Сон	0,0155
Плавание (скорость 50 м/мин)	0,1700	Стирка вручную	0,0511
Фехтование	0,1333	Уборка постели	0,0329
Ходьба 8 км/час	0,1548	Умственный труд сидя	0,0250
Ходьба 6 км/час	0,0714	Умственный труд стоя	0,0360
Ходьба 110 шагов в минуту	0,0680	Физические упражнения	0,0645
Еда	0,0236	Шитье на ручной машинке	0,0264
Езда в машине сидя	0,0267	Школьные занятия	0,0264

1. Внести в таблицу в порядке очередности виды деятельности, осуществленной в течение предыдущих суток, начиная с утра (таблица 1, столбец 1).
2. Указать временной интервал выполнения каждого вида работы (таблица 1, столбец 2).
3. Рассчитать продолжительность выполнения каждого вида работы (таблица 1, столбец 3).
4. Расход энергии на 1 кг веса за 1 мин (4 колонка таблицы 1) определить по данным таблиц 2 и 3 в соответствии с видом деятельности.
5. Умножить суммарную цифру энергозатрат (5 колонка таблицы 1) на массу тела, таким образом, получив суточный расход энергии.
6. С учетом существования неточностей в расчетном методе к полученной цифре следует добавить 15 % (неучтенные энергозатраты) от суточного расхода. Для этого значение, полученное в п. 5, необходимо умножить на 0,15, а затем суммировать значение суточного расхода энергии и неучтенные энергозатраты.
7. Внесите данные в таблицу итогового протокола занятия.
8. Таблица 1 – Определение суточных энергозатрат

Виды деятельности за сутки	Время от...до	Время деятельности в мин	Расход энергии на 1 кг за 1 мин	Энергорасход за время деятельности
1	2	3	4	5
Зарядка	7.10-7.30	20 мин	0,0648	$0,0648 \times 20 = 0,1296$
...				
Сон	23.00-7.00	480 мин	0,0155	$0,0155 \times 480 = 7,44$
Итого:		х		х

### Практическое занятие 2

#### *Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.*

#### **Цели занятия:**

1. **знать**: правила поведения на дорогах пассажиров и велосипедистов, основные теоретические положения и понятия о моделях поведения на дороге;

**уметь**: распознавать опасности, грозящие при нарушении ПДД;

**Иметь представление**: о терминах и понятиях по теме: «Правила и безопасность дорожного движения».



2. **В ходе занятия способствовать:** восприятию и осмыслению материала; развитию умения выявлять основные признаки опасности; мотивации на активную познавательную деятельность.

3. **В ходе занятия содействовать:** Воспитанию чувства ответственности за свою жизнь, за жизнь друзей и близких.

**Оборудование:** проектор, экран, компьютер, карточки с ситуационными задачами, эталон решения ситуационных задач, презентация и видеоролик по теме ПДД, вопросы и задания викторины по ПДД.

Ежедневно и постоянно по улицам городов и населенных пунктов передвигаются тысячи людей, которые спешат на работу, в школу, во многие другие места или возвращаются домой. Для передвижения в заданном направлении люди пользуются общественным транспортом, личными транспортными средствами (автомобилями, мотоциклами, велосипедами) или идут пешком. Все они являются участниками дорожного движения.

**Участник дорожного движения — это лицо, принимающее непосредственное участие в движении в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства.**

Для того чтобы это движение носило упорядоченный характер и обеспечивало всем участникам возможность быстро и безопасно двигаться в необходимом им направлении, они должны соблюдать определенные правила, которые регулируют движение на улицах и дорогах. Это Правила дорожного движения.

**В настоящее время в Российской Федерации действуют Правила дорожного движения, введенные в действие с 1 июня 1994 г., с изменениями и дополнениями, внесенными в 1998—2017 гг.**

Коротко напомним основные положения Правил дорожного движения и ключевые понятия и термины, которые в них используются (все это вы уже изучали на уроках ОБЖ).

**В соответствии с Правилами в нашей стране принято правостороннее движение, т. е. транспорт при движении придерживается правой стороны проезжей части дороги.**

Дорога — это обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения (моста). Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы. Проезжая часть дороги предназначена для движения безрельсовых транспортных средств (легковых и грузовых автомобилей, автобусов, троллейбусов), трамвайные пути — для трамваев, тротуары — для пешеходов, обочина — для движения пешеходов и для остановки автомобилей. Разделительная полоса разделяет смежные проезжие части и не предназначена для движения или остановки транспортных средств и пешеходов. Разделительная полоса (как и тротуар) немного возвышается над

проезжей частью дороги. На разделительной полосе может быть устроен газон или установлены ограждения.

Для обеспечения безопасности на улицах и дорогах осуществляется регулирование дорожного движения - управление потоком движения транспорта и пешеходов. Дорожное движение регулируют дорожная разметка, дорожные знаки, светофоры и регулировщики.

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ**

### **1.1. Общие правила поведения участников дорожного движения**

- Участники дорожного движения (водитель, пешеход и пассажир) обязаны:
  - знать и соблюдать относящиеся к ним требования правил дорожного движения, сигналов светофора, знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков;
  - помнить, что в нашей стране установлено правостороннее движение транспортных средств.
- Участникам дорожного движения запрещается:
  - повреждать или загрязнять покрытие дорог;
  - снимать, загоразивать, повреждать, самовольно устанавливать дорожные знаки, светофоры и другие технические средства организации движения;
  - оставлять на дороге предметы, создающие помехи для движения.

### **1.2. Безопасность пешехода на дороге**

- Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам, велосипедной дорожке или в один ряд по краю проезжей части дороги.
- Вне населенных пунктов при движении по краю проезжей части дороги пешеходы должны идти навстречу транспортным средствам.
- В случае если пешеход ведет велосипед, мотоцикл или мопед, он должен следовать по ходу движения транспортных средств.
- При следовании по улице пешеход должен стараться обходить стороной выезды из гаражей, с автостоянок и других подобных мест, чтобы не попасть под выезжающий автомобиль.
- Пешеход не должен останавливаться в непосредственной близости от проходящего автомобиля.

### **1.3. Движение пешехода по улице в сильный гололед**

- Перед выходом из дома следует подготовить обувь, чтобы повысить устойчивость при ходьбе в гололед (натереть подошву наждачной бумагой, приклеить на подошву изоляционную ленту, чтобы увеличить сцепление обуви с дорогой);
- Из дома рекомендуется выходить с запасом времени, чтобы не спешить в пути.

- При ходьбе наступать на всю подошву, расслабив ноги в коленях, быть готовым к падению. Желательно, чтобы руки были свободны от сумок и прочих предметов.

- При падении напрячь мускулы рук и ног, при касании земли перекатиться на бок. Помните! Самое опасное падение - это падение на прямую спину и на расслабленные прямые руки.

#### **1.4. Переход проезжей части дороги**

- Переходить проезжую часть дороги нужно по пешеходным переходам. Самый безопасный переход - подземный или надземный. При их отсутствии переходить проезжую часть можно на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

- В местах, где движение регулируется, для перехода проезжей части необходимо руководствоваться сигналами регулировщика либо пешеходного светофора или транспортного светофора.

- При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках с разделительной полосой там, где дорога хорошо просматривается в обе стороны.

- На нерегулируемых пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть дороги, убедившись, что переход будет безопасен. Для этого необходимо внимательно посмотреть сначала налево, потом направо, чтобы убедиться, что поблизости нет машин.

- Нельзя выбегать на дорогу.

- Перед переходом дороги надо замедлить шаг и оценить обстановку; даже при переходе дороги на зеленый сигнал светофора необходимо осмотреться.

- Не следует переходить проезжую часть дороги перед медленно идущей машиной, так как можно не заметить за ней другую машину, идущую с большей скоростью.

- Нельзя выходить на проезжую часть из-за стоящего транспортного средства или другого препятствия, ограничивающего видимость проезжей части дороги, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

- Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора или регулировщика.

При приближении транспортных средств с включенным синим проблесковым маячком и звуковым сигналом даже при зеленом сигнале светофора для пешеходов необходимо воздержаться от перехода проезжей части дороги и уступить этим транспортным средствам проезжую часть.

#### **1.5. Безопасность пассажира**

- Ожидать автобус, троллейбус и трамвай можно только на посадочных площадках (на тротуарах, на обочине дороги).
- Посадку в транспортное средство начинают только при полной его остановке, соблюдая очередность и не мешая другим пассажирам.
- При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы и нужно пересечь проезжую часть дороги, необходимо посмотреть в обе стороны и, убедившись, что путь свободен, направиться к остановившемуся трамваю.
- Войдя в салон транспортного средства, необходимо обратить внимание на то, где расположены запасные и аварийные выходы.
- При отсутствии свободных мест для сидения, можно стоять в центре прохода, держась рукой за поручень или за специальное устройство.
- Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее, так как она в любой момент может открыться.
- Передвигаться по салону в общественном транспорте рекомендуется только при его полной остановке.

#### **1.6. Меры безопасности при возникновении пожара в автобусе, троллейбусе, трамвае**

- Немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам, потребовать остановить транспорт и открыть двери.
- При блокировании дверей для эвакуации из салона транспортного средства использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами).
- При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя.
- В любом транспортном средстве имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо покинуть салон быстро, но без паники, закрывая рот и нос платком или рукавом одежды.
- Помните! В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, к ним лучше не прикасаться.
- Выбравшись из салона, необходимо отойти подальше от транспортного средства, оказать посильную помощь пострадавшим.

#### **1.7. Правила безопасного вождения велосипеда и мопеда**

*Велосипед и мопед относятся к транспортным средствам. Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, мопедом - не моложе 16 лет.*

- Водители велосипеда и мопеда должны двигаться только по крайней правой проезжей части дороги в один ряд как можно правее.
- Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.
- Водителям велосипеда и мопеда запрещается:
  - ездить не держась за руль; перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сидении, оборудованном надежными подножками;



—перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты велосипеда или мешает его управлению;

—двигаться по проезжей части дороги при наличии рядом велосипедной дорожки.

•Передвигаясь на велосипеде или мопеде, можно выполнять левый поворот или разворот лишь на дорогах, имеющих одну полосу для движения в данном направлении и не имеющих трамвайного движения.

### 1.8. Требования к техническому состоянию и оборудованию велосипедов

• Велосипеды должны иметь исправные тормоза и звуковой сигнал, т. е. соответствовать техническим требованиям завода-изготовителя.

• При движении на дорогах в темное время суток велосипеды должны быть оборудованы внешними световыми приборами: впереди - фарой белого цвета, сзади - фонарем или световозвращателем красного цвета, с боковых сторон - световозвращателем оранжевого или красного цвета.

## РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

I вариант.

Задача № 1

Во время снегопада остановочный путь автомобиля равен 70 метров, а в сухую погоду- 23 метра. Во сколько раз увеличивается остановочный путь при изменении погодных условий? Как это должен учитывать пешеход?

Решение: \_\_\_\_\_

Ответ: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Задача № 2

**К маршрутным транспортным средствам согласно Правил дорожного движения относят:**

- 1. Все автобусы.
- 2. Автобусы, троллейбусы и трамваи, предназначенные для перевозки людей и движущиеся по установленному маршруту с обозначенными местами остановок.
- 3. Любые транспортные средства, предназначенные для перевозки пассажиров.

Задача № 3

**Где могут двигаться пешеходы в жилой зоне?**

- 1. По тротуарам и по всей ширине проезжей части.
- 2. По тротуарам и в один ряд по краю проезжей части, если нет тротуаров.
- 3. Только по тротуарам.

II вариант.  
Задача № 1

При сухой погоде тормозной путь автомобиля 23 м, а при гололеде, он увеличился до 69 м. Во сколько раз увеличился тормозной путь? Как это нужно учитывать водителю, пешеходу?

Решение: \_\_\_\_\_

Ответ: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Задача № 2

**Являются ли тротуары и обочины частью дороги?**

- 1. Являются.
- 2. Являются только обочины.
- 3. Не являются.

Задача № 3

**Что означает мигание зеленого сигнала светофора?**

- 1. Предупреждает о том, что светофор неисправен.
- 2. Разрешает движение и информирует о том, что вскоре будет включен запрещающий сигнал.
- 3. Означает, что дальнейшее движение запрещено.

## ЭТАЛОН

I вариант.

№ задачи	Решение	Ответ
1.	$70:23= 3$ раза	Соблюдать правила дорожного движения. Не перебегать дорогу перед близко идущим транспортом. Переходить дорогу только по зеленому сигналу светофора
2.		2.. Автобусы, троллейбусы и трамваи, предназначенные для перевозки людей и движущиеся по установленному маршруту с обозначенными местами остановок.
3.		2. По тротуарам и в один ряд по краю проезжей части, если нет тротуаров.

## ЭТАЛОН

II вариант.

№ задачи	Решение	Ответ
1.	$69:23= 3$ раза	Водитель должен двигаться с меньшей скоростью, начинать тормозить дальше от пешеходной дорожки, перекрестка. Пешеход должен переходить дорогу только в установленных местах и строго по разрешающему сигналу светофора
2.		Являются
3.		2. Разрешает движение и информирует о том, что вскоре будет включен запрещающий сигнал.

## ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ:

### I ЧАСТЬ

1. Что означают надписи «Занос 1 метр» или «Опасно на повороте», написанный на задней части автобуса, троллейбуса?
2. Как двигаться по дороге, на которой нет тротуаров?
3. Чем опасны автомобили с прицепом?
4. Сколько метров автомобиль будет двигаться при торможении, если водитель захочет мгновенно остановиться?
5. Чем опасен для пешехода момент, когда разъезжаются встречные автомобили?



6. Какое место на улице опаснее перекресток или остановка автобуса?
7. Всегда ли видит пешехода водитель автомобиля, который подъезжает к пешеходу?
8. Что самое трудное при переходе проезжей части улицы?
9. Что самое опасное на улице?
10. При передвижении по краю проезжей части дороги на что должен обратить внимание пешеход?
11. Как должен вести себя пешеход в случае отсутствия перехода или перекрестка?
12. Перечислите, что запрещается пассажиру.

## II ЧАСТЬ

Составьте кроссворд из следующих слов:

АВТОМОБИЛЬ,	ГАРАЖ,	ПОВОРОТ
ТРАМВАЙ,	ПЕШЕХОД,	ПЕРЕКРЕСТОК
КАРЕТА,	БУЛЬВАР,	ВОДИТЕЛЬ
АВТОБУС,	ДОРОГА,	ТОРМОЗ
САМОКАТ,	РЕЛЬСЫ,	СКОРОСТЬ
ВЕЗДЕХОД,	ТРОТУАР,	ЗЕБРА
РЕГУЛИРОВЩИК,	ПЕРЕХОД,	СИРЕНА
ОСТАНОВКА,	ШЛЕМ,	ЗАЯЦ
ПАССАЖИР,	КОНДУКТОР,	МЕТРО
ЭСКАЛАТОР,	ТРАП,	КАБИНА
ВЕЛОСИПЕДИСТ,	ВЕЛОТРЕК,	ПЕРЕЕЗД
ШЛАГБАУМ,	ОБОЧИНА,	ШОССЕ
КЮВЕТ,	КОЛЕСО,	ФАРЫ

## ОТВЕТЫ ВИКТОРИНЫ:

### I ЧАСТЬ

1. При повороте заднюю часть автобуса (троллейбуса, трамвая) заносит, он может сбить стоящего близко пешехода.
2. Когда нет тротуара (за городом), надо идти по левой обочине дороги, чтобы видеть машины, которые движутся навстречу.
3. Во-первых, при повороте прицеп заносит, и он может задеть пешеходов. Во-вторых, невнимательный пешеход, подумав, что автомобиль проехал, начнет переходить проезжую часть и попадет под прицеп.
4. Даже если бегущий человек захочет остановиться на бегу, он еще «проскочит» два метра. А автомобилю надо, в зависимости от скорости 10, 15 или 20 метров. Кроме того, пока водитель нажмет на тормоз, автомобиль движется несколько метров без торможения.
5. Здесь один автомобиль выезжает из-за другого. Поэтому и водитель, и пешеход могут не заметить друг друга.





6. Оба места для пешехода опасны, но особенно опасна остановка, хотя это и незаметно. На остановке вышедший из автобуса школьник, торопится быстрее перейти проезжую часть на другую сторону улицы и выбегает из-за стоящего автобуса спереди или сзади него. В это время из-за автобуса он может не увидеть другой автомобиль, который объезжает автобус или движется ему навстречу. Часто школьник торопится, чтобы успеть на автобус, стоящий на остановке, на другой стороне улицы, и не замечает автомобиль, который движется по проезжей части. В мокрую погоду, гололед или зимой, автобус может занести при торможении и сбить пешехода, если остановка расположена на уровне проезжей части или имеет наклон в сторону площадки. При посадке или высадке невнимательного пассажира может придавить дверьми автобуса.
7. Не всегда. Водителю приходится наблюдать за многими водителями и пешеходами. Особенно опасно, когда в сумерки пешеход переходит проезжую часть в свете фар двух встречных автомобилей. Вот тут его почти не видно.
8. Самое трудное - заранее заметить маленький легковой автомобиль или мотоцикл. На улице очень много грузовых автомобилей, автобусов, троллейбусов. Когда они стоят или движутся, за ними могут скрываться другие автомобили, особенно легковые или мотоциклы. Возле проезжей части улицы часто растут деревья, кусты, стоят заборы, рекламные щиты, близко расположены дома. Все это мешает осмотру улицы.
9. Многие считают, что самое опасное - это автомобиль, особенно, когда он быстро движется, но еще опаснее - стоящий автомобиль, автобус или грузовик. Почему? Потому что автомобиль, который стоит, закрывает собой другой автомобиль и пешеход его не заметит, подумает, что опасности нет, и выйдет или выбежит на проезжую часть и прямо попадет под колеса автомобиля.
10. При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.
11. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она просматривается в обе стороны.
12. Ответ: 1. Отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения. 2. Открывать двери транспортного средства во время его движения.

## II ЧАСТЬ

### Решите кроссворд

1. Самодвижущееся четырехколесное транспортное средство. (Автомобиль.)
2. По рельсам бежит — на поворотах дребезжит. (Трамвай.)

3. Старинный экипаж, запряженный лошадьми. (Карета.)
4. Многоместный автомобиль для перевозки пассажиров. (Автобус.)
5. Любимое транспортное средство отчаянных мальчишек, для езды на котором надо отталкиваться ногами. (Самокат.)
6. Автомобиль, которому не страшны самые плохие дороги. (Вездеход.)
7. Дом для автомобиля. (Гараж.)
8. Гараж для самолетов. (Ангар.)
9. Человек, идущий по тротуару. (Пешеход.)
10. Аллея посередине улицы. (Бульвар.)
11. Дорога для трамвая. (Рельсы.)
12. Часть дороги, по которой идут пешеходы. (Тротуар.)
13. Изгиб дороги. (Поворот.)
14. Человек, управляющий автомобилем. (Водитель.)
15. Водитель самолета. (Летчик, пилот.)
16. Устройство для остановки автомобиля. (Тормоз.)
17. Что показывает стрелка спидометра? (Скорость.)
18. Место на дороге, предназначенное для пешеходов. (Переход.)
19. Полосатая разметка перехода. (Зебра.)
20. Место пересечения улиц. (Перекресток.)
21. Человек, регулирующий движение на перекрестке. (Регулировщик.)
22. Громкий звуковой сигнал специальной машины. (Сирена.)
23. Место для посадки и высадки пассажиров общественного транспорта. (Остановка.)
24. Прочная широкая лямка, обеспечивающая безопасность водителя и пассажиров в легковом автомобиле. (Ремень безопасности.)
25. Защитный головной убор мотоциклиста. (Шлем.)
26. Безбилетный пассажир. (Заяц.)
27. Общее название автобуса, трамвая, троллейбуса. (Общественный транспорт.)
28. Человек, едущий в транспорте, но не за рулем. (Пассажир.)
29. При поездке в общественном транспорте держитесь за ... (поручень).
30. Кто продает билеты в общественном транспорте? (Кондуктор.)
31. Подземный вид общественного транспорта. (Метро.)
32. Лестница-чудесница в метро. (Эскалатор.)
33. Лестница на морском судне. (Трап.)
34. Место работы водителя в автомобиле, автобусе, троллейбусе, трамвае. (Кабина.)
35. Водитель велосипеда. (Велосипедист.)
36. Спортивное сооружение, где проводятся кольцевые гонки на велосипеде. (Велотрек.)
37. Пересечение железнодорожных путей с автомобильной дорогой. (Переезд.)

38. Опускающаяся и поднимающаяся перекладина для открытия и закрытия переезда. (Шлагбаум.)
39. Опора рельсов. (Шпалы.)
40. Часть загородной дороги для передвижения пешеходов, если нет тротуара. (Обочина.)
41. Асфальтированная загородная дорога для движения транспорта. (Шоссе.)
42. Водоотводная канава вдоль дороги. (Кювет.)
43. «Ноги» автомобиля. (Колеса.)
44. «Глаза» автомобиля. (Фары.)
45. Часть грузовика, предназначенная для перевозки грузов. (Кузов.)
46. Вид грузовика, кузов которого сваливает груз сам. (Самосвал.)
47. Откидная крышка, закрывающая двигатель. (Капот.)
48. Приспособление для буксировки автомобиля. (Трос.)
49. Подземное сооружение для движения транспорта. (Тоннель.)
50. Автомобиль, имеющий название великой русской реки. (Волга.)
51. Пешеход или водитель, не выполняющий Правила дорожного движения. (Нарушитель.)
52. Наказание за нарушение ПДД. (Штраф.)

### Практическое занятие 3

## **Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения** ***Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.***

**Цели:** познакомить с правилами поведения в условиях вынужденной автономии в природной среде;

**Задачи:**

- развитие туристических навыков для выживания в условиях автономии;
- воспитание потребности видеть возможные жизненные ситуации, ситуации автономного существования;
- формирование сознательного и ответственного соотношения к вопросам личной и общественной безопасности;

**Оборудование:**

- Компас – 3 шт.
- Карточки-задания.
- Макет жилища в виде кумирни (пагоды) разрезанный на части.
- Консервные банки, дно, которых имеют отверстия.
- Песок.
- Куски ситца.
- Ветки.
- Полиэтилен.

- Караоке.
- Косынки, шарфы для закрытия глаз.
- Компьютер.

**Дополнение:** студентов разделить на 2 команды.

Подумайте и назовите 5 предметов, которые должен иметь человек для выживания в условиях автономного пребывания в природе. /ответы студентов/.

Вывод: для выживания в природных условиях любой человек может обойтись минимальным набором предметов, а именно нож, спички, полиэтиленовый пакет, веревка, зеркальце или увеличительное стекло.

Опираясь на тему и цель, основные задачи нашего небольшого исследования:

- Выяснить что такое вынужденное автономное существование.
- Установить причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования.
- Изучить и приобрести практические навыки ориентирования, добычи огня, воды и пищи, оборудовать временное жилище из ничего.

Согласно поставленным задачам мы должны узнать, что такое автономное существование?

Современная цивилизация, техническая революция окружили человека определенным комфортом. Появление современных конструкций кораблей, самолетов, автомобилей, создание эффективных средств радиосвязи, телевидения и бытовой техники изменили его жизнь, отучили жить среди дикой природы. вспомните, ведь и наши предки тоже жили в кочевых условиях, а мы ведем оседлый образ жизни.

Но даже в наши дни нередки случаи, когда человек, попадает в условия автономного существования. Давайте вспомним художественные фильмы, романы, сообщения прессы, где люди попали в такую ситуацию /ответы студентов: «Робинзон Крузо», «Остаться в живых», «Голубая лагуна» и т.п./.

В условия, которые они попали главная задача – выжить.

**Выживание** – это активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных ситуациях.

**Автономное существование** - это нахождение человека в определенных, часто сложных природных или других условиях изолированности, когда ограничена или исключена вероятность помощи от людей и возможность использования технических и других достижений.

Вот по таким причинам люди попадают в такие условия, благоприятный исход которого во многом зависит от его психофизиологических качеств, прочных знаний основ выживания и других факторов.

Когда человек остается один на один с природой, перед ним встает множество проблем. Что делать? Как правильно сориентироваться, развести костер? Как добыть пищу и воду, построить жилище, защититься от жары и холода? Как выжить?



Чтобы не задавать себе таких вопросов, лучше экстремальную ситуацию предупредить, чем выбраться из нее. Поэтому никуда не уходите, не сообщив кому-либо свой маршрут и примерное время возвращения, узнайте местность путешествия, отправляясь в путь, берите с собой аптечку, удобную одежду и обувь по сезону, сотовый телефон, пейджер, рацию.

**Потеря ориентировки** – одна из самых распространенных причин происшествий. Обычно подобная «авария» исчерпывается в течение нескольких десятков минут, но если установить свое местоположение не

удается в течении нескольких часов, тем более дней, то дальнейшее развитие событий может приобрести трагический характер.

Самое главное, что должны сделать люди, потерявшие ориентировку, - остановиться.

Вы знаете, что **ориентированием** называется умение определять свое местонахождение относительно сторон горизонта, окружающих объектов и форм рельефа, находить нужное направление движения и выдерживать его в пути.

Давайте вспомним способы ориентирования на местности.



И давайте проведем конкурс. Один из участников команды выбирает карточку-задание, далее команда рассказывает о способе ориентирования, который указан в карточке.

Карточка – задание «Основные способы ориентирования».

1. Как правильно ориентироваться по звездам?
2. Как правильно ориентироваться по часам?
3. Как правильно ориентироваться по местным признакам?
4. Как правильно ориентироваться по компасу?

Время подготовки 1 мин.

Следующий небольшой конкурс «Найдите свой приз» в кабинете - по выбранным азимутам (заранее спрятать призы, определить их азимут).

Герой одной популярной песенки утверждал, что «без воды и ни туды, и ни сюды». Не согласиться с ним нельзя. Действительно, если без еды человек может прожить больше месяца, то лишенный воды вряд ли «протянет» несколько суток. В аварийной ситуации наличие или отсутствие воды, ее качество, нередко играют решающую роль в сохранении жизни потерпевших.

Раньше вы уже рассматривали способы добычи воды, а также способы ее обеззараживания.

*Предлагаю еще один конкурс – соорудить импровизированный фильтр для воды в условиях автономии (заранее подготовить необходимые материалы).*

Известно, что человек без пищи может прожить около месяца. Но все же лучше научиться готовить пищу, а еще лучше приобрести **навыки добычи пищи** – это и умение ловить рыбу «голыми» руками, или примитивными средствами, и умение охотиться.

***Следующий этап нашей игры-исследования конкурс грибников.***

Выбрать из названий грибов съедобные и из «леса» принести их «домой» в корзину. Побеждает та команда, которая выберет больше съедобных грибов и быстрее других.

Названия грибов, можно с изображениями: белый гриб, мухомор, сыроежка, бледная поганка, желчный гриб, подберезовик, лисичка, ложные опята, груздь, рыжик, масленок, шампиньон, опята, сморчок, сатанинский гриб.

Если нет то – это очень хорошо. Представьте себе, что все-таки приготовили не съедобные грибы. Что может произойти, а чаще всего это происходит. Конечно, отравление. А что нужно делать в случае отравления? /Ответы студентов/.

**Алгоритм оказания первой помощи в случае отравления грибами.**

1. Вызовите рвоту.
2. После рвоты дайте пострадавшему 5-6 стаканов воды, чтобы уменьшить концентрацию ядовитого вещества в желудке.
3. При необходимости вызовите рвоту повторно.
4. Вызовите скорую помощь.
5. Остатки грибов не выбрасывайте, а сохраните для исследования.

А рассмотрение оказания первой помощи входило в наши задачи? Нет, но вот видите, исследуя одну тему можно выяснить и многое другое – полезное.

Кроме грибов, в автономных условиях можно питаться рыбой, дичью, растениями.

Поэтому каждый из нас должен приобрести навыки рыболовства и охотничества.

*Следующий конкурс «Удочка».* Каждой команде необходимо нарисовать примитивное средство для ловли рыбы.

А вот у охотника должны быть развиты еще качества ориентирования. Ведь не раз охотникам приходится прицеливаться и крутиться на одном и том же месте.

*Следующий этап игры – «Слепой охотник».* Каждая команда выставляет по одному участнику. Им предлагается выйти из круга и около 30

см с завязанными глазами, сделать 5 шагов в любом направлении и вернуться в круг. Побеждает тот кто, вернется в круг.

На данном этапе исследования темы «Правила поведения в условиях вынужденного существования», мы исследовали ориентирование, способы добычи воды и пищи.

Следующий этап – добыча огня. Посмотрите, как можно добыть огонь без спичек.

Вспомним, что многие современные и дошедшие до нас с первобытных времен способы добычи огня связаны с применением трения. В разных районах земного шара в зависимости от местных условий, мог входить в употребление то "деревянный", то "каменный" огонь. Известно несколько достаточно трудоемких способов добывания огня трением дерева о дерево, применявшихся у разных народов мира.

Когда-то чтобы добыть огонь, люди брали острую деревянную палочку, упирали её в деревянный брусок и быстро вращали. При достаточном упорстве через некоторое время в месте трения появлялся дым, начиналось тление и возгорание образовавшихся опилок и подложенного, например, сухого мха.

Частые неудачи при извлечении огня трением дерево о дерево объяснялись недостаточной сухостью древесины.

Точно известно, что такой способ применялся австралийцами, а также индейцами Южной Америки.

При этом способе добычи огня зачастую один человек сменял другого, но вращение не прекращалось, пока не добивались успеха.

Можно видоизменить немного этот способ, используя небольшой лук, и обернув тетиву вокруг вращаемой палочки.

Или так: в сухом полене вырезается желобок, а затем вдоль него с сильным надавливанием и очень быстро вперед-назад перемещают сухую палочку. Древесина в месте трения нагревается, и через некоторое время начинают тлеть опилки.

В любом случае надо сверлить, пилить, выскабливать, сознательно стремясь вызвать тление опилок или стружек, чтобы затем из них раздуть огонь!

Другой способ добывание огня - высекание искр, и тоже сопровождается трением!

Можно получать огонь, нанося по твердому камню удары каким-нибудь металлическим предметом, например, ножом. Такое устройство по извлечению огня существовало с древних времен и позднее стало называться "огниво".

Вполне вероятно, что высекание огня с помощью двух камней было древнейшим способом его получения, хотя получение огненных искр при



обработке каменных орудий труда древний человек оценил и использовал далеко не сразу.

**Огниво** - это приспособление для получения огня, широко применявшееся до появления спичек. Оно состоит из кресала, "кремня" и трута. Сноп высекаемых при ударе кремня о кресало искр воспламеняет трут.

**Кресало** (от слова «резать») представляет собой полоску стали с насечкой, необходимой для откалывания от кремня мелких частиц. При этом температура повышается до 900—1100°С, и разогретые частицы воспламеняются. Это похоже на шлифование стального предмета на точильном камне, когда вокруг образуется сноп искр. В последствии кресало превратилось в колесико с насечкой, которое нашло свое применение сначала в огнестрельном оружии, а затем в зажигалке.

В качестве «кремня» издавна применяется хрупкий минерал пирит («огненный камень»). Эффект «кремня» был впервые замечен рудокопам и Германии в средневековье, когда при ударах кирки о горную породу летели ярко-желтые искры. Позднее пирит был заменен пирофорными сплавами (железо, лантан, церий, лантаноиды и магний). Для трута выбирается любой материал, способный к быстрому возгоранию при попадании искр (хлопок, лен, сушеный мох). Трут хранится в сухой закрытой упаковке.

На разжигание костра могут также пойти щепки, оставшиеся после обработки дров. В безлесных районах топливом служат сухие кусты, сухая трава, сухой камыш, сухой навоз. В крайнем случае, можно использовать одежду, книги, обшивку сидений, торф, уголь и другие горючие материалы.

Известно более трех десятков типов костров, но обычно в практике путешествий используется лишь четыре-пять.

Костры бывают простейшие очаги, жаровые и пламенные, сигнальные.

**Дымовой костер** разводят, чтобы отогнать комаров и мошку, а так же для подачи сигнала о местонахождении. В условиях нашей степной зоны этот тип костра развести легче всего, полынь растет везде.

**ШАЛАШ.** Короткие сухие дрова укладываются наклонно к центру, они частично опираются друг на друга. При такой конструкции дрова выгорают в основном сверху, и пламя получается высоким и жарким. Этот тип костра удобен, если нужно вскипятить воду или что-то приготовить в одном ведре или кастрюле. Если необходимо использовать несколько посуды, то лучше разведи колодец.

**КОЛОДЕЦ.** Два полена положи параллельно друг другу на некотором расстоянии, поперек них еще два. Такая конструкция обеспечивает хороший доступ воздуха к огню, и поленья будут гореть равномерно по всей длине. Этот костер хорош в сухую погоду.

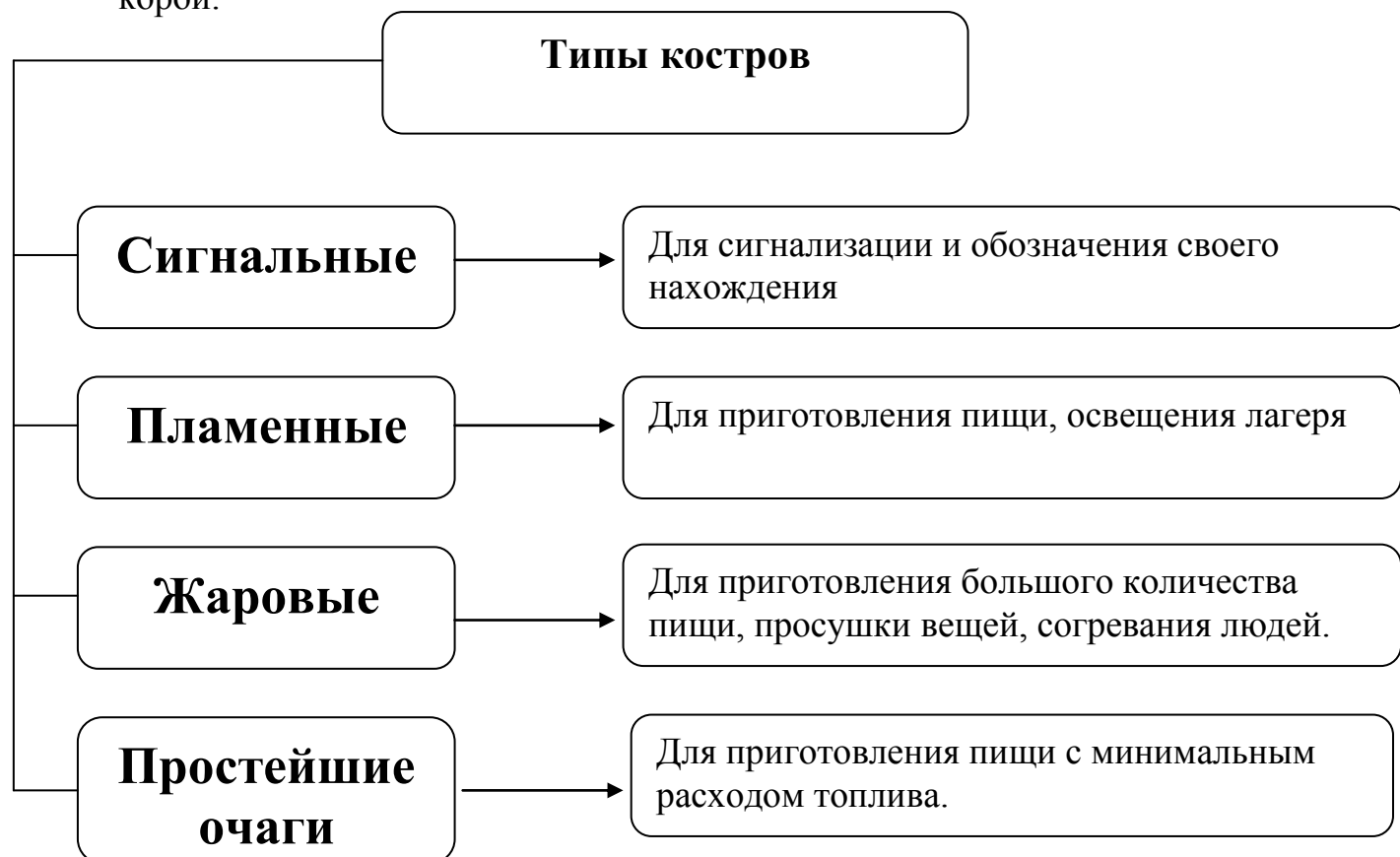
**ЗВЕЗДНЫЙ.** Поленья уложи по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре, и по мере сгорания дров их следует подвигать к

середине. Этот тип костра требует постоянного присмотра, иначе погаснет, поэтому он достаточно пожаробезопасен.

**ТАЕЖНЫЙ.** Складывается из нескольких бревен, уложенных вдоль или под острым углом друг к другу. Он не требует частого подкладывания дров.

**НОДЬЯ.** Этот жаровой костер складывается из трех больших бревен 2-2,5метра. Два бревна положи вплотную, добиваясь минимального зазора между ними. На эту щель кладут растопку. После того как растопка хорошо разгорится, сверху положи третье бревно. Желательно, чтобы это бревно было толще нижних, так как оно прогорит быстрее. Нодья из толстых бревен может гореть несколько часов.

Каждый из описанных типов костров может быть и жаровым, и пламенным. Это зависит не только от того, как костер сложен, но и от качества дров - смолистые они или нет, совершенно сухие или с сыроватой корой.



В зимних путешествиях, если снег неглубок, костер придется разводить в специально выкопанной в снегу (до земли) яме. В глубоком снегу и при наличии сырых или гнилых бревен лучше не рыть яму, а разводить огонь на специальном помосте. Помост сооружается из нескольких сырых бревен, под которые для большей устойчивости кладут два поперечных бревна.

**ОЧАГИ.** В безлесных- степных, горных и покрытых тундрой местностях, где трудно с топливом и где его приходится экономить, целесообразно для приготовления пищи сооружать очаги из камней, дерна и других подручных материалов. При изготовлении очага из камней и пластов дерна проход между его выступами, в который закладывается топливо, должен быть шире с наветренной стороны и уже с подветренной – это улучшает тягу. Для устройства очага в земле надо выкопать траншею длиной 1-2 метра и глубиной 0,2 метра. Продольная ось такой траншеи должна быть направлена по ветру.

Большое значение в экстремальной ситуации имеет сохранение огня, особенно во время ежедневных переходов. Для этого из бересты или морских раковин сооружается емкость для хранения крупных углей. На дно такой емкости кладут мелкие камни и насыпают землю (лучше песок, можно глину), сверху кладут угли которые обильно присыпают золой, а затем землей или песком.

Вот мы исследовали еще один этап нашего исследования, давайте вернем к поставленным задачам. Что мы еще не решили?

Да, не рассмотрели вопрос об устройстве временного жилища. Построить «дом из ничего» не легко, необходимо знать определенные свойства различных материалов, приобрести технику построения.

Мы немного рассматривали этот материал, поэтому давайте команды по - очереди будем называть виды временных жилищ. Выбывает та команда, которая молчит более 5 секунд.

#### Практическое занятие 4

##### *Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.*

Цель занятия: ознакомиться с ЧС на транспорте, изучить модели поведения в условиях ЧС.

Практические навыки: овладеть навыками поведения в условиях ЧС.

Задание 1. Изучите модели поведения при ЧС на транспорте и ответьте на контрольные вопросы.

Для выполнения данного задания необходимо изучить правила поведения при авариях на автомобильном, железнодорожном, водном транспорте и в метро. Модель поведения при автомобильной аварии (катастрофе):

- не терять самообладания;
- управлять машиной до последней возможности;
- напрячь все мышцы, сделать их «каменными» до полной остановки машины;
- не пытаться выскочить из машины на ходу. Статистика показывает, что шансов выжить внутри автомобиля в 10 раз больше, чем при попытке покинуть его;

- сделать все возможное, чтобы избежать лобового удара. Он считается одним из самых опасных видов автомобильных аварий. Для этого нужно попытаться съехать с дороги, свернуть в кювет или затормозить так быстро, как только возможно без потери управления, съехать с дороги вправо, но не влево;

- если столкновение неизбежно, то упереться ногами в пол, наклонить вперед голову, спрятать ее между рук, напрячь все мышцы, упереться руками в руль или переднюю панель;

- если на заднем сидении находится пассажир, то ему рекомендуется закрыть голову руками и лечь на бок. Место рядом с водителем более опасно для пассажира, чем заднее сидение;

- при столкновении с неподвижным предметом безопаснее удариться о него всем бампером, чем левым или правым крылом: нужно постараться сместить удар в сторону от центра радиатора, а еще лучше - к самому краю, чтобы удар был по касательной; необходимо помнить, что правильно пристегнутые ремни безопасности, подголовники при лобовом столкновении уменьшают вероятность гибели в два-три раза, при опрокидывании машины - в пять раз.

После того как произошла авария:

- попытайтесь сориентироваться, в каком месте машины и в каком положении вы находитесь;

- попытайтесь определить, есть ли возгорание, вытекает ли бензин, особенно если машина опрокинулась;

- определите, есть ли рядом с вами раненые;

- попробуйте выбраться из машины через дверь, а если она не открывается, то через окно;

- извлекать раненых из машины до приезда спасателей можно только в том случае, если машина загорелась.

Аварии на общественном транспорте в настоящее время составляют почти треть всех дорожных происшествий. При этом страдают десятки пассажиров. Особенно распространены аварии с участием микроавтобусов «газелей». Как вести себя в общественном транспорте:

- войдя в общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай), по возможности займите свободное место;

- уступайте место пассажирам с детьми, престарелым, инвалидам - в случае аварии они пострадают больше других, потому что при внезапном толчке не смогут достаточно крепко уцепиться за поручни и удержаться от падения;

- при отсутствии свободных сидячих мест постарайтесь встать в центре салона, крепко держась за поручень;

- посмотрите, где расположены аварийные и запасные выходы, возможно, ими придется воспользоваться при аварии. Для этого нужно выдернуть специальный шнур и выдавить стекло.

ЧС на железной дороге происходят из-за столкновения поездов, схода вагонов с рельсов, пожаров и взрывов, а также из-за человеческого фактора: невнимательности, усталости, непрофессионализма машинистов и диспетчеров. При железнодорожной аварии наибольшую опасность для пассажиров представляют пожар, задымление в случае возгорания, удары о стены и различные внутренние конструкции, разбивающиеся стекла. Как вести себя при поездке по железной дороге:

- строго соблюдайте правила поведения на железнодорожном транспорте;
- имейте в виду, что наиболее опасно ехать в первых вагонах железнодорожного состава, так как именно они сильнее всего подвергаются разрушению при столкновении;
- обращайтесь внимание на место расположения тяжелого и громоздкого багажа. Его лучше размещать внизу, не поднимать на верхние полки. В случае неожиданной остановки поезда, резкого толчка, аварийной ситуации тяжелые вещи могут упасть на головы пассажирам;
- не загромождайте вещами проходы;
- не высовывайтесь из окон;
- заранее поинтересуйтесь, какие окна являются аварийными выходами. Обычно это окна третьего и шестого купе;
- немедленно сообщайте машинисту или транспортной милиции о подозрительных предметах.

## Практическое занятие 5

### *Изучение первичных средств пожаротушения.*

Цель занятия: ознакомиться со способами, средствами и правилами тушения пожаров, устройством и принципами действия первичных средств пожаротушения, освоить модель поведения при эвакуации из образовательного учреждения.

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

Пожар - это неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства. Пожары распространяются в зданиях с огромной скоростью, так| например, в зданиях с коридорной планировкой - до 5 м/мин. Очень опасны с этой точки зрения старые дома с деревянными перекрытиями. Борьба с пожаром в самом начале возгорания наиболее эффективна. В связи с этим исключительно важным является умение правильно применять различные средства пожаротушения, четко и своевременно организовывать тушение пожаров и возгораний на самых начальных стадиях, не поддаваясь панике. Выбор способов и средств пожаротушения зависит от объекта, характеристики горящих материалов и класса пожара. Вместе с тем при любом пожаре или загорании тушение должно быть направлено на устранение причин его возникновения и

создание условий, при которых горение будет невозможным. Горение - это реакция окисления горючего вещества с выделением тепла, дыма и пламени. Для подавления и ликвидации процесса горения необходимо прекратить подачу в зону горения горючего вещества или окислителя либо уменьшить подвод теплового потока в зону реакции.

Основные способы пожаротушения:

- охлаждение очага горения или горящего материала с помощью веществ (например, воды), обладающих большой теплоемкостью;
- прекращение поступления в зону горения воздуха и горючего вещества, то есть изоляция очага горения от атмосферного воздуха, или снижение концентрации кислорода в воздухе путем подачи в зону горения инертных компонентов. Осуществляется покрытием горящих материалов пеной, войлоком, асбестовым покрывалом, засыпкой песком;
- применение специальных химических средств, тормозящих скорость реакции окисления;
- механический срыв пламени сильной струей газа или воды;
- создание преград для распространения огня.

В настоящее время в качестве средств тушения используют различные виды огнегасящих веществ. К ним относятся: вода, земля, асбестовые одеяла, пена, огнетушащие порошки, инертные разбавители, автоматические огнегасительные установки. В начальной стадии развития пожара нужно использовать первичные (портативные) средства пожаротушения - огнетушители, ведра и емкости с водой, ящики с песком, ломы, топоры, лопаты и т.д.

Задание 2. Изучите назначение, классификацию, устройство и принцип действия первичных средств тушения пожаров, ответьте на контрольные вопросы.

Огнетушители - это технические устройства, которые предназначаются для тушения очагов горения в начальной стадии, а также для противопожарной защиты небольших сооружений, машин и механизмов, Огнетушителями по требованию пожарнадзора должны быть оборудованы все образовательные учреждения и другие организации, склады, офисы.

В соответствии с видами применяемого огнетушащего средства огнетушители могут быть:

- водяные;
- пенные (химические, химические воздушно-пенные, воздушно- пенные);
- газовые (углекислотные, аэрозольные - хладоновые, бромхладоновые);
- порошковые.

Наибольшее распространение получили пенные, газовые и порошковые огнетушители.

Порошковые огнетушители - это самый популярный вид огнетушителей, их применяют для ликвидации всех типов возгораний, Выпускают три типа

порошковых огнетушителей: ручные (переносные), передвижные и стационарные, В качестве огнетушащего вещества используют порошки общего и специального назначения.

К недостатку порошковых огнетушителей можно отнести то, что после использования огнетушителя не всегда удается убрать порошок. Например, при тушении двигателя автомобиля масло, порошок и температура создают такие побочные явления, что восстановить работоспособность двигателя бывает очень трудно.

Углекислотные газовые огнетушители (ОУ) предназначены для тушения небольших очагов горения веществ, материалов и электроустановок, за исключением веществ, которые горят без доступа кислорода. Углекислотные огнетушители получили наибольшее распространение из-за их универсального применения, компактности и эффективности тушения.

Химические пенные огнетушители (ОХП) предназначены для тушения горящих твердых материалов и горючих жидкостей. Область применения их почти безгранична, за исключением тех случаев, когда огнетушащее средство способствует развитию процесса горения или проводит электрический ток. Категорически запрещается их использование для тушения горящих кабелей и проводов, находящихся под напряжением, а также щелочных материалов.

Задание 3. Изучите правила пожаротушения, правила поведения во время пожара и правила эвакуации из образовательного учреждения.

При тушении пожара надо перекрыть газ, выключить электричество, закрыть огонь куском асбеста, затем убрать от очага пожара легковоспламеняющиеся жидкости (ЛВЖ), горючие предметы. При необходимости применить средства пожаротушения.

Модель поведения при эвакуации из горящего здания:

- При появлении запаха дыма смочите водой любую тряпку, прикройте ею органы дыхания и постарайтесь как можно скорее выбраться из горящего здания. Наденьте на себя максимум одежды, обильно смочите ее водой.
- Категорически запрещается пользоваться лифтом - из-за пожара может отключиться электричество, тогда лифт остановится и его пассажиры окажутся в ловушке. Спускайтесь вниз по лестнице, если огнем охвачены верхние этажи, Если огонь внизу, поднимайтесь вверх, пробираться через огонь очень опасно, Если на лестнице сильное задымление, попытайтесь пробраться на крышу и там ожидайте МЧС. Если находитесь на нижних этажах, можно выбраться через окно или балкон.
- Если воспользоваться лестницей невозможно, а огонь приближается, то откройте окно, сбросьте вниз матрасы, ковры, подушки – все, что может смягчить падение. Попробуйте уменьшить высоту прыжка, воспользовавшись связанными в виде веревки занавесками, простынями.

## Практическое занятие 6

### *Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.*

Цель занятия: ознакомиться со средствами индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

Задание 1. Изучите виды и характеристику средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени и ответьте на контрольные вопросы.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) - это изделия, предназначенные для защиты органов дыхания и кожи человека от воздействия отравляющих веществ и (или) вредных примесей в воздухе. СИЗ делятся:

- на средства защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки) ;
- средства защиты кожных покровов и органов зрения (защитные костюмы, специальные очки) ;
- медицинские средства индивидуальной защиты.

По принципу защитного действия СИЗ подразделяются:

- на средства фильтрующего типа;
- средства изолирующего типа.

По способу изготовления СИЗ подразделяются:

- на средства, изготавливаемые промышленностью;
- средства, изготавливаемые населением.

Противогаз - это средство защиты органов дыхания, зрения и кожи лица, По типу защиты противогазы делятся:

- на фильтрующие - предназначены для защиты органов дыхания, лица и глаз от различных отравляющих веществ; осуществляют фильтрацию окружающего воздуха; обычно возможна замена фильтрующего элемента;
- изолирующие - предназначены для генерации дыхательной смеси, то есть органы дыхания дышат не окружающим воздухом, а воздухом, генерируемым регенеративным патроном и системой кислородного обогащения;

- шланговые - применяются обычно при работе в емкостях, поставка воздушной смеси осуществляется в них с некоторого отдаления (10 - 40 м).

Респиратор - это облегченное СИЗ органов дыхания, защищающее их от попадания аэрозолей (пыли, дыма, тумана) и вредных газов.

Респираторы производятся для различных целей:

- промышленных (индустриальные);
- военных;
- медицинских (для аллергиков, против инфекции);
- спортивных.

Классификация респираторов по назначению следующая:

- противопылевые (защищают от различных аэрозолей);



- противогазовые (защищают от вредных паров и газов);
- газопылезащитные (защищают от аэрозолей, паров и газов, если они присутствуют в воздухе одновременно).

Ватно-марлевая повязка - это лента из марли с куском ваты внутри. Она применяется для защиты органов дыхания от радиоактивной пыли, вирусов и биологических аэрозолей.

Средствами индивидуальной защиты кожи называют изделия, изготовленные из специальных материалов, которые дополняют (заменяют) обычную одежду и обувь человека, необходимость в средствах индивидуальной защиты кожи возникает при ядерном (химическом, бактериологическом) заражении местности.

Средства индивидуальной защиты кожи по принципу защитного действия подразделяются, как и средства защиты дыхания, на изолирующие и фильтрующие. Изолирующие средства защиты кожи шьют из прорезиненной ткани. Они применяются при длительном нахождении на зараженной местности.

К ним относятся: общевойсковой защитный комплект ОЗК; легкий защитный костюм Л - 1; защитные комплекты КИХ-4, КИХ-5.

К подручным средствам защиты кожи относятся обычная одежда и обувь.

Контрольные вопросы:

1. Что относится к средствам индивидуальной защиты кожи?
2. Каким образом средства индивидуальной защиты кожи подразделяются по принципу защитного действия?
3. Что такое противогаз?
4. Что такое респиратор? Какие есть их виды ?
5. Что относится к подручным средствам защиты кожи?

## Практическое занятие 7

### **Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность.**

#### ***Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.***

Цель занятия: ознакомиться со способами бесконфликтного общения и саморегуляции.

Задание 1. Изучите особенности бесконфликтного поведения в повседневной деятельности, в условиях ЧС мирного и военного времени и ответьте на контрольные вопросы.

В настоящее время растет значение эффективного взаимодействия человека с социальной средой, в том числе с трудовым, учебным коллективом; с отделением, расчетом, экипажем при прохождении военной службы; с членами семьи, друзьями; с клиентами. Важное значение приобретают не только самостоятельность, ответственность, способность быстро и правильно принимать решения в условиях ЧС мирного и военного времени, но и умение правильно вести себя в коллективе, не допуская конфликтов, а также владение методами саморегуляции. Умение разрешать конфликты и острые

ситуации без насилия, с соблюдением взаимных интересов исключительно актуально в современных условиях.

Конфликт (от лат. Conlictus) - это столкновение двух или более различных точек зрения. Конфликт - это острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, который возникает в процессе взаимодействия и заключается в противодействии его участников. Конфликт обычно сопровождается негативными эмоциями, выходит за рамки правил и норм. Конфликты являются предметом изучения науки конфликтологии.

Конфликтная ситуация - это ситуация, объективно содержащая явные предпосылки для конфликта, провоцирующая враждебные действия.

Все конфликты можно разделить на пять видов:

1. Личностные - между одним человеком и группой людей (например, на вечеринке все ребята хотят танцевать, а Сережа включает для прослушивания новую рок-оперу).
2. Межличностные - между двумя людьми.
3. Групповые - между людьми одной группы (например, одна половина группы считает, что всем надо прогулять учебное занятие, а вторая половина - что всем нужно остаться).
4. Межгрупповые конфликты (например, между фанатами различных футбольных клубов).
5. Внутренние - внутри одного человека (например, Сереже знакомые ребята предлагают сигарету, ему интересно попробовать, но в то же время он знает об опасности курения).

Основными проявлениями конфликтного поведения считаются:

- стремление к превосходству, выражающееся в виде угроз, обвинений, замечаний, несправедливой критики, насмешек;
- хвастовство;
- категоричность;
- навязывание советов, своей точки зрения;
- открытое недоверие;
- прерывание собеседника;
- снисходительное отношение к собеседнику; подчеркивание различий между собой и собеседником не в его пользу;
- устойчивое нежелание признавать свои ошибки и чью-то правоту;
- заниженная оценка вклада партнера в общее дело и преувеличение собственного вклада;
- неискренность в суждениях;
- резкое ускорение темпа беседы и ее неожиданное свертывание;
- неумение выслушать и понять точку зрения собеседника и др.

В протекании конфликта можно выделить пять основных этапов:

- возникновение конфликтной ситуации (предпосылка конфликта);

- осознание наличия конфликтной ситуации ее участниками. Оно проявляется в виде грубых и недоброжелательных высказываний, угроз, изменения настроения. Угрозы не просто выражают желание сделать что-то, что повредит другой стороне - они преследуют цель принудить соперника действовать согласно предъявленным требованиям («Если не вернешь деньги, то...»), («Если ты ко мне приблизишься,...»); - начало открытого конфликтного взаимодействия. При этом один из участников переходит в наступление, направленное на нанесение ущерба противнику. Другой участник в свою очередь предпринимает активные ответные шаги;
- развитие открытого конфликта, когда участники выдвигают требования, не всегда понимая суть происходящего. Развитие конфликта идет по нарастающей - каждое действие порождает противодействие, которое опережает его на шаг. Иногда участники теряют предмет конфликта, забывая в пылу битвы, с чего все началось;
- разрешение конфликта, которое часто достигается педагогическими (убеждение, беседа) или административными методами (увольнение, перевод на другую работу).

Что же делать? Для снятия психической напряженности в виде повышенной агрессивности есть проверенные методы.

Пассивный способ - выговориться, поплакаться кому-то. Психическое напряжение снимается при помощи сочувствия и сопереживания. Психотерапевты советуют плакать, так как со слезами происходит удаление из организма особых ферментов - спутников стресса, оказывающих вредное влияние на нервную систему. Женщины в этом отношении находятся в более выгодных условиях; мужчинам, так уж сложилось, не свойственно жаловаться и плакать. Поэтому им больше поможет активный способ снятия психического напряжения - занятие различными видами спорта с большой физической нагрузкой. Очень полезно бегать, заниматься теннисом, волейболом, баскетболом. Активная физическая работа (чистить снег, пилить и колоть дрова, копать огород, мыть пол) также отлично помогает снять излишнюю агрессивность. И еще одно общее правило: стараться больше думать о хорошем, позитивном, жизнеутверждающем. Позитивное мышление очень важно для улучшения настроения и самочувствия.

Задание 2. Овладейте способами бесконфликтного общения и ответьте на контрольные вопросы.

Стратегия поведения - устойчивый комплекс действий, предпочитаемый человеком для решения различных задач. Устойчивыми считаются привычные, автоматизированные действия. Стратегия поведения человека в конфликтной ситуации, то есть то, как он ведет себя в данной ситуации, зависит от его индивидуальных свойств (пола, общих способностей) и его окружения. В то же время стратегия поведения является результатом личного выбора определенных действий из множества других.

В современной конфликтологии выделяют пять стратегий поведения в конфликтной ситуации:

- соперничество - активное противостояние другой стороне;
- избегание - уход от конфликтной ситуации;
- приспособление - одна сторона во всем соглашается с другой, но имеет свое мнение, которое боится высказывать;
- компромисс - попытка совместного решения, частично удовлетворяющего обе стороны, стратегия взаимной уступки;
- сотрудничество - уравнивание интересов, признание ценности межличностных отношений.

Для разрешения конфликта необходимо:

- принять упорную, стойкую установку на прекращение конфликта. Проявить инициативу и изменить свое поведение в конфликте. Настроиться на то, что для перехода на путь сотрудничества или компромисса нужны определенные усилия. Чтобы выработать в себе установку, надо понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать. Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательные эмоции блокируют способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, то есть останавливают работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда одна из сторон не приемлет никаких доводов;
- отказаться от негативных эмоций по отношению к противнику. Постараться найти возможность уменьшить его негативные эмоции по отношению к себе;
- посмотреть на ситуацию со стороны, попытаться увидеть, что оба оппонента не совсем правы, у обоих есть сильные и слабые стороны;
- понять суть конфликта, выявить, каковы истинные интересы противника, что он боится потерять в случае проигрыша;
- попытаться смягчить конфликт, чтобы в дальнейшем снять противоречия.
- подготовить два-три варианта частичного разрешения или смягчения конфликта с максимально возможным учетом своих интересов и интересов противника. Если это возможно, представить варианты полного разрешения конфликта;
- открыто поговорить с противником. объяснить ему, что конфликт вредит обеим сторонам, предложить перемирие; признать свои ошибки; обсудить возможность взаимных уступок, компромисса и таким образом, частично или полностью разрешить конфликт. Если разговор не удался, следует вернуться к нему через какое-то время.

Контрольные вопросы:

1. Что такое стратегия поведения? 2. Каковы стратегии поведения в конфликтной ситуации? Дайте им характеристику? 3. Какие действия необходимо предпринимать для разрешения конфликта?

## Практическое занятие 8

### ***Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.***

#### **Основы строевого обучения**

Строевая подготовка 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.

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 приемов и действий.

Показ представляет собой совокупность приемов и действий, с помощью которых у обучаемых создается наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления о приемах 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 приказанья, 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.

### **III. Организация занятий по строевой подготовке.**

#### **1. Подготовка к занятиям.**

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

Общая подготовка включает:

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

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

Непосредственная подготовка включает:

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

Основы строевого обучения:

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

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

#### **2. Одиночная строевая подготовка.**

*Одиночная строевая подготовка* является наиболее ответственным разделом строевого обучения.

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.

#### **3. Строевые приёмы и движение без оружия.**



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

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 отчетливо, 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** подается 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 четко, 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.

#### 4. 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).

**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

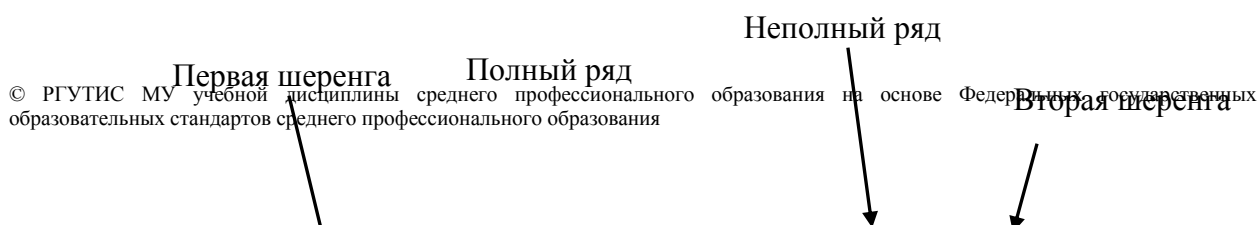
находятся обучаемые, интервал между локтями рядом стоящих должен быть равен ширине ладони.

**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.

**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).



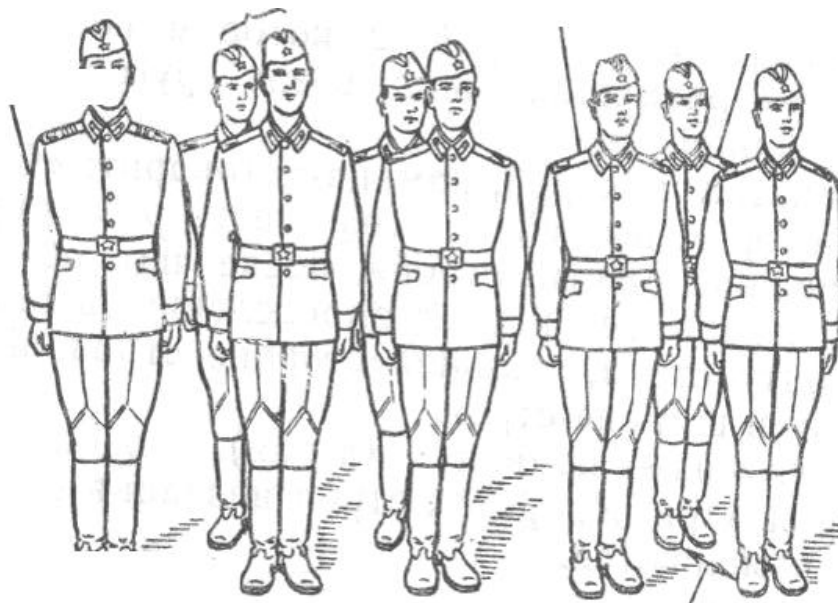


Рис. 2 Двухшереножный строй

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

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.



Рис. 3. Строй - колонна по два.

### 5. 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 соотнобразуют 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.

### 6. 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, развертыванием 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).

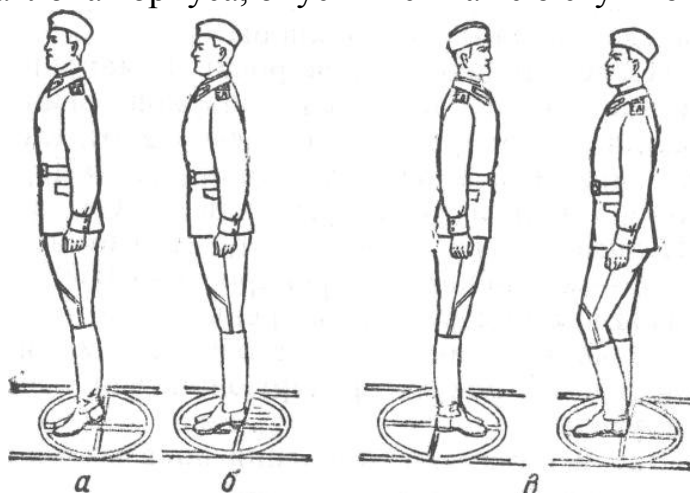


Рис. 4. Изучение строевой стойки по элементам:

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 приказывать обучаемым подняться на носки. Если строевая стойка была принята правильно, то обучаемые легко, без наклона вперед выполняют команду.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **7. 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 1/4 круга) и кругом (на 1/2 круга), а затем повороты пол-оборота направо и пол-оборота налево (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».**

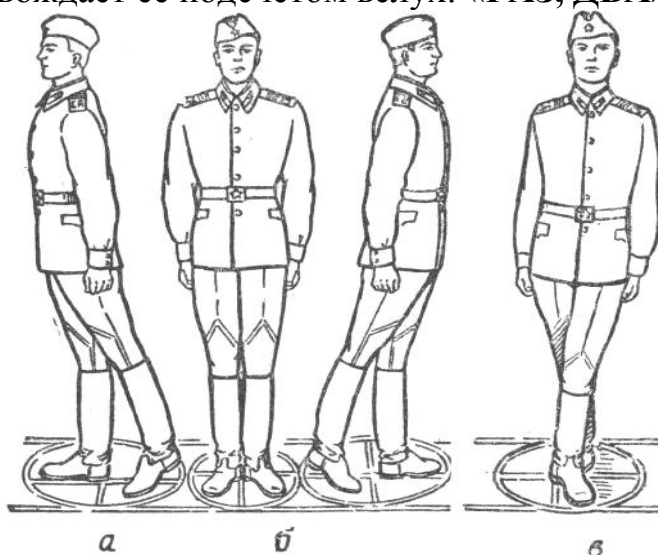


Рис. 5. Положение ног при повороте: а - направо; б - налево, в - кругом.

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.

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.

## 8. 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 отдании 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);

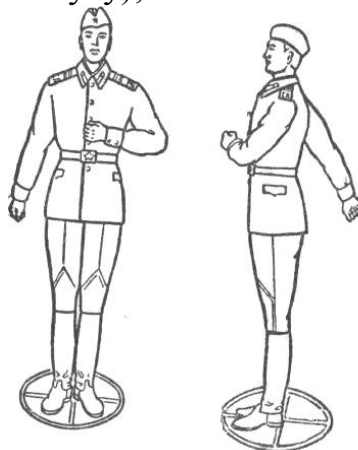


Рис. 6. Показ положения рук при движении строевым шагом.

- 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.

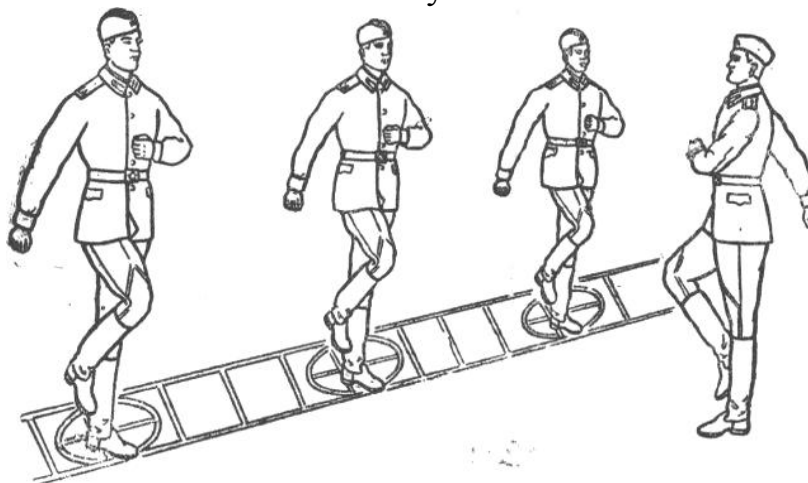


Рис. 7. Разучивание движения рук с одновременным обозначением шага на месте.

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 вперёд, под счёт **«Два»** — выдержка.

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.

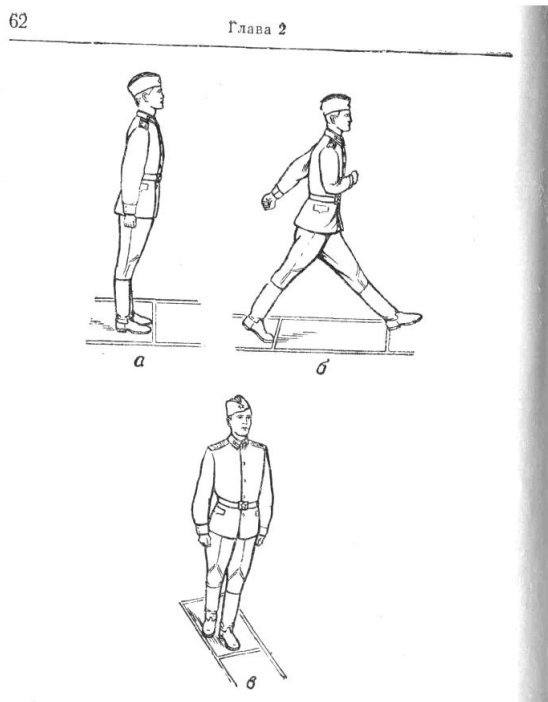


Рис. 8. Движение строевым шагом:  
а - положение перед началом движения; б - начало движения (первый шаг);  
в - положение по окончании первого шага.

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 ног, 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».

### 9. Повороты в движении.

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

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

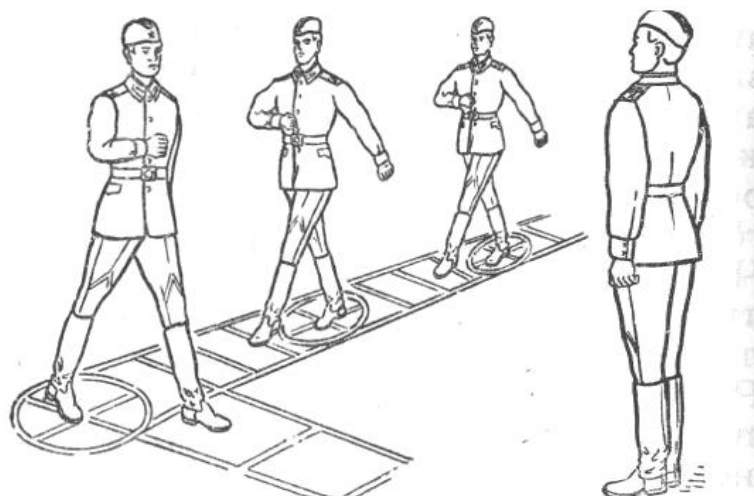


Рис. 9. Тренировка в поворотах налево в движении.

Завершаться тренировка может под счёт самих обучаемых. Для лучшего усвоения рекомендуется проводить тренировку в повороте направо и налево слитно по малому и большому квадрату строевой площадки, для чего отделение двигается с дистанцией между обучаемыми 4 шага (рис. 9).

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

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

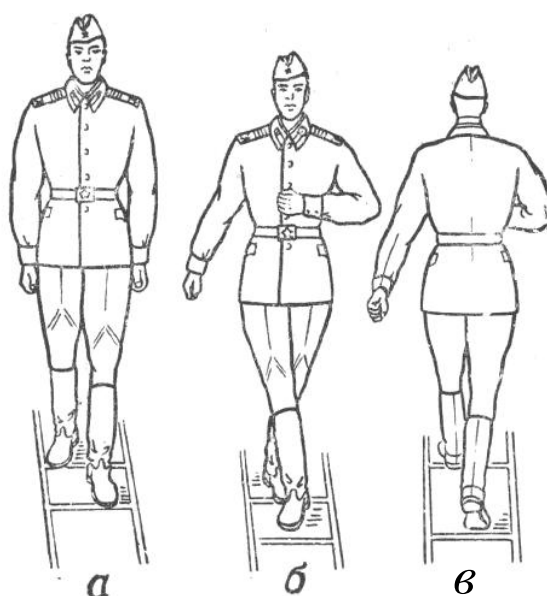


Рис. 10. Показ поворота кругом в движении:

а - шаг вперёд, б - полшага вперёд и влево; в - положение после поворота.

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

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

Для поворота кругом по счёту **«Делай - РАЗ»**, обучаемые делают шаг вперёд с левой ноги и остаются в таком положении (рис. 10, а), по счёту **«Делай - ДВА»**, выносят правую ногу на полшага вперёд и несколько влево (рис. 10, б) и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении.

По счёту **«Делай - ТРИ»** делают шаг с левой ноги вперёд (рис. 10, в), а по счёту **«Делай - ЧЕТЫРЕ»** приставляют правую ногу. Упражнение повторяется в такой же последовательности в новом направлении сначала под счёт руководителя занятия, а затем самостоятельно под счёт обучаемых.

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

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

Тренировка в выполнении этого приёма может проводиться в комплексе с движением три шага вперёд по команде **«Поворот кругом с движением три шага вперед, шагом - МАРШ»**, а под счет **«Раз, два, три»** делаются три шага, под счет **«Четыре»** - поворот кругом.

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

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

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

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

### 10. Выход из строя.

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

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

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

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

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

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

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

Для обучения действиям выхода из строя руководитель занятия выстраивает отделение в две шеренги, размыкает его на один-два шага и подаёт команды для выхода из строя и возвращения в строй. Вначале выход

производится из первой шеренги, а затем из второй. Можно тренировать в выходе из разомкнутого строя одновременно нескольких обучаемых.

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

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

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

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

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

## **11. Строевое слаживание отделения.**

Обучение в строю целесообразно проводить в ходе построений и действий в развёрнутом строю.

### **а) Отделение в развернутом строю**

#### **Построение отделения в развернутый одно-шереножный и двухшереножный строи.**

До начала обучения действиям в строю руководитель занятия объясняет, что такое развернутый и походный строи для отделения.

**Развернутый строй отделения** - это такой строй, когда все обучаемые расположены на одной линии по фронту. При этом они могут располагаться в одношереножном (в шеренге) или двухшереножном строю. Такой строй применяется для первоначального построения, для проведения занятий, смотров-конкурсов, участия в торжественных мероприятиях, а также в других случаях.

Затем руководитель занятия приступает к практическому построению отделения в одношереножный строй (шеренгу), действия отделения сопровождается необходимыми пояснениями.

Построение отделения производится по команде **«Отделение, В ОДНУ ШЕРЕНГУ - СТАНОВИСЬ»**. По предварительной команде **«Отделение»**, все обучаемые должны немедленно повернуться лицом к руководителю занятия, принять положение **«СМИРНО»** и ждать следующей

команды в готовности быстро и четко её выполнить. Команду руководитель занятия подает, находясь также лицом к обучаемым. По окончании подачи команды на построение он быстро поворачивается в сторону фронта построения, оставаясь в положении **«СМИРНО»**.

Свое место в строю обучаемые занимают по исполнительной команде **«СТАНОВИСЬ»** (рис. 11).

После того как обучаемые займут свои места в строю, руководитель занятия выводит двух-трех обучаемых из строя и на них практически показывает, как должны обучаемые стоять в строю: интервал между двумя обучаемыми должен быть на ширину ладони, носки обуви - на одной прямой линии; до команды **«ВОЛЬНО»** все должны сохранять положение строевой стойки.



Рис. 11. Отделение в одношереножном строю

После этого целесообразно отработать с обучаемыми действия по команде **«РАЗойДИСЬ»**. Выполнять эту команду следует также быстро. Закончив объяснения и практический показ, руководитель занятия тренирует обучаемых в выполнении команд **«СТАНОВИСЬ»** и **«РАЗойДИСЬ»**. Целесообразно после каждой команды менять фронт построения отделения. С началом построения руководитель занятия выходит из строя и следит за действиями обучаемых, обращая внимание на их организованность и на правильность занятия ими своего места в строю, на интервал и положение носков обуви.

Тренировка продолжается до тех пор, пока обучаемые не научатся правильным и четким действиям.

В ходе обучения построению отделения в одну шеренгу руководитель занятия поясняет, что в строю все могут находиться в положениях **«СТРОЕВОЙ СТОЙКИ»**, **«СМИРНО»** и **«ВОЛЬНО»**.

Строевая стойка принимается по команде **«СТАНОВИСЬ»**. Положение **«СМИРНО»** на месте - это та же строевая стойка, выполняется по команде **«СМИРНО»** и после этой команды запрещается делать какие-либо движения (шевелиться) до следующей команды.

Положение **«СМИРНО»** в строю на месте принимается также по всякой предварительной команде.

Для обучения построению в развернутый двухшереножный строй руководитель занятия указывает, что в этом случае подаётся команда **«Отделение, В ДВЕ ШЕРЕНГИ —СТАНОВИСЬ»**. Затем практически показывает место каждого обучаемого в двухшереножном строю (рис. 12). Затем выводит одного из обучаемых, ставит одного из них в затылок другому

и показывает их положение в двухшереножном строю. Затем он разъясняет, что в двухшереножном строю, обучаемые одной шеренги должны располагаться точно в затылок обучаемым другой, впереди стоящей шеренги. При этом дистанция между шеренгами должна быть в один шаг или на расстояние вытянутой руки, положенной на плечо впереди стоящего обучаемого, при этом носки ног должны быть на одной линии.

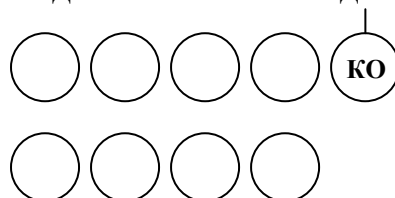


Рис. 12. Отделение в двухшереножном строю

В двухшереножном строю впереди стоящая шеренга называется *первой*, а сзади стоящая - *второй*. При повороте строя названия шеренг не изменяются. Если в отделении четыре человека или менее, то отделение всегда строится в одну шеренгу.

После показа и пояснений руководитель занятия тренирует обучаемых в правильном и быстром занятии своих мест в строю.

#### б) Выравнивание отделения.

При необходимости выровнять отделение, на месте подаётся команда «**РАВНЯЙСЬ**» или «**НАЛЕВО - РАВНЯЙСЬ**».

По команде «**РАВНЯЙСЬ**» все, кроме правофлангового, 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, голову поворачивают налево (левое ухо выше правого, подбородок приподнят).

При выравнивании обучаемых в строю могут несколько передвигаться вперёд, назад или в стороны.

Выравнивание отделения проводится только в необходимых случаях: когда интервалы между обучаемыми в строю оказались нарушенными, а носки обуви - не на одной линии, а в двухшереножном строю, кроме того, нарушена дистанция между шеренгами. При построении отделения по команде «**СТАНОВИСЬ**», если всеми обучаемыми она выполнена правильно, подавать команду «**РАВНЯЙСЬ**» не обязательно.

Обучение выравниванию рекомендуется проводить в такой последовательности:

Вначале научить выравниванию носков, затем правильной постановке корпуса и, наконец, повороту головы в сторону равнения.

Выравниванию носков целесообразно обучать сразу при построении, а потом постоянной тренировкой довести выполнение этого приёма до автоматизма.

Выравнивание носков во многом зависит от положения правофлангового. Поэтому руководитель занятия должен, прежде всего, обратить внимание на это. Носки обуви правофлангового должны строго обозначать линию фронта построения и быть развернуты на ширину ступни. Для первоначальной тренировки в выравнивании носков допускается строить отделение в развернутый строй на ровной площадке, для этого самими обучаемыми проводится на земле прямая линия. Кроме того, в начале обучения можно разрешать обучаемым посмотреть на носки обуви и определить их положение. Однако это не должно входить в привычку, так как исправить эту ошибку в последующем будет трудно.

Неправильное положение носков обуви обучаемых руководитель занятия может исправлять подачей команд, например, «**Иванов. НОСКИ ВПЕРЕД, Петров. ЛЕВЫЙ НОСОК НАЗАД**» и т.д.

Положение корпуса при построении и выравнивании должно быть как при строевой стойке. При положении носков обуви на одной линии обучаемые, повернув голову в сторону равнения, должны видеть грудь четвертого человека, считая себя первым. Смотреть при этом, нужно не наклоняя головы и не выставляя вперед подбородка.

Поясняя, руководитель занятия одновременно показывает обучаемым, как это практически делается. Для обучения повороту головы необходимо, не изменяя положения ног и туловища, повернуть голову в сторону равнения так, чтобы при выравнивании в правую сторону правое ухо было выше левого, а при выравнивании в левую сторону - наоборот.

Чтобы показать правильное выполнение приёма, руководитель занятия может проделать поворот головы в сторону равнения так, чтобы подбородок описал полудугу.

Тренировать обучаемых необходимо так, чтобы голову они поворачивали в сторону равнения кратчайшим путём.

При тренировке руководитель занятия исправляет ошибки, допускаемые обучаемыми, подавая команды, например, «**Иванов. ПОДАТЬ ГРУДЬ ВПЕРЕД**». «**Петров. ПОДБОРОДОК ПОДНЯТЬ ВЫШЕ**» и т.д.

Руководитель занятия напоминает обучаемым, что для выравнивания отделения в правую сторону (в сторону правого фланга) подается команда «**РАВНЯЙСЬ**», а при выравнивании в левую сторону (в сторону левого фланга) - «**НАЛЕВО - РАВНЯЙСЬ**».

Если строй отделения будет повернут кругом (правый фланг будет с левой стороны, а левый фланг - с правой), то для выравнивания в любую сторону в команде должна называться сторона равнения - «**НАПРАВО - РАВНЯЙСЬ** или **НАЛЕВО - РАВНЯЙСЬ**».



По окончании выравнивания подается команда **«СМИРНО»**, по которой все обучаемые быстро ставят голову прямо.

При тренировке в выполнении команд **«СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЬ И СМИРНО»** руководитель занятия добивается правильных, чётких и быстрых действий от обучаемых, а в необходимых случаях подает команду **«ОТСТАВИТЬ»**.

#### **в) Размыкание и смыкание отделения.**

Построив отделение в развернутый одношереножный строй, руководитель занятия поясняет, что в практике часто требуется увеличить интервалы между обучаемыми в строю, например при обучении строевым приемам, перебежкам и т. п. Для этого предусматривается размыкание и смыкание отделения.

Для размыкания отделения на месте на один шаг или более подается команда **«Отделение, ВПРАВО (ВЛЕВО, ОТ СРЕДИНЫ), разом-КНИСЬ или Отделение, ВПРАВО (ВЛЕВО, ОТ СРЕДИНЫ, на столько-то шагов, разом-КНИСЬ (БЕГОМ, разом-КНИСЬ)»**. Если в команде интервал не был указан, размыкание производится на один шаг.

При размыкании от середины в команде указывается, кто средний. Обучаемый, названный средним, услышав свою фамилию, отвечает **«Я»**, вытягивает вперед левую руку и тут же её опускает.

Обучение размыканию на месте рекомендуется начинать по разделениям на три счёта.

По счёту **«делай - РАЗ»** сделать поворот в указанную сторону, не приставляя сзади стоящую ногу.

По счёту **«делай - ДВА»** приставить сзади стоящую ногу и одновременно повернуть голову в сторону фронта построения. Голова должна быть повернута настолько, чтобы видеть через плечо сзади стоящего обучаемого, сохраняя положение корпуса, как при строевой стойке (рис. 13, а).

По счёту **«делай - ТРИ»**, начать движение учащённым полушагом (бегом), смотря через плечо на идущего сзади и не отрываясь от него; после остановки сзади идущего сделать еще один шаг или сколько было указано в команде, остановиться и сделать поворот (рис. 13, б).

Обучение смыканию отделения целесообразно проводить одновременно с размыканием. Для смыкания отделения подается команда **«Отделение, вправо (влево, к середине), сом-КНИСЬ»**.

По разделениям приём выполняется на два счёта. По счёту **«делай - РАЗ»** все обучаемые, за исключением того, к которому назначено смыкание, делают поворот в сторону смыкания.

По счёту **«делай - ДВА»** учащённым полушагом (бегом) подходят на установленный для сомкнутого строя интервал и по мере подхода

самостоятельно останавливаются, поворачиваются налево (направо) и принимают строевую стойку.

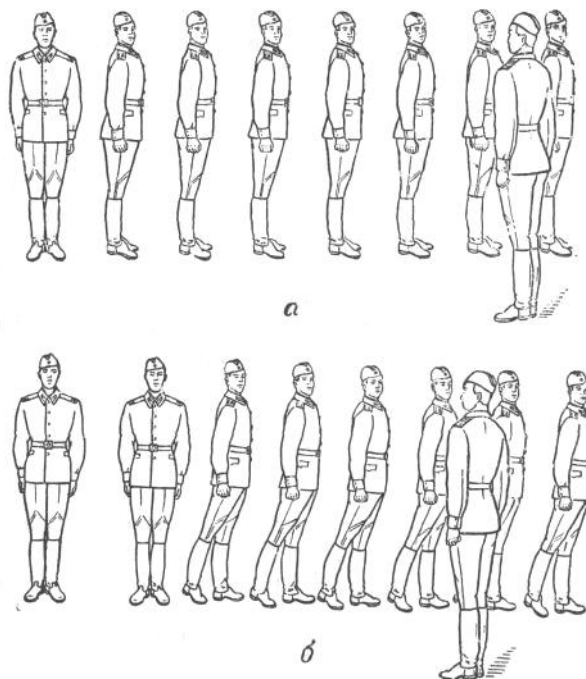


Рис. 13. Размыкание отделения (группы):  
а, б - последовательность размыкания

При размыкании и смыкании обучаемые допускают следующие ошибки: не одновременно приставляют ногу и поворачивают голову, впереди идущие отрываются от сзади идущих больше чем на дистанцию вытянутой руки, не производят движение руками в такт шага и др.

После размыкания обучаемые должны находиться на одной линии, как и в сомкнутом строю. Поэтому рекомендуется потренировать их в выравнивании, для чего подаётся команда «**РАВНЯЙСЬ**». После того как обучаемые будут натренированы в выполнении этих действий на месте, размыкание и смыкание в движении трудности не представляют.

#### г) Перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.

Для перестроения отделения из одной шеренги в две предварительно производится расчёт на первый и второй. Руководитель занятия поясняет и показывает действия обучаемых при расчёте. При этом он обращает внимание на одновременность поворота головы с названием своего номера и на быструю постановку головы в первоначальное положение.

Потренировав обучаемых в расчёте, руководитель занятия переходит к обучению перестроению из одной шеренги в две. Обучение этому приёму рекомендуется проводить по разделением на три счета. В начале обучения руководитель занятия приказывает одному из обучаемых стать рядом с собой

с правой стороны и показывает действия второго номера при перестроении в две шеренги. Затем руководитель занятия подаёт команду на перестроение по разделениям.

По счёту «**Делай - РАЗ**», вторые номера делают с левой ноги шаг назад, не приставляя правой ноги (рис 14, а).

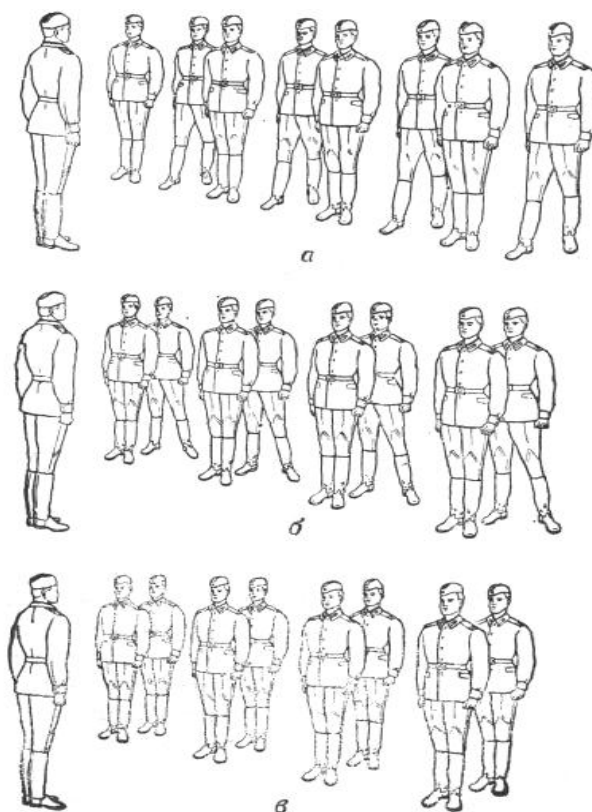


Рис. 14. Перестроение отделения (группы) из одной шеренги в две:  
а, б, в -последовательность перестроения

По счёту «**Делай - ДВА**», переносят правую ногу по кратчайшему пути на шаг в сторону (рис. 14 б).

По счёту «**Делай - ТРИ**», приставляют левую ногу к правой и принимают положение строевой стойки (рис. 14 в).

После показа действий второго номера при перестроении отделения из одной шеренги, руководитель занятия тут же показывает обратное действие второго номера при перестроении из двухшереножного строя в одношереножный. При этом руководитель занятия напоминает, что для перестроения отделения на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный, отделение предварительно размыкается на один шаг.

Обучение перестроению из двухшереножного строя в одношереножный также следует проводить на три счёта.

По счёту «**Делай - РАЗ**» с левой ноги сделать шаг влево.

По счету **«Делай - ДВА»**, не приставляя правой ноги, перенести ее кратчайшим путем вперед и поставить на линию первого номера.

По счету **«Делай - ТРИ»**, приставить левую ногу к правой. После показа руководитель занятия тренирует обучаемых в перестроении.

При обучении перестроению отделения из одной шеренги в две и наоборот следует иметь в виду, что в обоих случаях движение руками не производится. При выравнивании отделения после перестроения в две шеренги интервалы между рядами сохраняются.

#### д) Отделение в походном строю

Начиная занятие, руководитель занятия напоминает обучаемым, что походный строй применяется для передвижения с различными целями. Для отделения Строевым Уставом ВС РФ предусмотрен походный строй в колонну по одному (рис. 15) и в колонну по два (рис. 16).

При этом отделение в составе четырёх человек и менее всегда строится в колонну по одному.

Построение отделения в колонну по одному (по два) производится по команде **«Отделение, в колонну по одному (по два) - СТАНОВИСЬ»**. Перестроение отделения из развёрнутого строя в колонну производится поворотом направо.

Для того чтобы определить место каждого обучаемого отделения в походном строю (в колонне по одному и в колонне по два), руководитель занятия строит отделение вначале в одношереножный строй и подает команду **«Напра-ВО»**, а затем такое же перестроение производит из двухшереножного строя в колонну по два. В обоих случаях руководитель занятия требует от обучаемых запомнить свои места в походном строю. При этом напоминает, что в колонне следует стоять строго в затылок впереди стоящему. Дистанция между обучаемыми - один шаг.

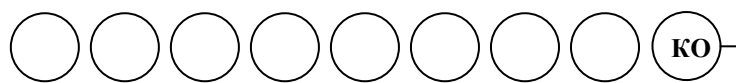


Рис. 15. Походный строй отделения (группы) - колонна по одному.

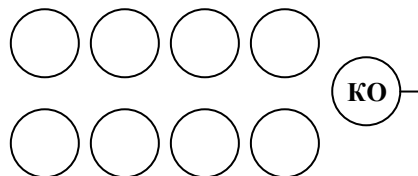


Рис. 16. Походный строй отделения (группы) - колонна по два.

После того как обучаемые усвоят порядок построения отделения в походный строй, в колонну по одному и в колонну по два, руководитель занятия приступает к тренировке, подавая соответствующие команды.

#### е) Перестроение отделения

При обучении перестроениям руководитель занятия вначале в медленном темпе показывает и поясняет требования по тому или иному перестроению, а затем уже (когда обучаемые усвоят технику перестроения) приступает к тренировке.

Показывая порядок перестроения отделения из колонны по одному в колонну по два, руководитель занятия вызывает к себе одного из обучаемых и ставит его впереди себя на один шаг. Подав команду на начало движения, руководитель занятия командует: **«ПОЛШАГА»**. По этой команде обучаемый начинает движение вполшага, а руководитель занятия, сделав один полушаг с левой ноги вместе с впереди идущим (**по счёту делай - РАЗ**), правой ногой делает шаг вправо вперед (**по счёту делай - ДВА**), левой ногой - полный шаг вперед (**по счёту делай - ТРИ**) и, выйдя на линию впереди идущего, двигается вместе с ним полушагом до команды **«ПРЯМО»** или **«СТОЙ»**. Так действуют головной и второй номера.

Остальные вторые номера в строю отделения делают один полушаг правой ногой (**по счёту делай — ЧЕТЫРЕ**) и вместе со своими первыми номерами начинают движение с левой ноги полным шагом (**по счёту делай - ПЯТЬ**) до приближения к впереди идущим на уставную дистанцию, а затем двигаются в полшага до команды **«ПРЯМО или отделение - СТОЙ»**.

Закончив показ действий вторых номеров при перестроении отделения из колонны по одному в колонну по два, руководитель занятия сразу показывает технику перестроения отделения из колонны по два в колонну по одному. Перестроение осуществляется по команде **«Отделение, в колонну по одному, шагом - МАРШ (на ходу «МАРШ»)»**. По исполнительной команде руководитель занятия (головной) идет полным шагом, а остальные - вполшага. Второй номер, сделав два полушага (**по счёту делай - РАЗ**), с левой ноги делает шаг влево вперед (**по счёту делай - ДВА**) и с правой ноги вместе сзади идущим первым номером начинает движение вперед полным шагом (**по счёту делай - ТРИ**). Все другие обучаемые, идущие сзади, совершают такие же действия.

Обучение перестроению следует проводить в замедленном темпе, а по мере усвоения обучаемыми техники перестроения необходимо переходить к тренировке в нормальном темпе. Обучая отделение движению строевым или походным шагом, одновременно рекомендуется тренировать обучаемых выполнению команд: **«ШИРЕ ШАГ, КОРОЧЕ ШАГ, ЧАЩЕ ШАГ, Ре-ЖЕ, ПОЛШАГА, ПОЛНЫЙ ШАГ»**.

Обучение действиям по этим командам рекомендуется проводить под счёт **раз, два, три; раз, два, три** и т. д. Счёт помогает быстрее освоить выполнение команд одновременно всеми обучаемыми.

При движении походным шагом по команде **«СМИРНО»** необходимо всем отделением одновременно перейти на строевой шаг, соблюдая темп движения.



При движении строевым шагом по команде **«ВОЛЬНО»** - переходить на походный шаг.

На практике часто возникает необходимость переместить строй отделения на несколько шагов в сторону фланга из положения на месте, а также переместить вперед или назад.

Для перемещения отделения в сторону фланга вначале нужно повернуть отделение в сторону фланга по команде **«Отделение, на-пра-ВО (нале-ВО)»**. После поворота строя подается команда, например, **«Пять шагов вперед, шагом - МАРШ»**. После того как обучаемые сделают необходимое количество шагов, они по команде **«Нале-ВО (напра-ВО)»** возвращаются в первоначальное положение.

Для перемещения вперед или назад на несколько шагов необходимо подать команду, например, **«Отделение, два шага вперед (назад), шагом - МАРШ»**. По этой команде обучаемые делают два шага (или другое указанное в команде число шагов) и приставляют ногу.

При перемещении вперед, обучаемые движение руками делают, как и при обычном движении, а при перемещении назад руки держат прижатыми к бедрам.

В обучении выполнению строевых приемов иногда рекомендуется применять подсчет самих обучаемых вслух. Такой прием обеспечивает однообразность и одновременность в действиях обучаемых. Рассмотрим применение этого методического совета на нескольких примерах.

Обучение поворотам кругом (направо, налево) в движении рекомендуется проводить в составе отделения из положения на месте. Выполняется это следующим образом. Одновременно все обучаемые вслух подсчитывают и выполняют: **«делай - РАЗ»** - делают полный шаг левой ногой; по счёту **«делай - ДВА»** выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево и резко поворачиваются в сторону левой руки на носках обеих ног; по счету **«делай - ТРИ»**, обучаемые, не опускаясь на каблуки после поворота, делают полный шаг левой ногой, в новом направлении и по счету **«делай - ЧЕТЫРЕ»** приставляют правую ногу к левой. Когда обучаемые усвоят прием и будут выполнять его все одновременно, руководитель занятия приступает к отработке поворота в движении.

Иногда обучаемые при выполнении приема могут подсчет вести про себя. Как это выглядит на практике, рассмотрим при обучении повороту кругом в движении.

Обучаемые делают шаг левой ногой, одновременно про себя подсчитывая **«раз»**, вынося правую ногу на полшага вперед и несколько влево и резко поворачиваясь в сторону левой руки на носках обеих ног, произносят **«два»** и далее делают полный шаг с левой ноги в новом направлении, произнося **«три»**. При этом движение руками производится в такт шагов.

При отработке выполнения приёмов с оружием в составе отделения применяется та же методика, что и при одиночном обучении. Вначале обучение проводят по разделениям в замедленном темпе, а затем в целом, добиваясь одновременности и однообразия в действиях обучаемых.

#### **IV. Оборудование площадки для занятий по строевой подготовке**

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

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

Строевые занятия, проводимые на неподготовленном участке с песчаным покрытием требует больше времени для выработки отдельных навыков, чем занятия на площадке с твердым покрытием и соответствующей разметкой (один из примеров такой разметки показан на рис. 17).

При оборудовании школьной площадки для проведения строевой подготовки рекомендуются следующие виды твердых покрытий: бетонные, из кирпичной крошки, с асфальтированием и без него.

Размеры площадки для проведения строевой подготовки должны быть таковы, чтобы занятия можно было проводить одновременно со всем классом (группой). Площадка должна представлять собой прямоугольник размером 9.0x17.0 м для группы 10-12 учащихся.

На готовое твердое покрытие площадки наносится разметка. Линии разметки выполняются яркой белой краской, толщина линий - 2.5-3.0 см рис. 17.

Существенную помощь в проведении строевых занятий оказывают наглядные пособия. Такими пособиями служат щиты (4-6 штук) с изображением военнослужащих, выполняющих строевые приемы. Размер каждого щита - 0.7x1.5м. Щиты устанавливают на границах участка площадки для занятий по строевой подготовке. Для осуществления самоконтроля при обучении учащихся строевым приемам на границах площадки можно установить на время занятий большое зеркало.

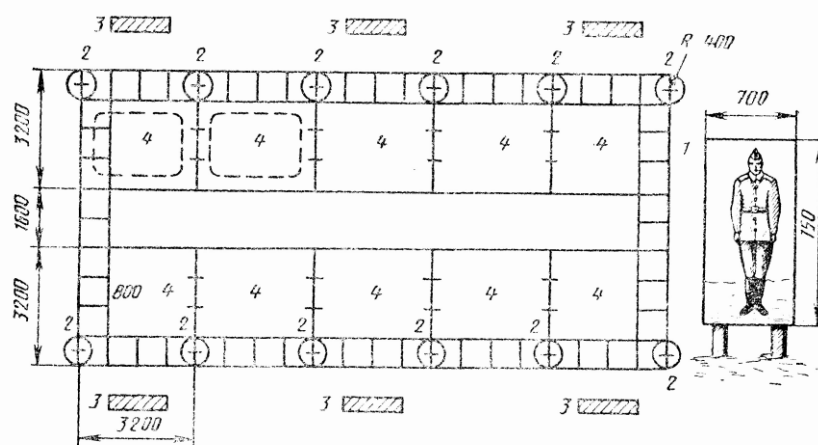


Рис. 17 Площадка для занятий по строевой подготовке:

- 1 – Щит с изображением строевого приёма;
- 2 – места для отработки строевой стойки и поворотов на месте;
- 3 – места для установки щитов;
- 4 – места для отработки строевого шага, поворотов в движении.

## Практическое занятие 9

### Тема 4. Основы медицинских знаний

#### *Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.*

Цель занятия: ознакомиться с видами кровотечений и с приемами оказания первой помощи при кровотечениях пострадавшим в ЧС мирного и военного времени.

Практические навыки: овладеть основными приемами оказания первой помощи при кровотечениях.

Задание 1. Изучите виды кровотечений и правила оказания первой помощи при наружном и внутреннем кровотечениях.

Первая помощь оказывается непосредственно на месте происшествия в основном в порядке само- и взаимопомощи с использованием аптечки первой помощи, если она имеется, и других подручных средств. При задержке оказания первой помощи в течение 1 ч погибают 30 % пострадавших с тяжелыми и крайне тяжелыми травмами, а через 6 ч - уже 90 %. Поэтому оказание первой помощи часто имеет решающее значение для сохранения жизни.

Основные цели первой помощи:

- сохранение жизни пострадавшего;
- предупреждение тяжелых осложнений;
- прекращение или ослабление действия травмирующих факторов - необходимо вытащить пострадавшего из транспортного средства, отнести в



безопасное место, потушить горящую одежду, вынести из воды или зоны действия угарного газа;

- остановка наружного кровотечения;
- подготовка пострадавшего к транспортированию в больницу.

Остановка наружного кровотечения и наложение повязок на травмированные части тела часто являются первоочередными мерами первой помощи при ЧС. Кровотечением называется потеря крови из кровеносной системы. Кровь может истекать из кровеносных сосудов внутрь организма или наружу при повреждении кожи или нарушении проницаемости стенок сосудов.

При оказании первой помощи пострадавшим с наружным кровотечением необходимо немедленно остановить кровотечение. На месте ЧС возможна только временная остановка кровотечения. После этого пострадавшего можно отправлять в больницу.

Кровотечение может быть артериальным, венозным, капиллярным и смешанным.

Для остановки артериального кровотечения из крупной артерии на ноге или руке пострадавшего необходимо прижать артерию выше места повреждения пальцами одной руки, двумя большими пальцами или кулаком с силой, достаточной для остановки кровотечения, в области шеи поврежденную артерию прижимают ниже места повреждения.

Другой метод временной остановки артериального кровотечения при поражении конечностей - наложение кровоостанавливающего жгута.

При наложении жгута необходимо следовать следующим правилам:

- конечность приподнимают;
- жгут накладывают поверх одежды, мягкой подкладки, нескольких слоев бинта;
- жгут растягивают;
- жгут накладывают на конечность в растянутом состоянии выше места кровотечения и как можно ближе к месту повреждения, чтобы ограничить обескровливание конечности;
- делают 2-3 витка, непосредственно прилегающих один к другому;
- концы жгута фиксируются при помощи крючка;
- к одежде пострадавшего на самом видном месте прикрепляется записка с точным указанием даты, часа и минут наложения жгута;
- если жгут наложен правильно, то конечность бледнеет, кровотечение останавливается.

Внутренние кровотечения не так явно заметны, как наружные, их трудно распознать. Для определения внутреннего кровотечения надо расспросить пострадавшего или внимательно понаблюдать за ним. Симптомы внутреннего кровотечения: шум в ушах, головокружение, потемнение и мелькание «мушек» в глазах, жажда и тошнота, рвота. Кожа бледнеет, дыхание частое, возможны потеря сознания, судороги.

При легочном кровотечении у пострадавшего на губах, особенно при кашле, появляется кровавая пена, Пострадавшему необходимо принять полусидячее положение, приложить к груди холод, Следует успокоить пострадавшего, объяснить, что ему нельзя двигаться и разговаривать, при первой же возможности срочно госпитализировать.

Желудочное кровотечение опасно для жизни. При таком кровотечении у пострадавшего может наблюдаться рвота с кровью. Пострадавшему необходимо обеспечить покой, уложить его, к животу приложить холод, Запрещено пить, принимать пищу, промывать желудок. Требуется срочная госпитализация. В результате чрезвычайных происшествий и просто в домашних условиях у человека может начаться кровотечение из носа. Оно может быть вызвано травмой лица, повышенным артериальным давлением или другими причинами. При кровотечении из носа часть крови вытекает наружу, часть попадает в носоглотку и вызывает кашель или рвоту. Для оказания первой помощи при кровотечении из носа пострадавшего необходимо успокоить, объяснить, что кашель, сморкание, резкие движения могут только усилить кровотечение, удобно усадить его в прохладное место (если кровотечение происходит в жаркое время года) в положении с немного наклоненной вперед головой. К области носа можно приложить лед или другой холод. Если кровотечение не останавливается, рекомендуется вставить в полости носа стерильные ватные тампоны, Затем пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение.

Задание 2. Изучите виды травм и правила оказания первой помощи при различных видах травм и ответьте на контрольные вопросы.

Травма (или повреждение организма) - это нарушение целостности или функций органов или тканей организма пострадавшего. Травма может возникнуть в результате воздействия вредных факторов окружающей среды. Неблагоприятные факторы делятся:

- на механические, когда травмы возникают в результате удара, растяжения, сдавливания;
- физические, когда травмы возникают из-за действия высокой или низкой температуры, удара электрическим током;
- химические, когда организм травмируется воздействием кислот, ядовитых веществ;
- психические, когда причиной травмы может стать сильный испуг, стресс.

Травмы бывают открытыми и закрытыми. Если в результате травмирования нарушается целостность кожных покровов или органов тела, речь идет об открытых травмах. К ним относятся открытые переломы, ожоги и все виды ран. Ушибы, растяжения, сдавливания, вывихи, сотрясение головного мозга, закрытые переломы костей считаются закрытыми травмами.

Основные этапы первой помощи при ранениях:

1. Если рана кровоточит, остановить кровотечение.



2. Произвести первичную доврачебную обработку раны. Раны обрабатывают только чистыми руками, При отсутствии воды руки протирают спиртом, водкой, одеколоном. Одежда с пострадавшего аккуратно снимается или удаляется с его тела путем разрезания, чтобы дополнительно не травмировать человека. Кожу вокруг раны очищают от инородных предметов, обрабатывают раствором йода, спиртом, перекисью водорода, раствором фурацилина или марганцовки для дезинфекции. Рану не рекомендуется промывать водой или спиртом, накладывать на нее мази или порошки. Это может вызвать ожог раненых тканей, инфекцию, Если из раны выпали внутренние органы, то категорически запрещается вправлять их обратно, это может сделать только врач.
3. Перевязать рану. Повязка должна быть стерильной, Для этого используют бинты, марлю, стерильные салфетки, имеющиеся, например, в аптечке автомобилиста, или другим материалом.

#### Практическое занятие 10

##### ***Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.***

Цель занятия: ознакомиться с физиологической основой искусственного дыхания, изучить способы выполнения искусственного дыхания пострадавшим в ЧС мирного и военного времени.

Задание 1. Изучите понятие искусственного дыхания и показания к его проведению.

С наступлением XXI в. количество катастроф, ЧС природного и техногенного характера не уменьшилось. В дорожно-транспортных происшествиях ежегодно погибает около 100 тыс. человек, получает ранения различной степени тяжести в 5 раз больше. Число погибших могло быть примерно на 20 % меньше при своевременном оказании им первой помощи. Поэтому освоение ее приемов актуально для всех современных людей.

Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС мирного и военного времени нередко предполагает необходимость проведения им искусственного дыхания, имеющего при определенных обстоятельствах решающее значение в спасении от гибели.

Дыхание - физиологический процесс, при котором происходит обмен газов между организмом и внешней средой. Организм получает кислород, необходимый всем его клеткам и тканям, и выделяет углекислый, накопившийся в результате жизнедеятельности.

Под искусственным дыханием подразумевают манипуляции. искусственно воспроизводящие дыхательный акт в случае отсутствия или резкого нарушения самостоятельного дыхания.

Назначение искусственного дыхания заключается в обеспечении газообмена в организме пострадавшего, то есть в насыщении его крови кислородом и удалении из нее углекислого газа. Кроме того, искусственное дыхание,

воздействуя рефлекторно на дыхательный центр головного мозга, способствует восстановлению самостоятельного дыхания пострадавшего.

Показания к проведению искусственного дыхания. Искусственное дыхание назначают в случаях:

- отсутствует естественное дыхание;
- естественное дыхание резко нарушено (поверхностное редкое дыхание, особенно с нарушением ритма, дыхание в виде редких «хватаяющих воздух» вдохов, не ритмичное, неравномерное по глубине дыхание при наличии цианоза);
- при дыхании с большими перерывами (периодическое дыхание), особенно в тех случаях, когда оно сопровождается появлением цианоза (синюшности слизистых губ и кожных покровов лица) и наблюдается у пострадавших, находящихся в бессознательном состоянии.

Состояние, пограничное между жизнью и смертью, называется терминальным. Организм не погибает одновременно с остановкой дыхания. Остановка сердца и остановка дыхания влекут за собой кислородное голодание, от которого отмирают в первую очередь клетки коры головного мозга. Пострадавший теряет сознание, впадает в состояние клинической смерти (ее продолжительность 3 – 5 минут), затем наступает агония. Это время для реанимации, пострадавшего можно спасти.

Реанимация – комплекс мер, направленных на поддержание жизнедеятельности человека.

Если пострадавший находится без сознания, то его укладывают на спину, запрокидывают голову назад. Выдвигают вперед и удерживают в таком положении его нижнюю челюсть. Проверяют наличие дыхания, то есть слушают шум вдоха и выдоха, наблюдают, есть ли движение грудной клетки. При прекращении или отсутствии дыхания пострадавшему срочно требуется сердечно – легочная реанимация, поэтому искусственное дыхание при реанимационных действиях обычно совмещается с искусственным массажем сердца для восстановления сердечной деятельности пострадавшего.

Первым делом необходимо восстановить работу сердца. Это можно сделать при помощи удара по груди пострадавшего, так называемого прекардиального удара. Но надо помнить: наносить его только при отсутствии пульса, в ближайшие 10 секунд, так шансы запустить сердце в течение времени резко уменьшаются.

После прекардиального удара необходимо проверить пульс. Если его нет, то необходимо без промедления начать делать наружный массаж сердца, при отсутствии дыхания – искусственное дыхание.

Задание 2. Изучите основные способы проведения искусственного дыхания и других составляющих сердечно – легочной реанимации и ответьте на контрольные вопросы.

Способы выполнения искусственного дыхания делятся на неаппаратные и аппаратные.

Аппаратные способы выполнения искусственного дыхания подразумевают использование специальных медицинских аппаратов для проведения принудительной вентиляции легких.

Неаппаратные способы менее эффективны, чем аппаратные, но могут немедленно выполняться без каких-либо приспособлений и приборов как в условиях ЧС мирного времени, так и в очагах поражения атомным и химическим оружием. Неаппаратные способы искусственного дыхания делятся на два вида: искусственное дыхание выдыхаемым воздухом («изо рта в рот», «изо рта в нос» и «рот к воздуховоду») и ручные способы.

Самым простым и в тоже время эффективным методом является способ «изо рта в рот». Голову пострадавшего максимально запрокидывают назад. Для этого под лопатки пострадавшего подкладывают скатку из одежды, покрывала и др. Удерживая одной рукой голову пострадавшего в запрокинутом состоянии, другой отдавливают ему нижнюю челюсть к низу для того, чтобы рот оказался полуоткрытым. Затем, сделав глубокий вдох, оказывающий помощь вдвухает воздух через платок, наложенный на рот пострадавшего. Одновременно пальцами руки, которая удерживает голову, зажимают пострадавшему нос. Грудная клетка пострадавшего при этом расширяется – происходит вдох. Вдувание воздуха прекращается, грудная клетка спадается – происходит выдох. Оказывающий помощь вновь делает вдох, снова вдыхает воздух, соответствующий частоте дыхания здорового человека.

Если челюсти пострадавшего сильно сжаты, то применяют способ «изо рта в нос». Для этого голову пострадавшего удерживают одной рукой в запрокинутом состоянии, а другой рукой закрывают ему рот. Затем оказывающий помощь, делая глубокий вдох, через платок вдвухает воздух пострадавшему через его нос.

Контрольные вопросы

1. Каковы основные виды неаппаратных методов искусственного дыхания?
2. Какие способы искусственного дыхания рекомендованы в полевых условиях?

### 3. Информационное обеспечение обучения.

**Основные источники:**

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник/ Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 7-е изд. М.: КноРус, 2018 Режим доступа <http://www.book.ru/view/915903/2>

2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Базовый уровень: учебник/ В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский; под ред. В.Н. Латчука. - 8-е изд., пересм. – М.: Дрофа, 2019. – 255 с.

**Дополнительные источники:**

1. Халилов, Ш. А. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Ш. А. Халилов, А. Н. Маликов, В. П. Гневанов ; под ред. Ш. А. Халилова. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. — 576 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0789-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1390782>