

*В.М.Х*  
Учителю  
новой школы

ОСНОВЫ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н. И. Хромов

Методика проведения  
практических занятий  
по основам военной службы

**10-11** классы

Москва • Фирма • 2011

УДК 372.835.5  
ББК 74.266.8  
Х94

Использована фотография  
<http://nfkgtu.kai.ru/foto/Sport/Sport1.JPG>  
Серия основана в 2010 году

**Хромов, Н. И.**  
Х94 Методика проведения практических занятий по основам военной службы. 10—11 классы / Н. И. Хромов. — М. : Дрофа, 2011. — 127, [1] с. : ил. — (Учителю новой школы).

ISBN 978-5-358-07738-6

В пособии представлены методические рекомендации и подробные планы-конспекты занятий с учащимися старших классов по тактической, огневой, топографической, строевой и физической подготовке. Книга поможет педагогам правильно организовать и успешно проводить обучение школьников начальными знаниями в области обороны и их подготовку по основам военной службы.

УДК 372.835.5  
ББК 74.266.8

Серия «Учителю новой школы»  
Хромов Николай Иванович

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ 10—11 классы

Зав. редакцией С. В. Курчина. Ответственный редактор С. К. Миронов. Художественный редактор М. В. Мандрыкина  
Художественное оформление М. В. Мандрыкина. Художник И. В. Логачёва. Технический редактор С. А. Толмачёва  
Компьютерная верстка Е. Ю. Пучкова. Корректор Г. И. Мосякина

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.60.953.Д.010105.09.08 от 22.09.2008.

Подписано к печати 19.08.10. Формат 84 × 108 1/32.  
Бумага типографская. Гарнитура «Школьная». Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 6,72. Тираж 3000 экз. Заказ № 2434.  
ООО «Дрофа». 127018, Москва, Сущевский вал, 49.

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги просим направлять в редакцию общего образования издательства «Дрофа»:  
127018, Москва, а/я 79. Тел.: (495) 795-05-41. E-mail: chief@drofa.ru

По вопросам приобретения продукции издательства «Дрофа» обращаться по адресу: 127018, Москва, Сущевский вал, 49.  
Тел.: (495) 795-05-50, 795-05-51. Факс: (495) 795-05-52.

Торговый дом «Школьник». 109172, Москва, ул. Малые Каменщики, д. 6, стр. 1А.  
Тел.: (495) 911-70-24, 912-15-16, 912-45-76.

Сеть магазинов «Переплетные птицы». Тел.: (495) 912-45-76.  
Интернет-магазин: <http://www.drofa.ru>

Отпечатано в ОАО «Домодедовская типография».  
г. Домодедово, Каширское ш., д. 4, к. 1.

ISBN 978-5-358-07738-6

© ООО «Дрофа», 2011

## Предисловие

Почему деятельность одних людей творческая, богатая идеями, в то время как у других, ничуть не менее образованных, она является репродуктивной, исполнительской, шаблонной?

К 15—17 годам по разному складываются личности людей. Одни, обретя легкость и удовольствие в использовании мыслительных операций, становятся любознательными, склонны к обобщениям и абстракциям, фантазируют, спорят, строят множество новых теорий. Другие, получив знания по тренинг-эталону репродуктивно-воспроизводящим методом, часто испытывают дискомфорт и эмоциональную ненасыщенность. О таких в работе «О пользе педагогической литературы» К. Д. Ушинский писал: «Ученики учатся прилежно, переходят из класса в класс, вступают в жизнь — и как будто никогда и ничему не учились. Они выполнили необходимую комедию детства и юности и принимаются за новые роли, не имеющие никакого отношения к старым, воспоминание о которых только мешает жить и чем скорее исчезнет, тем лучше».

Данная проблема не обошла стороной и обучение в армии. В «Военных записках» Д. В. Давыдов пишет, что аракчеевская система воинского обучения и воспитания, укоренившаяся в русской армии и на флоте, привела в дальнейшем к военным поражениям царизма. Эта система выдвигала на самые ответственные посты бездарных, тупых и невежественных генералов, тунеядствующих начальников, насиждала военную бюрократию. Он прямо указывает:

«Но, боже мой! Каково большинство генералов и офицеров, в коих убито стремление к образованию, вследствие чего они ненавидят всякую науку».

Если обратиться к системе подготовки наших военных кадров в 80-е гг. прошлого столетия, то следует принять во внимание исследования психологов, которые утверждали, что «...в 1200 отзывах на выпускников четырех высших военных училищ... практически нет претензий к уровню знаний. Но нет у них и потребности в углублении знаний, больше того, отсутствует элементарная любознательность» (Варваров В. И., Мерзляк Л. Е. Командир и подчиненные. — М.: Воениздат, 1986).

Стандартные правила, принципы и приемы, насаждаемые в течение длительного времени, какими бы совершенными они ни были, не предохраняют от ошибок и заблуждений, они в конечном счете вырабатывают у обучаемых репродуктивное (воспроизведяющее) мышление.

Чтобы лучше понять сущность данного вопроса, вспомним два эпизода из Великой Отечественной войны, которые имели место в одном и том же районе. Один — известный всему миру подвиг стойкости, мужества и торжества разума советских воинов осенью 1941 г. на Волоколамском шоссе в районе разъезда Дубосеково, и второй, показанный в кинофильме «Генерал Панфилов».

В ожесточенную схватку со взводом фашистских автоматчиков, вооруженных пистолетами-пулеметами ПМ-2 (прицельная дальность 200 м) вступила стрелковая рота, вооруженная винтовками образца 1891—1930 гг. (прицельная дальность такой винтовки в шесть раз превосходила возможности ПМ-2). Расстояние между противниками было 1000—1200 м. Это обеспечивало ведение сосредоточенного огня стрелковой ротой и не давало возможности автоматчикам вести ответный огонь. Рота, таким образом, находилась вне зоны поражения от огня автоматчиков. Однако, обнаружив друг друга, противостоящие стороны начали сближаться. Для фашистов такой вариант действий был выгоден по возможностям их оружия и тактически оправдан. Двигаясь по глубокому снегу и ведя огонь на ходу, противники сошлись в рукопашной схватке.

В результате из состава стрелковой роты осталось в живых несколько человек, причем большинство бойцов погибло не в рукопашном бою, а от огня немецких автоматчиков в 100—150 м от них.

В данном случае налицо пример неразвитости ума в обработке информации и применении знаний на практике командиром роты. Если бы можно было вернуть солдат стрелковой роты в исходное положение, а командиру стрелковой роты еще в школе развить мыслительные способности, а затем в армии — тактическое мышление, то в данной ситуации остались бы в живых наши бойцы, а фашисты были бы уничтожены не в рукопашной схватке, а огнем с места. Таковой оказалась цена школьного обучения и военной подготовки в мирное время.

Психологи отмечают, что по способности к выбору разумных вариантов решения четырнадцатилетние подростки мало чем отличаются от взрослых. Это свидетельствует о значительном развитии у них способностей к правильному выбору, если только их этому учить. Принятие решения — это сложный процесс, включающий в себя поиск и обработку информации, вынесение суждений при оценке вариантов. Оно требует осознания ответственности за последствия, знаний и умений в соответствующей области. Поэтому заучиванию и воспроизведению в учебной деятельности учащихся должны быть противопоставлены операции мыслительного разделения предметов и явлений на части или свойства (анализ), мысленное объединение частей или свойств в единое целое (синтез), сопоставление предметов и явлений, нахождение сходства и различия между ними (сравнение), мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам (обобщение), выделение одних признаков и отвлечение от других (абстрагирование).

При решении тактических задач словесные рассуждения должны опираться на примеры из истории войн и боевой подготовки войск, тем самым формируя наглядно-образное мышление, а на практических занятиях — предметно-действенное мышление. Это

является основой для формирования и развития более сложных форм мышления — абстрактно-логического и продуктивного. Мысление должно быть творческим, поэтому у обучаемых надо развивать способность самостоятельно и критически мыслить, проникать в сущность изучаемых явлений, проявлять пытливость, инициативу и сообразительность. Эта задача может быть реализована использованием на занятиях проблемных и проблемно-поисковых методов, дискуссий, учебных игр, тактических задач, различных приемов само- и взаимопроверки. Такой подход обеспечивает развитие самостоятельности мышления, способностей объективно оценивать других и себя, анализировать, сравнивать, находить варианты наилучшего решения задач.

Примером самостоятельного творческого решения и на этой основе успешного выполнения боевой задачи являются действия командира орудия Николая Сиротинина 17 июля 1941 г. В этот день фашистская танковая колонна двигалась от города Кричев в направлении моста через реку Сож. Чтобы обеспечить отвод наших подразделений, младшему командиру Сиротинину было поручено задержать противника у деревни Сокольники. Выполнение задачи он начал с ее уяснения (что предстоит сделать) и оценки обстановки. Сиротинин мысленно соотнес условия предстоящего боя с поставленной задачей. Противник движется тесной колонной по узкой дороге, за обочинами которой — болото. Время суток и погода благоприятны для стрельбы. Есть возможность занять артиллерийскую позицию на лесистом холме, с которого просматривается значительный участок дороги, по которой будет двигаться немецкая танковая колонна.

Уяснив задачу и оценив обстановку, командир орудия Сиротинин решает принять бой, расположив свое орудие на хорошо укрытой кустарником позиции на холме. Это решение он блестяще выполняет на практике. Выждав, когда немецкая колонна полностью втянется в сектор обстрела, он первыми же выстрелами подбивает головной и замыкающий танки колонны. Вся колонна оказывается в ловушке, и Сиротинин начинает методично расстреливать остальные танки. Задача была выполнена полностью. Потому что воин правильно ее понял, грамотно оценил обстановку и принял верное решение.

Большие интеллектуальные возможности для развития познавательной деятельности открываются при организации самостоятельной работы в группах, особенно когда каждый обучаемый выполняет какую-то часть общего задания (разделение труда), а затем все участники группы заслушивают и оценивают работу каждого и готовят коллективный отчет для защиты его перед классом.

Характер активной интеллектуальной деятельности приобретает и в той ситуации, когда обучаемые работают в парах: в этом случае каждый из них является и учеником, и командиром.

Формирование творческого мышления особенно успешно обеспечивается в ходе тактической подготовки: при уяснении замысла деятельности (действий в бою), оценке обстановки (где противник и что он делает, места расположения его огневых средств, изучение местности, ее защитных и маскирующих свойств, выгодных подступов, заграждений и препятствий, условий для наблюдения и ведения огня), принятии целесообразных решений и безотлагательном осуществлении их на практике.

Наша школа стремится дать как можно больше знаний и обогатить ими память учащихся. Однако при этом следует учитывать слова древнегреческого философа Гераклита о том, что многознание не научит мудрости, и высказывание академика М. Н. Скаткина: «Не тот умен, кто много знает, а тот, кто знает необходимое».

Для того чтобы учащиеся учились самостоятельно мыслить и овладевать способами получения и переработки учебной информации, а также умениями в деятельности по основам военной службы, обучение целесообразно проводить в пять основных этапов:

- восприятие материала, предназначенного для усвоения;
- осмысливание полученных знаний и образование понятий;
- применение знаний и умений по образцу;
- совершенствование знаний, образование системы умений в действиях;

- применение полученных знаний и умений на практике.

На каждом этапе у обучаемых развиваются соответствующие мыслительные процессы. Подготовку учащихся к восприятию учебного материала преподаватель обеспечивает постановкой задач: что необходимо знать, с какой целью и в какой степени обучаемые должны овладеть знаниями, системой навыков и умений. При этом сформированная деятельность должна соответствовать установленным нормативным требованиям — качеству выполняемых приемов (действий) в единицу времени. На начальных этапах обучения деятельность по выполнению нормативов можно жестко не регламентировать (важным показателем деятельности является правильное и последовательное выполнение). На последующих же этапах обучения при выполнении нормативных условий необходимо ориентироваться как на правильность выполнения, так и на временные показатели. Приближение к нормативным требованиям или совпадение с ними является одним из важных показателей сформированности умений учащихся в действиях.

Успешность осмысливания изучаемого материала достигается формированием у обучаемых общего представления об изучаемом объекте или явлении в результате анализа, выделения наиболее существенных признаков изучаемого, обобщения и определения главного, что обеспечивает понимание и образование понятий. Усвоенный в процессе восприятия, а затем и осмысленный учебный материал в последующем закрепляется и совершенствуется.

Развитию организаторских качеств, тактического мышления, самооценки и познавательных способностей учащихся помогают создание частной тактической обстановки, проведение занятий на различной местности, работа обучаемых в качестве помощников руководителя на учебных местах. При проведении комплексных занятий на учебных местах применяются те же этапы обучения, что и в целом в процессе обучения, но в том виде, который соответствует конкретному приему или действию.

В начале занятия помощник руководителя на учебном месте объявляет учебный вопрос, цель и задачи (что надо знать и уметь). Затем вводит в частную тактическую обстановку, образцово проводит показ в целом приема (действия), которым предстоит овладеть учащимся, после этого показывает и разучивает этот прием (действие) по элементам. Добившись правильного выполнения, он закрепляет его в целом, приближая к нормативным показателям. Для этого проводящий занятие активизирует деятельность обучаемых, вводя элементы состязательности. Таким образом руководитель занятия и его помощники на учебных местах создают у обучаемых представление об изучаемом приеме (действии), разъясняют правила, связанные с его выполнением, и организуют его практическое освоение в пределах нормативных требований. Понимание учащимися порядка и правил — основное условие осмысленных действий на занятиях.

На занятиях по основам военной службы должно быть предусмотрено достижение следующих дидактических целей:

- осознанное восприятие и понимание информации;
- самостоятельная переработка, осмысление, обобщение и закрепление знаний;
- применение знаний и умений по образцу;
- развитие знаний и умений в новых сходных ситуациях;
- формирование творческих способов добывания знаний и учебных умений на занятиях в игровой деятельности.

В данное пособие включены методические рекомендации и тематические планы-конспекты занятий по тактической, огневой, топографической, строевой и физической подготовке. В них определены: цели, задачи (что знать и уметь), время, место, методы, учебные вопросы, материальное обеспечение, литература, организация и методика проведения.

Материалы пособия прошли практическую апробацию в школах г. Москвы и Московской области.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка соединяет в единый комплекс знания, навыки и умения, приобретенные обучаемыми на занятиях по огневой, топографической, строевой, физической подготовке и другим предметам обучения.

Практические занятия по тактической подготовке прививают учащимся умение выполнять обязанности солдата в бою, вырабатывают у них морально-боевые качества, необходимые юношам для службы в армии. Эти занятия имеют особое значение, так как обеспечивают взаимосвязь разделов курса «Основы безопасности жизнедеятельности» и межпредметные связи с другими общеобразовательными предметами.

Привитие умений и их совершенствование на практических занятиях в полевых условиях осуществляется методом упражнения. Этот метод включает в себя рассказ, показ действия руководителем, тренировку и предполагает следующую последовательность применения:

- объяснение назначения изучаемого приема или действия;
- образцовый показ приема или действия в целом;
- показ по разделениям приема или действия с попутным объяснением особенностей выполнения и наиболее характерных ошибок;
- опробование приема или действия учащимися и отработка его по разделениям;
- закрепление приема или действия в целом путем тренировки.

Тренировка — совершенствование умений и навыков с целью быстрого и четкого выполнения какого-либо приема или действия.

Успех занятия по тактической подготовке во многом зависит от тщательности подготовки руководителя. Подготовка к занятию включает:

- личную подготовку руководителя;
- выбор места проведения занятия;
- подготовку учащихся и средств материального обеспечения.

При подготовке к тактическому занятию руководитель должен:

- хорошо усвоить содержание занятия;
- четко определить учебные цели;
- изучить соответствующие положения уставов, наставлений и разделы учебника по основам воинской службы;
- разработать и вычертить схему тактической обстановки, привязанную к месту проведения занятия;
- подготовить необходимые средства материального обеспечения;
- продумать порядок обозначения противника.

После этого руководитель может приступать к составлению плана-конспекта занятия.

Практическое и образцовое выполнение руководителем изучаемого приема или действия на занятии, если это необходимо, следует сопровождать кратким, четким и убедительным пояснением. Учащиеся, зорко воспринимая изучаемый прием, получают конкретное и правильное представление о том, как и в какой последовательности надо действовать. Показ приема должен точно соответствовать требованиям уставов и наставлений Вооруженных Сил РФ, для того чтобы не пришлось позднее в условиях службы в армии переучивать его заново.

Последовательность личного показа: сначала действие показывают в целом в нормальном темпе в соответствии с уставными требованиями, затем его показывают по элементам (по разделениям) с кратким пояснением. Свое место при показе руководитель выбирает так, чтобы все учащиеся могли хорошо видеть выполнение действия (приема) от начала и до конца.

Разучивать действие или прием целесообразно сначала по элементам (по разделениям), а затем уже в целом. Темп выполнения вначале замедленный, затем он доводится до нормального. После того как элементы всеми учащимися выполняются в нужном темпе и правильно, можно переходить к выполнению действия в целом.

При разучивании действий солдата в бою от учащихся следует добиваться целеустремленности. Целеустремленность — это одно из проявлений активности. Когда обучаемый ставит перед собой цель — выполнить изучаемый прием безошибочно, то он за счет концентрации внимания быстрее этого достигает. Поэтому к невнимательным и рассеянным учащимся необходимо проявлять особое внимание, чаще контролируя их действия и исправляя ошибки. Если есть возможность, то таких обучаемых можно иногда выделять в отдельную группу.

Подготовку учащихся, выделенных для обозначения противника, руководитель проводит, как правило, на местности накануне дня занятия. Иногда такую подготовку можно провести по схеме местности, а также на местности перед началом занятия или во время перерыва. Руководитель, инструктируя учащихся, обозначающих противника, должен рассказать о способах его действий, времени и порядке его обозначения, средствах имитации и мерах безопасности. Связь с учащимися, показывающими действия противника, обычно поддерживают зрительными и/или звуковыми сигналами. Выделять учащихся для обозначения действий противника лучше только на один учебный вопрос.

Важное значение для качества проводимых занятий имеет подготовка учащихся, которая включает изучение содержания учебника, а также литературы, рекомендованной преподавателем. Перед занятием учащиеся должны ознакомиться с видами вооружения и боевой техники, изучить необходимые команды и сигналы. При подготовке учащихся большое значение имеют групповые и индивидуальные беседы, консультации руководителя по наиболее

сложным вопросам темы с использованием плакатов, схем, диафильмов и по возможности макета местности.

В процессе самостоятельной работы с учебником учащиеся должны записать в рабочих тетрадях важнейшие положения изучаемой темы, при необходимости вычертить схемы, кратко описать нужные приемы и действия.

## ЗАНЯТИЕ 1

### **Передвижение солдата в бою при действиях в пешем порядке**

#### **Учебные вопросы**

1. Способы передвижения солдата в бою.
2. Действия при ядерном взрыве.

По окончании занятия учащиеся должны, отработав тему, знать способы передвижения на местности при действиях в пешем порядке и умело применять их в зависимости от характера выполняемой задачи, огня противника и условий местности;

#### **уметь:**

- использовать защитные свойства местности, естественные и искусственные укрытия;
- передвигаться на местности;
- владеть приемами изготовки для ведения пристрельного огня из стрелкового оружия;
- развертываться в боевой порядок и атаковать противника;
- вести оборонительный бой;
- оборудовать окоп для стрельбы из автомата лежа;
- метать ручные противопехотные и противотанковые гранаты (макеты гранат) в цель;
- действовать по сигналам оповещения и при ядерном взрыве;
- оказывать самопомощь и взаимопомощь;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты и проводить частичную специальную обработку.

**Место проведения.** Участок местности с разнообразным рельефом, обеспечивающим наглядный показ того или иного способа передвижения на поле боя.

При выдвижении к месту занятия учащиеся по командам руководителя тренируются подавать и выполнять сигналы флагами, действовать при ядерном взрыве.

#### Учебный вопрос 1

### **СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ СОЛДАТА В БОЮ**

Прибыв к месту занятия, руководитель объявляет тему и цель занятия, проверяет готовность учащихся. С целью проверки могут быть заданы следующие вопросы.

1. Каковы обязанности солдата в бою?
2. Каковы способы передвижения солдата в бою и от чего они зависят?
3. Что вы понимаете под защитными свойствами местности?

Далее руководитель занятия разъясняет, что **умение, тактически целесообразное передвижение солдата в бою дает ему возможность успешно выполнить задачу, избежав поражения огнем противника.**

Передвижение солдата на поле боя при действиях в пешем порядке может производиться в зависимости от характера местности, обстановки и воздействия огня противника:

- ускоренным шагом или бегом (в полный рост или пригнувшись);
- перебежками;
- переползанием (по-пластунски, на полулучтвеньях, на боку).

Движение в атаку осуществляется ускоренным шагом или бегом. Таким же способом преодолеваются участки местности, скрытые от наблюдения противника и не пристреливаемые огнем. На открытой местности для скрытого сближения с противником применяются перебежки и переползания.

### **Передвижение ускоренным шагом или бегом (в полный рост или пригнувшись)**

Руководитель показывает и поясняет технику передвижения ускоренным шагом в полный рост. При этом показывает, как надо держать оружие для немедленного открытия огня: навскидку и с прикладом, прижатым к боку.

Для стрельбы навскидку надо вскинуть автомат к плечу, направить его в цель и, продолжая движение, открыть огонь.

При стрельбе с прикладом, прижатым к боку, необходимо правой рукой прижать приклад к правому боку без упора или с упором затыльником в правую руку у локтевого сустава, направить автомат в цель и, не прекращая движения, открыть огонь.

Затем руководитель показывает эти приемы по элементам с объяснением наиболее характерных ошибочных действий:

- движение боком, а не прямо ведет к потере наблюдения за полем боя;
- несоблюдение направления движения приводит к скучиванию боевого порядка подразделения на поле боя и т. д.

После этого руководитель предлагает учащимся опробовать эти приемы передвижения при движении в атаку. Отработав движение ускоренным шагом в полный рост с ведением огня по элементам, руководитель закрепляет выполнение приемов в целом.

Далее тренирует обучаемых передвижению, чередуя ускоренный шаг и бег.

Для скрытого передвижения по местности с невысокими укрытиями (низкий кустарник, высокая трава и т. п.) применяется ходьба пригнувшись. Для передвижения таким способом необходимо согнуть ноги в коленях, подать корпус вперед и двигаться широким шагом, наблюдая перед собой. Все движения выполняются свободно, без напряжения.

Движение вверх по склону производится укороченным шагом, наклонив тело вперед. При большой крутизне подъем следует выполнять зигзагами, т. е. двигаться попеременно то правым, то левым боком

к скату на слегка согнутых ногах и опираясь ребрами подошв и каблуков о почву. На крутые подъемы можно взбираться и прямо, придерживаясь руками за ветки, кусты, пучки травы и ставя ноги на всю ступню «елочкой».

Движение вниз по склону производится свободным шагом, ставя ноги на пятку и отклоняя тело назад. Спуск по крутым склонам можно выполнять боком, приставными шагами, по возможности придерживаясь рукой за неровности склона.

Передвижение по вязкому или скользкому грунту производится короткими шагами. Ноги следует переставлять быстро, чтобы они не успели глубоко увязнуть в почве или соскользнуть с опоры. Ставить их надо на всю ступню и стараться для опоры выбирать более твердые участки (кочки, борозды, выступы, корни и т. п.).

Далее учащиеся отрабатывают передвижение на поле боя ускоренным шагом пригнувшись и бегом пригнувшись.

Для преодоления отдельных участков местности используется медленный и скоростной бег.

Медленный бег применяется при перемещении на дальние дистанции и производится свободным маховым шагом. Корпус при этом должен быть наклонен вперед. Продвижение вперед обеспечивается за счет энергичного толчка, после которого нога, согнутая в колене, выносится бедром вперед вверх и ставится на всю ступню. Голень не должна выноситься сильно вперед, а ступня не должна ставиться на землю далеко от проекции центра тяжести.

Скоростной бег применяется при перебежках, выбегании из укрытий к боевым и транспортным машинам, разбеге перед преодолением препятствий. Корпус при этом наклоняется вперед больше, чем при медленном беге, а отталкивание ногой и движение руками производятся энергичнее. Увеличение длины шага обеспечивается за счет толчка ногой и быстрого выноса ее бедром вперед. Нога после отталкивания выносится вперед вверх согнутой в колене и мягко ставится на переднюю часть стопы с последующей опорой на всю ступню.

При обучении следует обращать внимание на такие критерии:

- ускоренный шаг — темп 130—140 шагов в минуту, длина шага 80—90 см;
- медленный бег — темп 165—180 шагов в минуту, длина шага 85—90 см;
- скоростной бег — темп 180—200 шагов в минуту, длина шага 120—150 см;
- правильное положение оружия, выдерживание направления движения и постоянное наблюдение за местностью и противником.

### Передвижение перебежками

Для быстрого, скрытого сближения с противником применяются перебежки. Чем более открыта местность и сильнее огонь противника, тем быстрее и короче перебежка.

Перед началом передвижения оружие ставится на предохранитель по команде «Предохранитель — ставь» или самостоятельно. Перебежка производится по команде «Такому-то перебежать туда-то — вперед». По предварительной команде обучаемый намечает путь движения и укрытия, места остановок для передышки. По исполнительной команде быстро вскакивает и стремительно перебегает. Длина перебежки между остановками для передышки зависит от местности и огня противника, в среднем она может составлять 20—40 шагов.

В местах остановок для передышки надо с разбегу залечь и отползти в сторону. Достигнув указанного места, нужно изготовиться для ведения огня. При перебежке оружие держать как удобнее. Оставшиеся на месте, а также выдвинувшиеся после перебежки на указанный рубеж (остановку) своим огнем поддерживают перебегающих.

Руководитель показывает выполнение приема при перебежках из положения «К бою!»:

- по команде «Раз» подтянуть обе руки на уровень груди, имея оружие в правой руке, одновременно свести ноги вместе;

• по команде «Два», резко выпрямляя руки, поднять грудь от земли и вынести правую (левую) ногу вперед;

• по команде «Три» быстро подняться и, не приставляя левой (правой) ноги, вынести ее вперед с одновременным выпрямлением (отталкиванием) правой (левой) ноги и стремительно перебежать.

Для отработки приемов и действия в целом руководитель занятия размечает участок местности на отрезки по 20 шагов и устанавливает флаги с таким расчетом, чтобы белые (красные) флаги находились в 20 шагах, а красные (белые) флаги — в 40. Это позволяет обучаемым правильно определять расстояния между остановками, таким образом формируя у них визуально-пространственное восприятие.

При обучении следует обращать внимание на положение оружия, так как некоторые из обучаемых оставляют его в положении «на ремень».

Затем учащиеся выполняют прием «Ложись» как элемент перебежки. На его выполнение тоже следует обратить внимание. Часто обучаемые забывают отползать в сторону и не изготавливаются к бою.

Прием «Ложись» выполняется после перебежки в следующей последовательности (оружие находится в правой руке):

• по команде «Раз» сделать полный шаг правой ногой вперед;

• по команде «Два» опуститься на левое колено и поставить левую руку на землю переди себя пальцами вправо;

• по команде «Три», опираясь последовательно на бедро левой ноги и предплечье левой руки, лечь на левый бок и быстро повернуться на живот;

• по команде «Четыре» ноги слегка раскинуть в стороны носками наружу и изготовиться для ведения огня.

После разучивания по элементам и тренировки в целом по команде «Учащемуся Иванову перебежать к дороге — вперед» умения в выполнении приемов «Встать», «Перебежка», «Ложись» закрепляются и переходят в навыки.

Затем отрабатывается прием отползания вправо или влево от места остановки. Обучать этому приему следует не перекатыванием через спину, а отползанием в сторону на кистях рук и носках ног. При этом обучаемые получают хорошую физическую нагрузку. На занятиях по физической подготовке данный прием можно использовать как физическое упражнение.

При отработке приема отползания следует обращать внимание на то, чтобы учащиеся не прекращали наблюдать за полем боя.

Для закрепления изученных приемов перебежка выполняется в целом на расстояние до 300 м: вначале по одному, а затем в составе учебной группы из семи человек. При этом следует останавливать учащихся, которые совершают грубые ошибки, указывать, а затем, не возвращая их в исходное положение, продолжать движение совместно со всеми.

### Передвижение переползанием

Переползание применяется для незаметного приближения к противнику и скрытного преодоления участков местности, имеющих небольшие укрытия, неровности рельефа и находящихся под наблюдением или обстрелом противника. Как и перед перебежкой, необходимо сначала наметить путь передвижения, укрытия, места для остановок. В зависимости от обстановки, рельефа местности и огня противника переползание производится **по-пластунски, на получетвереньках и на боку**.

Переползание по-пластунски применяется на местности, которая простреливается огнем стрелкового оружия противника и не имеет достаточных укрытий. При обучении этому способу следует обращать внимание не только на технику переползания, но и на правильное положение оружия, ног и головы.

Для переползания по-пластунски надо плотно лечь на землю, правой рукой взять оружие за ремень у верхней антабки и положить его на предплечье правой руки. Затем подтянуть правую (левую) ногу и одновременно вытянуть левую (правую) руку воз-

можно дальше. Отталкиваясь согнутой ногой, передвинуть тело вперед, подтянуть другую ногу, вытянуть другую руку и продолжать движение в том же порядке. Голову высоко не поднимать.

Переползание на боку применяют обычно при передвижении по снегу или на песчаной местности, а также при переползании с пулеметом, при подносе боеприпасов и при выносе раненых с поля боя. Для переползания на боку следует лечь на левый бок. Подтянув вперед левую ногу, согнутую в колене, опереться на предплечье левой руки, а правой ногой упереться каблуком в землю возможно ближе к себе. Разгибая правую ногу, передвинуть тело вперед, не изменяя положения левой ноги, после чего продолжать движение в том же порядке. Оружие держать правой рукой, положив его на бедро левой ноги.

Для переползания на получетвереньках необходимо встать на колени и опереться на предплечья или на кисти рук. Подтянуть согнутую правую (левую) ногу под грудь, одновременно левую (правую) руку вытянуть вперед. Передвинуть тело вперед до полного выпрямления правой (левой) ноги, одновременно подтягивая под себя другую ногу и вытягивая другую руку, продолжать движение в том же порядке.

Оружие держать:

- при опоре на предплечья — так же, как и при переползании по-пластунски;
- при опоре на кисти рук — в правой руке.

При отработке приемов переползания на получетвереньках не допускать изменения положения оружия, противогаза и особое внимание обращать на ведение наблюдения.

Обучая способам переползания в целом, руководитель занятия подает группе учащихся команду «К боя!» и приказывает им переползти по-пластунски на рубеж, удаленный на 60 м от исходного положения.

Наблюдая за техникой переползания, он помогает устранять недостатки. Когда первая группа учащихся проползет 20–30 м и в основном усвоит приемы переползания, начинает переползание следующая

группа учащихся. Затем в такой же последовательности отрабатываются способы переползания на получетвереньках и на боку.

Закончив отработку приемов по элементам, руководитель занятия переходит к формированию навыков путем комплексной тренировки. Если позволяют условия, он вводит учащихся в тактическую обстановку: сообщает сведения о противнике, указывает, что отделение в ходе наступления достигло такого-то рубежа и должно уничтожить группу противника в окопе (указать на местности). Обучаемые должны изучить местность, наметить маршрут, способы передвижения и доложить решение через 2 мин.

Заслушав ответы учащихся, руководитель отмечает их достоинства и недостатки, обращает внимание на использование имеющихся на поле боя укрытий: воронок, ям, траншей, подбитой техники. После этого он приступает к тренировке по группам, наблюдает за учащимися и на положительных примерах учит остальных. В ходе обучения целесообразно обучаемым задавать вопросы. Например:

1. Какие недостатки в движении допускает учащийся Гришин?
2. Какой способ передвижения следует избрать на участке таком-то?

Сигналами руководитель управляет действиями условного противника и проверяет, как учащиеся ведут наблюдение и реагируют на изменение обстановки при передвижении.

С выходом учащихся на указанный рубеж следует провести разбор их действий, передать оружие и снаряжение следующей группе, поставить ей задачу и приступить к тренировке.

В конце занятия руководитель строит учащихся, проверяет наличие оружия, экипировку и средства материального обеспечения, напоминает тему, цель занятия и объявляет, как она достигнута, анализирует действия учащихся, их моральную и физическую подготовку и объявляет оценки, дает задание на самоподготовку, объявляет тему, время и место проведения следующего занятия.

## Учебный вопрос 2

### **ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЯДЕРНОМ ВЗРЫВЕ**

Действия при ядерном взрыве отрабатываются в ходе всего занятия и закрепляются на всех последующих практических занятиях по основам военной службы.

Порядок этих действий лучше вначале показать на наглядном пособии, затем на местности по элементам и в целом. Главное, что должны усвоить учащиеся: при ядерном взрыве необходимо залечь лицом вниз, головой в сторону, противоположную взрыву. При наличии в двух-трех шагах естественного укрытия, блиндажа, щели, убежища — укрыться в них.

Следует обратить внимание на то, что, укрываясь на местности, необходимо поднять воротник куртки, кисти рук спрятать под себя и плотно закрыть лицо. После прохождения ударной волны, не ожидая команды, следует немедленно подняться и продолжить выполнение задачи.

## ЗАНЯТИЕ 2

### **Выбор и оборудование места для стрельбы**

#### **Учебные вопросы**

1. Выбор места для стрельбы.
2. Оборудование и маскировка окопа для стрельбы лежа.

**Место проведения.** Участок местности с образцово оборудованным окопом для стрельбы лежа из автомата. Для большей доступности восприятия окоп для стрельбы лежа из автомата лучше показать в динамике. Первое положение — трассировка окопа, второе — снятие грунта и укладка его, третье — открытый и замаскированный окоп с указанием его элементов и размеров.

## Учебный вопрос 1

### **ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ**

Руководитель занятия разъясняет, что в ходе наступления, при отражении контратак противника, при остановках в ходе боя или при переходе к обороне каждый солдат выбирает выгодное место для стрельбы и оборудует его так, чтобы иметь возможность наблюдать за противником и вести огонь, оставаясь неуязвимым. При выборе места для стрельбы солдат должен умело использовать имеющиеся укрытия. На открытой местности он оборудует пехотной лопатой окоп. При этом он непрерывно наблюдает за противником и местностью.

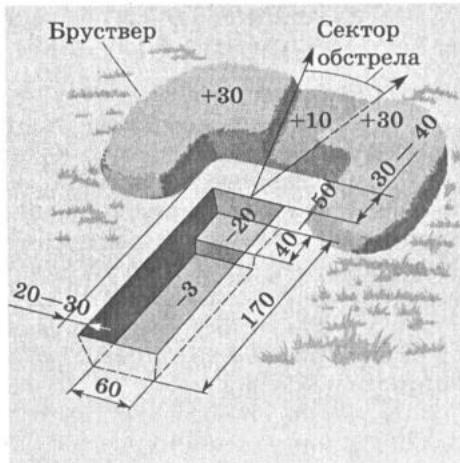
Затем руководитель показывает и разъясняет приемы по оборудованию окопа для стрельбы из автомата лежа, называет его элементы и размеры.

Учащиеся поочередно по команде занимают оборудованный окоп.

Для формирования навыков в выборе места для стрельбы и наблюдения, самоокапывания и маскировки руководитель указывает рубеж и подает команду «К бою!». Тактически грамотно выбранные учащимися места для стрельбы и наблюдения руководитель показывает всем обучаемым, объясняя, в чем состоит их преимущество. В то же время следует показать места для стрельбы и наблюдения, выбранные учащимися без учета свойств местности и характера действий противника (плохой обзор, затруднено использование оружия для ведения огня, как по дальности, так и по фронту).

Далее руководитель:

- проверяет у учащихся наличие и правильность выполнения схем окопа для стрельбы из автомата лежа (домашнее задание, рис. 1);
- напоминает требования к оборудованию окопов и позиций в обороне;
- ориентирует учащихся на местности, вводит их в тактическую обстановку и ставит задачу;
- опрашивает двух-трех обучаемых, как они поняли объяснение и задачу;



**Рис. 1.** Одиночный окоп для стрельбы из автомата лежа

- указывает место для позиции, дает команду на ее занятие и оборудование.

#### Учебный вопрос 2

### **ОБОРУДОВАНИЕ И МАСКИРОВКА ОКОПА ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ ЛЕЖА**

Время и объем работ по оборудованию окопов (там, где позволяют условия) или их трассировку руководитель устанавливает в зависимости от характера и состояния грунта, подготовленности учащихся и времени года.

Оборудование окопа для стрельбы из автомата лежа (см. рис. 1) производится малой пехотной лопатой в следующей последовательности. Заняв место для стрельбы, необходимо:

- положить автомат справа от себя на расстоянии вытянутой руки так, чтобы в любой момент его можно было использовать для ведения огня по противнику;
- повернуться на левый бок и достать лопату из чехла;

- взять черенок лопаты двумя руками и ударами на себя подрезать дерн или верхний уплотненный слой земли, обозначив спереди и с боков границы выемки;

- перехватив лопату, ударами от себя снять дерн, положить его спереди или в сторону и приступить к рытью окопа;

- отрывая окоп, лопату врезать в землю углом лотка не отвесно, а наискось; землю выбрасывать сначала вперед, а потом в стороны, образуя бруствер, который обеспечивает защиту от пуль (пробиваемость пулей неутрамбованного грунта и песка — до 70 см); голову держать как можно ближе к земле, не прекращая наблюдения за противником;

- достигнув необходимой глубины в передней части выемки окопа, отодвинуться назад и продолжить отрывку выемки до требуемой длины, чтобы можно было укрыть туловище и ноги;

- открытый окоп замаскировать под окружающую местность, используя дерн, грунт и траву, а зимой — снег.

Руководитель занятия контролирует действия учащихся при самоокапывании (трассировке), обращает их внимание на соблюдение скрытности, постоянное наблюдение за местностью, положение оружия и готовность к ведению огня. Недостатки устраняет при помощи вводных заданий. Например: «Доложите, что вы наблюдаете в районе отдельного дерева».

Когда оборудование и маскировка окопа будут закончены, руководитель отводит обучаемых на 200—250 м в сторону противника и указывает на недостатки в маскировке. Затем он возвращает учащихся к своим окопам и ставит им задачу улучшить маскировку.

В заключительной части занятия руководитель вместе с обучаемыми проходит вдоль рубежа самоокапывания и оценивает качество оборудования каждого окопа или его трассировку. Он поясняет, как следует использовать местные предметы и рельеф местности, а также воронки, канавы, насыпи при

выборе места для стрельбы и для быстрого оборудования окопа. При этом можно показать воронку (яму), оборудованную под окоп, и разъяснить, что при необходимости иногда достаточно срезать переднюю часть ямы, а этот грунт использовать для образования бруствера.

В конце занятия можно подвести учащихся к канаве, насыпи шоссейной или железной дороги и рассказать, как здесь можно оборудовать ячейки для автоматчиков, а канаву или насыпь использовать в качестве хода сообщения. Руководитель занятия поясняет, что умелое использование в бою воронок, канав, насыпей экономит время и силы при оборудовании окопов. Кроме того, их можно использовать для укрытия от огня стрелкового оружия, осколков снарядов и мин.

При подведении итогов занятия, если есть возможность, показать на оборудованной боевой позиции мотострелкового отделения основное и запасное место для стрельбы, соединение отдельных окопов траншееей, перекрытые участки траншеи, основную и запасную позиции для боевой машины пехоты (бронетранспортера), площадку для пулемета.

## ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Огневая подготовка проводится с целью обучения учащихся использованию стрелкового оружия и ручных гранат. Она включает в себя изучение основ стрельбы, материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, метание ручных гранат, наблюдение и определение расстояний.

Ниже представлен примерный план-конспект проведения комплексного практического занятия по огневой подготовке.

### КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ

#### **Приемы и правила стрельбы, стрельба из автомата (карабина) с места по неподвижной цели днем**

##### **Цели**

1. Отработать приемы в стрельбе по неподвижной цели днем:

- из малокалиберной винтовки;
  - из автомата (карабина) боевыми патронами.
2. Совершенствовать практические навыки в метании ручных наступательных гранат на меткость.
3. Отработать навыки наблюдения за полем боя и определения расстояния до цели.

##### **Учебные вопросы**

1. Ведение огня из автомата (карабина) с места по неподвижной цели днем. Приемы и правила стрельбы. Изготовка к стрельбе (принятие положения для стрельбы и заряжение), прицеливание.

2. Стрельба с места из малокалиберной винтовки по неподвижной цели днем (1 УНС).

3. Выполнение второго упражнения начальных стрельб из автомата или карабина (2 УНС).

4. Характерные задержки при стрельбе из автомата (карабина) и способы их устранения.

5. Наблюдение за полем боя, определение расстояний до цели.

6. Приемы и правила метания ручных наступательных гранат на меткость с места.

Время: 6 часов.

Место проведения: стрельбище или тир на базе воинской части с шестью учебными местами.

**Материальное обеспечение:** автоматы (карабины) учебные и боевые, патроны учебные и боевые, малокалиберные винтовки, малокалиберные патроны; ведомость учета боеприпасов; станок для наводки, секундомер, мегафон, сигнальные флаги; мишени: мишень № 4 (грудная фигура с кругами), уменьшенная в четыре раза на щите  $0,50 \times 0,50$  м; мишень № 4 (грудная фигура с кругами) на щите  $0,75 \times 0,75$  м (рис. 2).

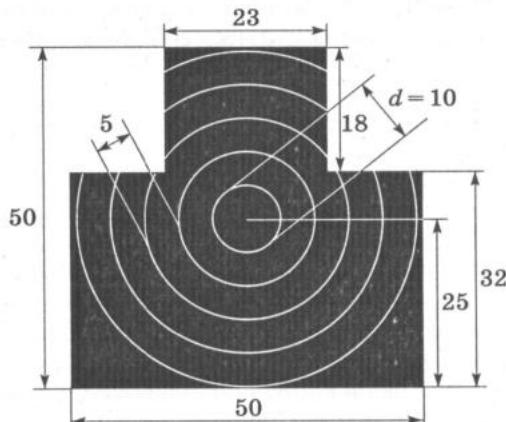


Рис. 2. Мишень № 8, грудная фигура с кругами  
(размеры приведены в см)

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Данный вариант комплексного занятия рассчитан на пять учебных групп учащихся, которые последовательно отрабатывают учебные вопросы на шести учебных местах.

Выполнению второго упражнения начальных стрельб из автомата должна предшествовать стрельба из малокалиберной винтовки и тренировка в изготовке к стрельбе по неподвижной цели днем.

На учебных местах организуются и проводятся занятия (тренировки), на которых:

- изучаются действия при стрельбе из стрелкового оружия;
- отрабатывается меткость стрельбы (1 УНС) и стрельба из автомата боевыми патронами (2 УНС);
- изучаются возможные задержки при стрельбе (поломки, неисправности) и способы их устранения;
- отрабатывается подготовка и метание ручных гранат (1 упражнение);
- ведется разведка целей наблюдением.

К выполнению упражнений стрельб допускаются обучаемые, изучившие:

- устройство и порядок применения боевого стрелкового оружия и боеприпасов;
- приемы и правила стрельбы;
- порядок выполнения упражнений стрельб и условия выполняемых упражнений;
- меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Обучаемые должны сдать зачет по мерам безопасности. Не сдававшие зачет к стрельбе не допускаются.

Учащиеся, не выполнившие упражнение стрельб, могут повторно выполнить это упражнение по решению руководителя стрельбы на участке.

Упражнения начальных стрельб предназначены для получения обучаемыми первоначальных умений и навыков в стрельбе из стрелкового оружия с места по неподвижной цели и проводятся только

в оборудованном тире, на огневом городке или на войсковом стрельбище.

Стрельба боевыми патронами из малокалиберной винтовки и автомата организуется и проводится в соответствии с программой курса ОБЖ, курсом стрельбы и требованиями безопасности при проведении стрельбы под руководством опытных офицеров воинской части или военного комиссариата.

Меры безопасности при проведении стрельб учащиеся изучают в течение учебного года в образовательном учреждении, а затем повторяют и закрепляют на учебных местах. Учебные места, кроме тех, где проводится стрельба, организуются в тылу стрельбища (тира) с полным соблюдением мер безопасности.

Накануне занятий руководитель инструктирует своих помощников и старших на учебных местах, проверяет наличие материальных средств и оборудования.

При подготовке мишенного поля к стрельбе необходимо соблюдать следующие правила:

- мишени должны быть окрашены под фон окружающей местности, но при этом их видимость должна обеспечивать ведение прицельного огня;
- мишени устанавливают вертикально на уровне поверхности земли (без просвета), их плоскость должна быть перпендикулярна к плоскости (направлению) стрельбы.

Руководитель занятий должен иметь утвержденный план проведения занятия по огневой подготовке, а руководители на учебных местах — инструктивные записки.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО МЕТАНИЮ РУЧНЫХ ГРАНАТ

Упражнения по метанию ручных гранат на меткость выполняются учебно-имитационными (учебными) гранатами днем на оборудованном учебном месте под руководством офицера (прапорщика, сержанта) или преподавателя ОБЖ. Перед выполнени-

ем упражнения учащиеся изучают устройство гранат, правила обращения с ними, требования безопасности, приемы и правила метания. Затем они тренируются в метании ручных учебных гранат на меткость.

Учебные гранаты, используемые для метания, по весу и форме должны соответствовать боевым и иметь учебный запал с предохранительной чекой.

При метании учебно-имитационных гранат все обучаемые (кроме метающего гранату) находятся на безопасном удалении от места метания (не ближе 50 м) и наблюдают за выполнением упражнения.

Попадание учебно-имитационной гранаты определяют по месту разрыва запала гранаты (учебной гранаты — по месту ее остановки). После выполнения упражнения руководитель на учебном месте организует сбор и подготовку их к повторному метанию.

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ОРУЖИЕМ

1. Взяв в руки оружие, надо проверить, не заряжено ли оно. Для этого необходимо отделить магазин, опустить переводчик автомата вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы, спустить курок с боевого взвода и поднять переводчик вверх до отказа. Затем осмотреть магазин и убедиться, что в нем нет боевых и учебных патронов. Уметь отличить учебные патроны от боевых.

2. Категорически запрещается прицеливаться в людей, машины и животных, даже если есть полная уверенность, что оружие не заряжено.

3. Не производить никакие действия с оружием без разрешения руководителя.

4. Особенно внимательным быть на огневом рубеже с заряженным оружием. Нельзя разворачивать его в правую и левую сторону и в тыл. Прежде чем совершить движение с заряженным оружием, необходимо поставить его на предохранитель.

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ГРАНАТАМИ

1. Гранаты следует переносить в гранатной сумке. Перед укладкой в сумку и перед заряжанием гранаты и запалы необходимо осматривать. При обнаружении каких-либо неисправностей немедленно доложить руководителю занятий.
2. Запалы помещают отдельно от гранат, при этом каждый запал заворачивают в бумагу или ветошь.
3. Корпус гранаты не должен иметь глубоких вмятин и глубоко проникшей ржавчины.
4. Трубка для запала и запал должны быть чистыми, без помятостей и ржавчины.
5. Запалы с трещинами и зеленым налетом использовать нельзя.
6. Концы предохранительной чеки должны быть разведены и не должны иметь трещин в местах загибов.
7. При переноске гранаты надо оберегать от толчков, ударов, огня, грязи и сырости. Подмоченные и загрязненные гранаты и запалы необходимо протереть и высушить под наблюдением руководителя. Запрещается сушить гранаты и запалы около открытого огня.
8. Гранаты и запалы необходимо периодически осматривать. Заряжать гранату (вставлять запал) разрешается только непосредственно перед ее метанием.
9. Разбирать боевые гранаты и устранивать в них неисправности, переносить гранаты вне сумок (подвешенными за кольцо предохранительной чеки), а также трогать неразорвавшиеся гранаты категорически **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**.
- Меры по безопасности при обращении с гранатами обучаемые детально и подробно изучают накануне дня занятия. Их знания проверяют и проводят после этого тщательный инструктаж. После инструктажа обучаемые расписываются в специальном списке.

СПИСОК ЛИЦ, ПРОШЕДШИХ ИНСТРУКТАЖ ПО БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Войсковая часть \_\_\_\_\_  
Школа \_\_\_\_\_

№ п/п	Должность	Воинское звание	Фамилия и инициалы	Дата (число, месяц, год)	Причина проведения инструктажа	Подпись инструктируемого	Должность, воинское звание, фамилия и инициалы, подпись лица, проводившего инструктаж

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Номер учебного места	Учебные вопросы	Цели	Время, мин	Материальное обеспечение	Руководитель на учебном месте и порядок замены учебных мест
1	Ведение огня из автомата по неподвижной цели днем	Выработать начальные навыки в изготавливке к стрельбе из стрелкового оружия по неподвижной цели днем	45	Учебные автоматы (карабины) — 6 шт.; учебные патроны для автомата — 50 шт.; упоры — 6 шт.; мишень № 4 на щите 0,75 × 0,75 м — 6 шт.	Военнослужащий 1—2—3—4—5—6
2	Стрельба с места из малокалиберной винтовки по неподвижной цели днем (1 УНС)	Научить меткой стрельбе из малокалиберной винтовки по неподвижной цели днем	45	Малокалиберные винтовки — 6 шт.; малокалиберные патроны по 6 шт. на обучаемого; упоры — 6 шт.; мишень № 4 — 6 шт.; наглядное пособие с условиями 1 УНС — 1 шт.	Военнослужащий 2—4—5—6—1—3
3	Выполнение второго упражнения начальных стрельб из автомата или карабина (2 УНС)	Сформировать у обучаемых начальные навыки стрельбы боевыми патронами по неподвижной цели днем	45	Автоматы (карабины) — 6 шт.; мишень № 4 — 6 шт.; боевые патроны — 6 шт. на обучаемого; упоры — 6 шт.; флаги — 2 пары (красные и белые); наглядное пособие с условием 2 УНС — 1 шт.	Представитель воинской части или военкомата. После обучения на учебных местах 1, 2

34	4	Характерные задержки при стрельбе и способы их устранения	Выработать навыки в определении задержек при стрельбе и обучить основным способам их устранения	45	Учебные автоматы (карабины) — 3 шт.; наглядные пособия; столы (подстилки); учебные исправные и неисправные патроны	Военнослужащий или преподаватель ОБЖ 4—5—6—1—2—3
35	5	Наблюдение за полем боя и определение расстояний до целей. Порядок доклада руководителю (командиру)	Совершенствовать практические навыки учащихся в обнаружении целей и докладе о них	45	Бинокли; ученические линейки; рулетка или шагомер; мишени (поясные, ростовые, грудные)	Военнослужащий или преподаватель ОБЖ 5—6—1—2—3—4
	6	Приемы и правила метания ручных наступательных гранат на местности с места на меткость (первое упражнение)	Изучить правила и меры безопасности при подготовке и метании ручных наступательных гранат. Практиковаться в метании ручных наступательных гранат на местности с места	45	Учебные автоматы (карабины) — 3 шт.; наступательные гранаты — 12 шт.; учебные запалы — 12 шт.; мишень № 8 — 1 шт.; наглядные пособия; ручные гранаты; секундомер — 1 шт.; гранатные сумки — 3 шт.; флаги — 3 пары (красные и белые)	Военнослужащий или преподаватель ОБЖ 6—1—2—3—4—5

## ИНСТРУКТИВНЫЕ ЗАПИСКИ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ НА УЧЕБНЫХ МЕСТАХ

### Инструктивная записка для проведения занятий на учебном месте 1

**Тема.** Ведение огня из автомата (карабина) с места по неподвижной цели днем.

#### Учебные цели

1. Сформировать у обучаемых начальные навыки в изготовке к стрельбе с места по неподвижной цели днем.

2. Отработать производство выстрела с использованием учебных стрелковых приборов.

**Материальное обеспечение:** автоматы (карабины) — 6 шт.; учебные патроны — 50 шт.; учебные стрелковые приборы — 2 шт.; мишень № 4 на щите 0,75 × 0,75 м — 6 шт.; сигнальные флаги — две пары.

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Учебные вопросы	Время, мин	Содержание занятия
1	Меры без- опасности при стрель- бе	5	Проверка знаний по мерам безопасности при стрельбе
2	Изучение 2 УНС	10	Разъяснение содержания 2 УНС и показ его условий на схеме и на местности
3	Изготовка к стрельбе, производ- ство и пре- кращение стрельбы из поло- жения для стрельбы лежа с упо- ра	30	Подготовка упора для стрельбы. Показ приемов изготовки к стрельбе лежа с упора. Тренировка учащихся в выполнении приемов изготовки к стрельбе лежа с упора. Проверка через ортоскоп правильности прицеливания. Тренировка учащихся в прицеливании, производстве выстрела и прекращении стрельбы

**ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ (2 УНС).**  
**СТРЕЛЬБА С МЕСТА ПО НЕПОДВИЖНОЙ ЦЕЛИ ДНЕМ**  
**(С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УЧЕБНЫХ СТРЕЛКОВЫХ**  
**ПРИБОРОВ И УЧЕБНЫХ ПАТРОНОВ)**

**Цель:** мишень № 4 на щите 0,75 × 0,75 м.

**Дальность до цели:** 100 м.

**Количество патронов:** 6 шт. (2 раза по 3 учебных патрона).

**Время на стрельбу:** неограниченное.

**Положение для стрельбы:** лежа с упора.

**Оценка:**

«отлично» — 25 очков;

«хорошо» — 20 очков;

«удовлетворительно» — 15 очков.

Вначале отрабатываются приемы и правила стрельбы. Затем производится стрельба из учебного оружия. Упражнение выполняется двумя сериями выстрелов по три патрона в каждой.

В первой серии после каждого выстрела руководитель стрельбы подводит обучаемого к мишени, указывает на допущенные ошибки и отмечает попадания.

Во второй серии выстрелов обучаемый выполняет упражнение на оценку, осмотр мишени производится по окончании стрельбы.

*Руководитель* \_\_\_\_\_

### Инструктивная записка для проведения занятий на учебном месте 2

**Тема.** Стрельба с места из малокалиберной винтовки по неподвижной цели днем (1 УНС).

**Учебная цель.** Научить обучаемых меткой стрельбе из малокалиберной винтовки по неподвижной цели днем.

**Материальное обеспечение:** малокалиберные винтовки — 6 шт.; малокалиберные патроны — по 6 шт. на обучаемого; упоры; мишень № 4 на щите 0,5 × 0,5 м, уменьшенная в четыре раза — 6 шт.; наглядное пособие с условиями 1 УНС на щите — 1 шт.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

№ п/п	Учебные вопросы	Время, мин	Содержание занятия
1	Изучение условий и порядка выполнения 1 УНС	5	Проверить знание учащимися условий и порядка выполнения 1 УНС
2	Стрельба из малокалиберной винтовки по неподвижной цели лежа с упора	40	<p>Показать и объяснить порядок стрельбы из малокалиберной винтовки лежа с упора.</p> <p>Распределить группу учащихся на смены, назначить старших смен, установить очередность выполнения сменами упражнения.</p> <p>Раздать очередной смене по три малокалиберных патрона.</p> <p>Подать команды: «Смена, на рубеж открытия огня шагом марш», «Смена, стой», «Лежа — заряжай».</p> <p>На рубеже открытия огня учащиеся изготавливаются к стрельбе, заряжают оружие и докладывают о готовности к стрельбе.</p> <p>Заслушать доклады обучаемых: «Такой-то к стрельбе готов».</p> <p>Подать команду смене на открытие огня: «По грудной фигуре, три в середину, — огонь».</p> <p>Заслушать доклады учащихся об окончании стрельбы: «Такой-то стрельбу закончил».</p>

*Окончание табл.*

№ п/п	Учебные вопросы	Время, мин	Содержание занятия
			<p>Подать команду: «Разряжай».</p> <p>Стреляющие разряжают оружие и докладывают: «Такой-то, оружие разряжено».</p> <p>Подать команды: «Смена, встать», «Оружие к осмотру», «Смена, к мишеням бегом марш».</p> <p>Заслушать доклады обучаемых о результатах стрельбы: «Товарищ _____, учащийся _____ выполнял первое упражнение, цель поражена _____».</p> <p>Заслушав доклады обучаемых, сделать краткий разбор выполнения упражнения и обратить внимание обучаемых на допущенные ошибки.</p> <p>Объявить оценки и дать команду следовать на очередное учебное место</p>

**ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ (1 УНС).**  
**СТРЕЛЬБА С МЕСТА ИЗ МАЛОКАЛИБЕРНОЙ ВИНТОВКИ**  
**ПО НЕПОДВИЖНОЙ ЦЕЛИ ДНЕМ**

**Цель:** мишень № 4, уменьшенная в четыре раза, на щите 0,50 × 0,50 м.

**Дальность до цели:** 25 м.

**Количество патронов:** 6 шт. (2 раза по 3 патрона).

**Время на стрельбу:** неограниченное.

**Положение для стрельбы:** лежа с упора.

**Оценка:**

«отлично» — 25 очков;

«хорошо» — 21 очко;

«удовлетворительно» — 18 очков.

Упражнение выполняется двумя сериями выстрелов по три патрона в каждой. В первой серии после каждого выстрела руководитель стрельбы подводит обучаемого к мишени, указывает на допущенные ошибки и отмечает попадания.

Во второй серии выстрелов обучаемый выполняет упражнение на оценку, осмотр мишени производится по окончании стрельбы.

*Руководитель*

### **Инструктивная записка для проведения занятий на учебном месте 3**

**Тема.** Выполнение 2 УНС из автомата (карабина).

**Учебная цель.** Дать учащимся начальные навыки в стрельбе с места боевыми патронами по неподвижной цели днем.

**Материальное обеспечение:** автоматы (карабины) — 6 шт.; мишень № 4 на щите 0,75 × 0,75 м — 6 шт.; боевые патроны — по 6 шт. на обучаемого; флаги — 2 пары (красные и белые).

#### **ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ (2 УНС). СТРЕЛЬБА С МЕСТА ИЗ АВТОМАТА ПО НЕПОДВИЖНОЙ ЦЕЛИ ДНЕМ**

**Цель:** мишень № 4 на щите 0,75 × 0,75 м.

**Дальность до цели:** 100 м.

**Количество патронов:** 6 шт. (2 раза по 3 боевых патрона).

**Время на стрельбу:** неограниченное.

**Положение для стрельбы:** лежа с упора.

**Оценка:**

«отлично» — 25 очков;

«хорошо» — 20 очков;

«удовлетворительно» — 15 очков.

Упражнение выполняется двумя сериями выстрелов по 3 патрона в каждой. В первой серии после

каждого выстрела руководитель стрельбы подводит обучаемого к мишени, указывает на допущенные ошибки и отмечает попадание.

Во второй серии выстрелов обучаемый выполняет упражнение на оценку, осмотр мишени производится по окончании стрельбы.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

<b>№ п/п</b>	<b>Учебные вопросы</b>	<b>Время, мин</b>	<b>Содержание занятия</b>
1	Изучение условий и порядка выполнения 2 УНС	5	Проверить знание учащимися условий и порядка выполнения 2 УНС
2	Стрельба по неподвижной цели лежа с упора	40	Показать и объяснить порядок стрельбы из автомата (карабина) лежа с упора. По прибытии смены вручить каждому обучаемому оружие. Приказать раздатчику боеприпасов выдать смене по три патрона. Подать команду: «Смена, магазины снарядить!» Стреляющие, получив патроны, осматривают их, снаряжают магазины и укладывают их в сумки. По команде руководителя следуют в исходное положение. По прибытии смены в исходное положение уточнить каждому стреляющему порядок выполнения упражнения: огневую позицию, место и положение для стрельбы, сектор стрельбы и очередность стрельбы. По сигналу «Огонь» подать команду: «К бою!»

*Продолжение табл.*

№ п/п	Учебные вопросы	Время, мин	Содержание занятия
			<p>Обучаемые занимают указанные огневые позиции на рубеже открытия огня, изготавливаются к стрельбе, заряжают оружие и докладывают: «Такой-то к стрельбе готов». Приняв доклады, проверить изготовку для стрельбы каждого обучаемого и подать команду: «По грудной фигуре три одиночным!» Проверить установку прицела и постановку переводчика в положение «ОД». Подать команду: «Огонь». Обучаемые наблюдают в указанном секторе стрельбы и при обнаружении цели самостоятельно открывают огонь. По окончании стрельбы стреляющие докладывают: «Такой-то стрельбу закончил» и ставят оружие на предохранитель. По команде руководителя стрельбы «Разряжай» стреляющие разряжают оружие и докладывают: «Такой-то, оружие разряжено, поставлено на предохранитель». После команды «Оружие к осмотру» подойти к стреляющим и осмотреть оружие (патронники и магазины).</p>

*Продолжение табл.*

№ п/п	Учебные вопросы	Время, мин	Содержание занятия
			<p>Дать команду: «Смена, к мишеням шагом — марш». Стреляющие останавливаются возле мишеней и поочередно докладывают: «Товарищ _____, учащийся _____ поразил цель и выбил _____ очков». Отметить пробоины на мишенях и возвратить смену в исходное положение. Во второй серии выстрелов, при выполнении упражнения на оценку, заслушать доклад каждого обучаемого: «Товарищ _____, учащийся _____ выполнил 2 УНС. В ходе стрельбы наблюдал: грудная фигура поражена (не поражена), выбил _____ очков, боеприпасы израсходованы полностью (осталось столько-то патронов), задержек при стрельбе не было (были такие-то)». Заслушав доклады, сделать краткий разбор выполнения упражнения, в котором обратить внимание обучаемых на изготовку к стрельбе, правильность выполнения приемов и способов стрельбы, умение вно-</p>

*Окончание табл.*

№ п/п	Учебные вопросы	Время, мин	Содержание занятия
			сить поправки в исходные установки и корректировать ведение огня, выполнение требований безопасности. После проведения разбора объявить оценки, приказать сдать раздатчику неизрасходованные боеприпасы и следовать на очередное учебное место

*Руководитель* \_\_\_\_\_

**Инструктивная записка  
для проведения занятий на учебном месте 4**

**Тема.** Характерные задержки при стрельбе и способы их устранения.

**Учебная цель.** Сформировать у обучаемых начальные навыки в определении характера задержек и способов их устранения.

**Материальное обеспечение:** автоматы (карабины) — 3 шт.; учебные патроны — по 6 шт. на оружие, из них со сточенной закраиной — 3 шт.; дульца гильз — 3 шт.; стреляные гильзы — 3 шт.; разрезной или разобранный автомат (карабин) — 1 шт.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

№ п/п	Учебные вопросы	Время, мин	Содержание занятия
1	Меры по предупреждению задержек при стрельбе	10	Построить обучаемых, осмотреть оружие, проверить наличие материальной части, объявить тему и цель занятия.

*Продолжение табл.*

№ п/п	Учебные вопросы	Время, мин	Содержание занятия
			Разъяснить, что каждый учащийся обязан знать и выполнять следующие правила по предупреждению задержек при стрельбе: <ul style="list-style-type: none"> <li>• оружие всегда содержать в полной исправности;</li> <li>• строго соблюдать правила разборки и сборки, чистки и смазки, осмотра и подготовки оружия к стрельбе;</li> <li>• перед стрельбой тщательно осматривать патроны (неисправные и грязные патроны не применять);</li> <li>• при передвижении и стрельбе оберегать оружие от ударов и засорения;</li> <li>• при стрельбе соблюдать режим огня, не допускать перегрева ствола.</li> </ul> Закрепив изложенный материал опросом нескольких учащихся, приступить к характеристике задержек

Окончание табл.

№ п/п	Учебные вопросы	Время, мин	Содержание занятия
			перезаряжании оружия, — неизвлечение гильзы, прихват или неотражение гильзы
3	Порядок и способы устранения возникающих задержек	25	<p>Искусственно создать на оружии задержку, назвать ее и дать объяснение.</p> <p>Учащиеся внимательно осматривают оружие и уясняют сущность показанной задержки.</p> <p>После этого спросить о причинах, вызвавших данную задержку. Разъяснить способы устранения задержки и показать их, обратив внимание учащихся на основной способ устранения всех задержек — <b>перезаряжание</b>.</p> <p>Отработка практических навыков в устраниении задержек. Для этого на оружии одного из обучаемых необходимо создать ту или иную задержку, предложить дать ей полную характеристику: название, причины, ее вызывающие, и способы их устранения, показать эти способы.</p> <p>Остальные обучаемые наблюдают за действиями отвечающего, при ошибках и неточностях в ответе и действиях они исправляют и дополняют его</p>

ТЕХНИКА ИСКУССТВЕННОГО СОЗДАНИЯ  
ЗАДЕРЖЕК НА АВТОМАТЕ

Наименование задержки	Создание задержки
Неподача патрона	<p>Снарядить магазин несколькими учебными патронами и присоединить к оружию так, чтобы он не дошел в крайнее верхнее положение и защелка магазина не заскочила за его опорный выступ.</p> <p>Зарядить оружие и показать, что оно заряжено и готово к стрельбе.</p> <p>Нажать на спусковой крючок и объяснить, что выстрела не произойдет.</p> <p>Произвести перезаряжание и показать, что патрон не извлекается из магазина.</p> <p>Сделать вывод, что произошла неподача патрона</p>
Утыканье патрона	<p>Присоединить к оружию магазин.</p> <p>Крышкой магазина упереть о ствол автомата и отвести затворную раму несколько назад.</p> <p>Левой рукой поместить учебный патрон между чашечкой затвора и стволов так, чтобы он пулев уткнулся в казенный срез ствола.</p> <p>Отпустить рукоятку затворной рамы, подвижная система при этом остановится в промежуточном положении.</p> <p>Сделать вывод, что произошло утыканье патрона</p>
Осечка	<p>Зарядить оружие и нажать на спусковой крючок.</p> <p>Показать, что выстрела не произойдет.</p> <p>Подвижные части остались в крайнем переднем положении.</p> <p>Сделать вывод, что произошла осечка</p>
Неизвлечение стреляной гильзы	<p>Снарядить магазин тремя учебными патронами, верхний из которых должен быть со сточенной гильзой.</p> <p>Присоединить магазин к оружию и зарядить его.</p> <p>Отвести затворную раму назад и плавно отпустить ее. Подвижные части остано-</p>

*Окончание табл.*

Наименование задержки	Создание задержки
Прихват или неотражение гильзы	вились в промежуточном положении, и очередной патрон уткнулся в неизвлеченную гильзу. Сделать вывод, что произошло неизвлечение гильзы

Руководитель \_\_\_\_\_

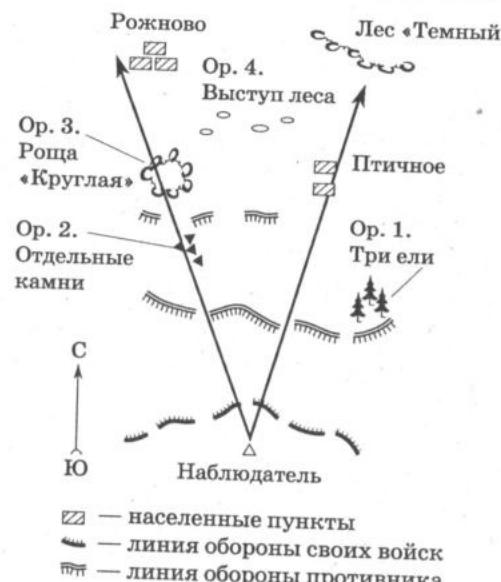


Рис. 3. Что указывают наблюдателю при постановке задачи

**Инструктивная записка  
для проведения занятий на учебном месте 5**

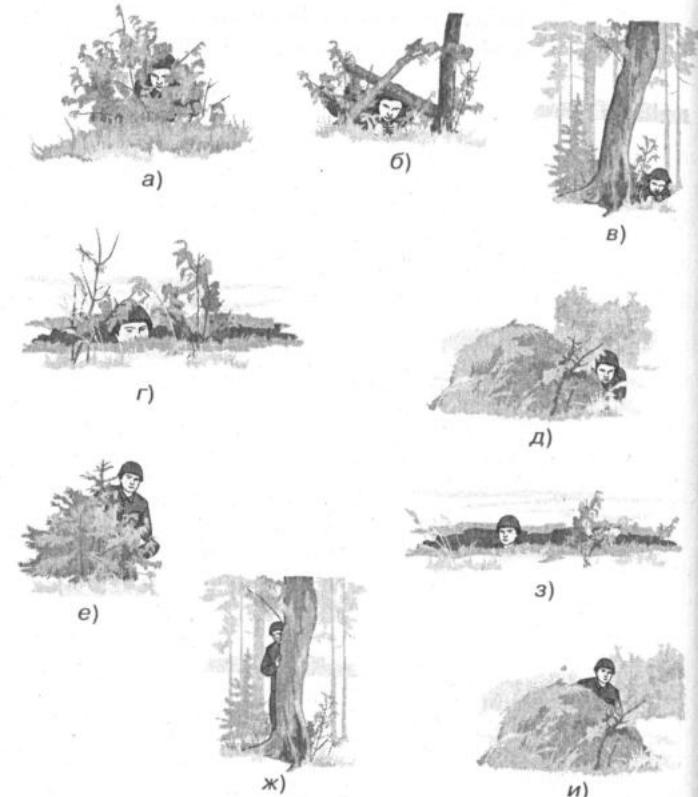
**Тема.** Наблюдение за полем боя и определение расстояний до целей. Порядок доклада руководителю (командиру).

**Учебная цель.** Совершенствовать практические навыки учащихся в обнаружении целей и докладе о них.

**Материальное обеспечение:** бинокли; ученические линейки; рулетка или шагомер; мишени (грудные, поясные, ростовые).

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

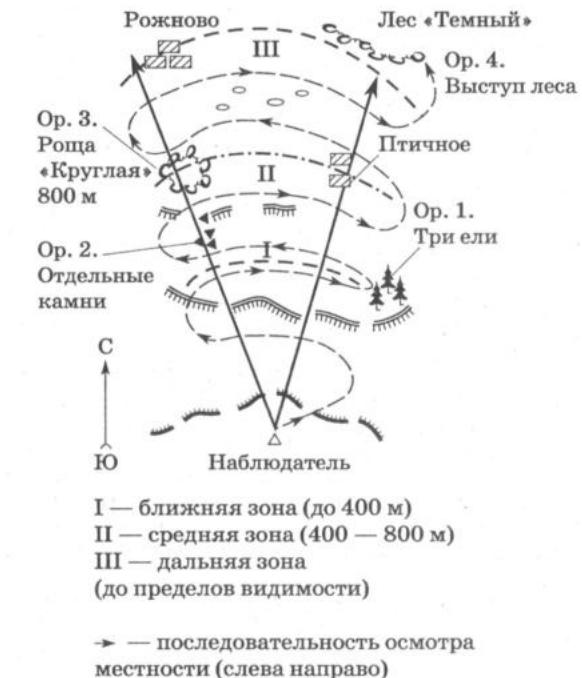
№ п/п	Учебные вопросы	Время, мин	Содержание занятия
1	Выбор и оборудование места для наблюдения	10	Постановка задачи наблюдателю (рис. 3). Требования к месту для наблюдения. Правильный и неправильный выбор места для наблюдения (рис. 4). Оборудование и маскировка места для наблюдения
2	Изучение местности и определение расстояний	20	Порядок изучения местности и определение расстояний до ориентиров и местных предметов различными способами (глазомер, по угловым величинам, на слух и др.). Составление схемы местности
3	Порядок наблюдения, обнаружение противника и доклад командиру	15	Зоны наблюдения: ближняя, средняя, дальняя (рис. 5). Осмотр открытых и закрытых участков местности. Признаки появления противника и определение его положения на местности. Доклад командиру



**Рис. 4.** Выбор места для наблюдения:  
а, б, в, г, д — правильно; е, ж, з, и — неправильно

После выполнения упражнения по теме занятия всеми учащимися и изучения схем местности, составленных ими, руководитель объявляет действительные расстояния до целей, местных предметов и ориентиров, производит разбор действий обучаемых и оценивает результаты каждого.

Руководитель \_\_\_\_\_



**Рис. 5.** Деление сектора наблюдения на зоны  
и последовательность осмотра

#### Инструктивная записка для проведения занятия на учебном месте 6

**Тема.** Метание ручных наступательных гранат на местности с места.

**Учебная цель.** Совершенствовать навыки обучаемых в подготовке к метанию и метании ручных наступательных гранат на меткость (первое упражнение).

**Материальное обеспечение:** учебные ручные наступательные гранаты — 12 шт.; учебные запалы — 12 шт.; мишень № 8 — 1 шт.; флаги — 3 пары (красные и белые); гранатные сумки — 6 шт.; секундомер.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

№ п/п	Учебные вопросы	Время, мин	Последовательность проведения занятия
1	Подго- товка ручных гранат к мета- нию	10	<p><b>Объяснить порядок метания гранаты.</b> Он складывается из <b>изго- тавки для метания и метания.</b> Изготовка включает в себя <b>заря- жание гранаты и принятие ис- ходного положения для мета- ния.</b> Заряжение производится по команде: «Подготовить гранаты».</p> <p>Объяснить и показать порядок ос- мотра гранаты и запала перед заряжанием. При осмотре гранаты надо проверить, нет ли на корпусе глубоких вмятин и ржавчины, а на трубке — сквозных поврежде- ний и не засорена ли она. При ос- мотре запала надо убедиться, нет ли на нем грязи, ржавчины и по- мятостей, разведены ли в стороны концы предохранительной чеки. Показать порядок заряжания гранаты. По команде: «Подготовить гранату» вынуть гранату из гранатной сумки, взять ее в левую руку, правой рукой вывинтить пробку. После этого правой рукой вынуть запал из гнезда гранатной сумки, вставить его в трубку и ввинтить до отказа.</p> <p>Приступить к обучению учащихся правилам заряжания гранаты. Сначала по разделениям, а затем в целом.</p> <p>Подготовить гранату для метания на три счета по разделениям: «Делай — раз», «Делай — два», «Делай — три»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• по счету «Делай — раз» вынуть гранату из гранатной сумки и правой рукой переложить гра-</li> </ul>

*Окончание табл.*

№ п/п	Учебные вопросы	Время, мин	Последовательность проведения занятия
			<p>нату в левую руку, трубкой квер- ху и вывинтить пробку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• по счету «Делай — два» правой рукой взять запал за трубку удар- ного механизма и осторожно ввернуть запал в трубку гранаты до отказа;</li> <li>• по счету «Делай — три» гранату уложить в гранатную сумку</li> </ul>
2	Приемы метания ручных наступа- тельных гранат на мет- кость	35	<p><b>Метание гранаты</b> производится по команде «Гранатой — огонь». Для метания гранаты необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взять гранату в руку и пальца- ми плотно прижать спусковой рычаг к корпусу гранаты;</li> <li>• продолжая плотно удерживать спусковой рычаг, другой рукой сжать (выпрямить) концы пред- охранительной чеки и за коль- цо пальцем выдернуть ее из за- пала;</li> <li>• размахнуться и бросить гранату в цель; оружие при этом должно находиться в положении, обеспе- чивающем немедленную готов- ность к действию.</li> </ul> <p>Разъяснить по схеме условия первого упражнения и присту- пить к его выполнению</p>

**ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ.**  
**МЕТАНИЕ РУЧНЫХ НАСТУПАТЕЛЬНЫХ ГРАНАТ  
НА МЕСТА**

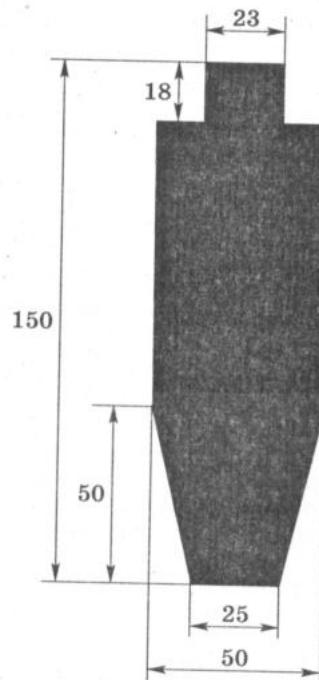
**Цель:** мишень № 8 (рис. 6) в круге радиусом 3 м.

**Дальность до цели:** 30 м.

**Время на выполнение:** 40 с.

**Количество гранат:** 2 учебно-имитационные  
(учебные).

**Положение для метания:** стоя с места.



**Рис. 6.** Мишень № 4,  
ростовая фигура (размеры  
приведены в см)

сумки. По счету «Делай — два» гранату взять в правую руку и выдернуть предохранительную чеку. По счету «Делай — три» сделать правой ногой шаг назад, согнув ее в колене, и, поворачивая (как бы закручивая) корпус вправо, произвести замах гранатой по дуге вниз и назад. По счету «Делай — четыре», быстро выпрямляя правую ногу и поворачиваясь грудью к цели, метнуть гранату, пронося ее над плечом и выпуская с дополнительным рывком кисти. Тяжесть тела в момент броска перенести на левую ногу, оружие энергично подать назад.

Провести тренировку учащихся в метании ручных наступательных гранат по элементам, а затем — в целом.

#### Оценка:

- «отлично» — попасть в круг двумя гранатами;
- «хорошо» — попасть в круг первой гранатой;
- «удовлетворительно» — попасть в круг второй гранатой.

Перед выполнением упражнения следует объяснить и показать лично приемы метания ручной наступательной гранаты стоя с места по мишени № 8 (см. рис. 6) в круге радиусом 3 м.

Выполнить метание гранаты по разделениям на четыре счета по командам: «По разделениям гранатой огонь», «Делай — раз», «Делай — два», «Делай — три», «Делай — четыре».

По счету «Делай — раз» надо встать лицом к цели, перенести оружие в левую руку, а правой достать гранату из сумки.

По счету «Делай — два» гранату взять в правую руку и выдернуть предохранительную чеку. По счету «Делай — три» сделать правой ногой шаг назад, согнув ее в колене, и, поворачивая (как бы закручивая) корпус вправо, произвести замах гранатой по дуге вниз и назад. По счету «Делай — четыре», быстро выпрямляя правую ногу и поворачиваясь грудью к цели, метнуть гранату, пронося ее над плечом и выпуская с дополнительным рывком кисти. Тяжесть тела в момент броска перенести на левую ногу, оружие энергично подать назад.

Провести тренировку учащихся в метании ручных наступательных гранат по элементам, а затем — в целом.

После усвоения техники метания гранат обучаемыми приступить к выполнению первого упражнения в метании ручных наступательных гранат на меткость с места.

Для этого необходимо:

- обозначить флагами исходное положение и в 10 м от него рубеж метания гранат (при метании учебных гранат);

• поставить обучаемому задачу: «Учащийся \_\_\_, уничтожить противника — бегущую фигуру в круге радиусом 3 м»;

• подать команды: «Подготовить гранаты», «На рубеж для открытия огня шагом — марш», «Гранатой — огонь».

По команде «Гранатой — огонь» обучаемый передкладывает оружие в левую руку, вынимает гранату из сумки, выдергивает предохранительную чеку и бросает гранату в цель. Затем метает вторую гранату. По истечении 40 с после метания руководитель вместе с обучаемым выдвигаются к цели и осматривают ее. После возвращения в исходное положение руководитель производит разбор действий обучаемого.

По окончании выполнения упражнения всеми обучаемыми руководитель производит общий разбор и оценивает результаты каждого.

*Руководитель \_\_\_\_\_*

## **ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Важное значение при выполнении боевых задач имеет умение ориентироваться на местности. В бою даже временная потеря ориентировки приводит к нарушению управления и взаимодействия. Ошибки в определении на местности достигнутых рубежей и положения целей резко снижают эффективность применения оружия и боевой техники. Поэтому топографическая подготовка является важнейшим элементом полевой выучки военнослужащих.

Ниже предлагается методика организации и проведения четырех занятий по темам:

- сущность и способы ориентирования на местности;
- определение направлений на местности;
- движение по азимутам;
- движение группы (отделения) по азимутам.

### **ЗАНЯТИЕ 1**

#### **Сущность и способы ориентирования на местности**

##### **Цели**

1. Научить учащихся ориентироваться на местности без карты и определять стороны горизонта наиболее распространенными способами.

2. Совершенствовать навыки школьников по определению сторон горизонта по компасу, часам и местным признакам.

##### **Учебные вопросы**

1. Сущность ориентирования (общее понятие об ориентировании).

2. Определение сторон горизонта по компасу.
3. Определение сторон горизонта по солнцу и часам.

4. Определение сторон горизонта по местным признакам.

**Материальное обеспечение:** компасы и наручные часы (на каждого обучаемого или один комплект на двоих), макеты компаса и часов, наглядное пособие «Ориентирование на местности без карты», раздаточный материал с указанием местных признаков, помогающих определить стороны горизонта.

**Время:** 2 ч.

**Метод:** объяснение и выполнение практических упражнений.

**Место проведения:** участок местности.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

Учитель выбирает участок на местности для занятия и проводит его изучение (рекогносцировку). Целесообразно подобрать участок полуоткрытой местности, на котором находится большое количество местных предметов, по которым можно определить стороны горизонта.

Выбирая пункты остановок (рабочие места), следует учесть, что для отработки учебных вопросов 2 и 3 нужна открытая местность с возможно большим обзором в сторону севера (учебный вопрос 2) и юга (учебный вопрос 3). Для заданий, которые будут выполняться на этих пунктах, преподаватель готовит соответствующие примеры и задачи.

Для отработки учебного вопроса 4 необходимо найти как можно больше разных местных предметов (муравейники, камни-валуны, пни, деревья и др.), чтобы по определенным признакам обучаемые могли определить стороны горизонта.

Данные рекогносцировки учитель наносит на схему и составляет план-конспект.

При подготовке к занятию учащиеся должны самостоятельно изучить по учебнику «Основы безопас-

ности жизнедеятельности» и учебнику географии тему «Ориентирование на местности». Это обеспечит активность обучаемых и практическую направленность занятия.

Перед выходом в район занятия преподаватель должен проверить наличие материального обеспечения и напомнить учащимся меры безопасности.

#### Учебный вопрос 1

### **СУЩНОСТЬ ОРИЕНТИРОВАНИЯ (ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ОБ ОРИЕНТИРОВАНИИ)**

Слово «ориентирование» происходит от латинского слова «ориент» — «восток». Когда еще не был известен компас, мореплаватели и путешественники, чтобы точно определить направление пути, ждали восход солнца. Они считали, что солнце всегда восходит точно на востоке. Поэтому на всех старинных картах основным направлением являлось восточное. Когда изобрели компас, ориентироваться стали, используя направление на север.

Объяснение сущности ориентирования можно начать с простого примера. Человек пошел в лес собирать грибы и увлекся этим занятием. Когда нужно было возвращаться, оказалось, что он не знает, где находится и в какую сторону идти, не может определить стороны горизонта и расположение знакомых населенных пунктов и дорог. Человек заблудился или, как говорят военные, потерял ориентировку.

В боевых условиях разведчик или связной, потерявший ориентировку, не будет знать, где находятся свои войска и противник. В этом случае даже временная потеря ориентировки ставит под угрозу выполнение боевой задачи. Поэтому умение быстро и безошибочно ориентироваться на незнакомой местности в любых погодных условиях, днем и ночью является важнейшим элементом боевой подготовки солдат и командиров.

Ориентирование на местности включает:

- определение направлений на стороны горизонта;

- определение своего местонахождения относительно окружающих местных предметов и форм рельефа;

- выдерживание намеченного или указанного направления движения.

Исходя из этого, сущность ориентирования заключается в решении следующих задач:

- определение сторон горизонта;
- опознавание местности, на которой находится человек;
- определение своего местонахождения;
- определение нужного направления движения.

Определение нужного направления движения является важнейшей конечной задачей ориентирования на местности в любых условиях обстановки.

В заключение уместно рассказать и привести примеры из опыта войн или учений, иллюстрирующие значение умелого ориентирования на местности при выполнении боевых заданий.

#### Учебный вопрос 2

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТОРОН ГОРИЗОНТА ПО КОМПАСУ**

Стороны горизонта чаще всего определяют по компасу. Изобрели его в Китае. Первые китайские компасы назывались «весы пути». Затем компасом стали пользоваться арабские моряки. От них переняли компас итальянские купцы. В конце XII в. в Европе появились компасы с врачающейся стрелкой. В современном виде компас существует около 600 лет.

Есть много видов компасов, но принцип устройства всех их один — намагниченная стрелка одним своим концом (обычно его делают синим или вороненным) всегда поворачивается к северу (точнее, к северному магнитному полюсу), а другим — к югу. Чтобы стрелка легко поворачивалась, обычно в ее середину вставляют твердый камешек (агат) и устанавливают на стальном шпеньке-игле в коробке компаса. Снизу под стрелку подводят рычажок-тор-

моз. Им можно прижать стрелку к стеклу, чтобы агат напрасно не срабатывался.

В компасной коробке помещен лимб (круг), который разделен слева направо на 360 делений — градусов. В некоторых системах компасов вместо стрелки вращается намагниченный металлический лимб с нанесенной на нем стрелкой, которая указывает на север.

В нашей армии применяют два вида компасов: **системы Андрианова и артиллерийский**. Наиболее распространенным является компас Андрианова (рис. 7).

Этот компас состоит из корпуса, в центре которого на острие иглы помещена магнитная стрелка. В нерабочем состоянии магнитная стрелка прижата к стеклянной крышке тормозом. При незаторможенном состоянии стрелки ее северный конец устанавливается в направлении на северный магнитный полюс, а южный — в направлении на южный магнитный полюс. Круговая шкала (лимб) разделена на 120 делений. Цена деления 3 градуса. Для визирования на местные предметы и снятия отсчетов по шкале компаса на вращающемся кольце закреплено визирное приспособление (целик и мушка) и указатель



Рис. 7. Компас Андрианова

отсчета. Северный конец магнитной стрелки, указатель отсчета и деления на шкале через 90° покрыты светящейся в темноте краской, что облегчает пользование компасом ночью.

Чтобы установить пригодность компаса к работе, надо проверить чувствительность магнитной стрелки. Для этого к компасу в рабочем состоянии подносят какой-нибудь металлический предмет и затем его убирают. Если магнитная стрелка после каждого смещения устанавливается на прежнем отсчете, то она имеет достаточную чувствительность.

Затем следует объяснить и показать порядок работы с компасом при определении направления на север:

- отпустить тормоз магнитной стрелки;
- держа компас правой рукой в горизонтальном положении на уровне подбородка, дождаться, когда магнитная стрелка успокоится, повернуться лицом к северу;
- левой рукой повернуть крышку компаса до совмещения указателя мушки визира (нулевое деление шкалы) с северным концом магнитной стрелки;
- визируя через прорезь на мушку, заметить вдали какой-либо местный предмет. Этот предмет и будет направление на север с данной точки.

При объяснении следует подчеркнуть, что несовмещение указателя мушки с северным концом магнитной стрелки в момент визирования ведет к грубейшим ошибкам в определении азимута.

В дальнейшем, указав примерную форму доклада: «Желтый куст у изгиба дороги — север», надо поставить задачу учащимся самостоятельно в течение 1,5—2 мин при помощи компаса определить направление на север. В это время преподаватель контролирует работу обучаемых, помогает тем, кто затрудняется или ошибается. Необходимо также проверить, все ли учащиеся могут определить остальные стороны горизонта: юг, запад, восток.

Затем преподаватель группы переходит на следующее рабочее место. В пути целесообразно остановить учащихся и дать задание: с этого места определить по компасу направление на север.

### Учебный вопрос 3

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТОРОН ГОРИЗОНТА ПО СОЛНЦУ И ЧАСАМ**

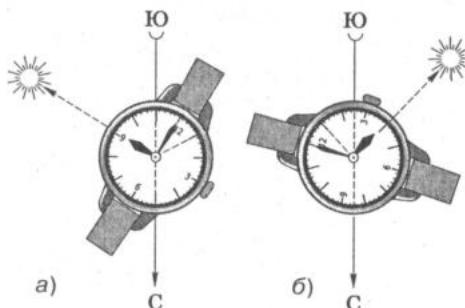
Определение сторон горизонта по солнцу и часам лучше объяснять, используя наглядное пособие и макет часов. Необходимо обратить внимание обучаемых на то, какой угол следует делить пополам до полудня и после полудня.

Для определения сторон горизонта по солнцу и часам **в любое время дня** используют наручные часы. Их устанавливают горизонтально и так, чтобы часовая стрелка была направлена на солнце (рис. 8). Угол между часовой стрелкой и направлением на цифру 1 (по летнему времени на цифру 2) на циферблате делят пополам. Биссектриса этого угла указывает приблизительно направление на юг.

Этот способ довольно точен в северных широтах и зимой. Летом и особенно в южных широтах ошибки могут доходить до  $25^{\circ}$  и более.

После объяснения надо поставить задачу учащимся определить направление на юг по солнцу и часам. Через 1,5—2 мин заслушать их о выполнении задания. Затем для контроля все обучаемые определяют с этого же места стороны горизонта по компасу и сравнивают полученные результаты.

В заключение следует рассказать, что направление на юг можно определить по солнцу и без часов.



**Рис. 8.** Определение сторон горизонта по солнцу и часам: а — до 13 ч; б — после 13 ч

Известно, что видимое перемещение солнца по небесному склону составляет примерно  $15^{\circ}$  в час. Если, например, в 15 ч спроектировать светило на линию горизонта, заметить в этом направлении ориентир и отложить от него влево на восток  $30^{\circ}$ , то это направление и будет направлением на юг.

### Учебный вопрос 4

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТОРОН ГОРИЗОНТА ПО МЕСТНЫМ ПРИЗНАКАМ**

При отработке этого вопроса целесообразно раздать учащимся заранее подготовленные карточки с местными признаками, по которым можно определить стороны горизонта. Учащиеся практически изучают эти признаки на имеющихся местных предметах и определяют стороны горизонта.

На одном участке местности трудно найти все необходимые признаки, поэтому с частью из них можно познакомить обучаемых, используя наглядное пособие.

В ходе занятия учащиеся убеждаются, что данный способ определения сторон горизонта недостаточно надежен. Поэтому следует использовать по возможности несколько местных признаков и по ним находить направление.

При подведении итогов занятия надо отметить качество усвоенных знаний и приобретенных умений, назвать фамилии отличившихся учащихся.

**Приложение:** примерное содержание карточки «Определение сторон горизонта по местным признакам».

### **ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КАРТОЧКИ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТОРОН ГОРИЗОНТА ПО МЕСТНЫМ ПРИЗНАКАМ»**

Мхи и лишайники на коре деревьев, на больших камнях, скалах, старых деревянных строениях находятся преимущественно на северной стороне. Если мох растет по всему стволу дерева, то на северной стороне его больше, особенно около корня.

Кора деревьев с северной стороны обычно грубее и темнее, чем с южной. Особенно хорошо это заметно на березе.

В жаркое время года на стволах хвойных деревьев выделяется больше смолы с южной стороны.

Весной на северных окраинах лесных полян трава более густая, чем на южных. Около отдельных деревьев, столбов, больших камней трава растет гуще с южной стороны, а на северной — дольше сохраняется в жаркое время года.

Растительность конкретного природного района имеет свои специфические особенности, которые нередко оказываются очень полезными для ориентирования. Так, на Южном Урале, в зоне лесостепи, южные склоны гор каменистые и заросшие травой, северные — покрыты островками берескового леса. На юге Бугурсланского района на южных склонах раскинулись луга, на северных — лес.

Обращенные к северу склоны долин речек между Якутском и устьем реки Маи густо покрыты лиственницей и почти лишены травянистого покрова, а склоны, обращенные к югу, покрыты сосновыми лесами или типичной степной растительностью.

В западной части Северного Кавказа бук растет на северных склонах, а дуб — на южных.

В Закавказье (на территории от долины реки Рioni и до долины реки Куры в Азербайджане) дубовые леса располагаются на южных склонах с таким постоянством, что по распространению дуба даже без компаса можно определить стороны горизонта.

В Льговском районе Курской области дубовые леса растут на склонах возвышенностей, обращенных к югу, а на северных склонах преобладают берескы. Исходя из этого, можно сделать вывод, что дуб весьма характерен для южных склонов.

Муравейники, как правило, находятся к югу от ближайших деревьев и пней. Южная сторона их более пологая, чем северная.

Снег быстрее подтаивает на южных склонах. В результате подтаивания на снегу образуются зазубрины-шипы, направленные к югу.

Шляпка подсолнуха всегда обращена к солнцу. В течение дня она как бы следит за его движением.

Алтари православных церквей и часовен, а также лютеранских церквей обращены на восток, а колокольни — на запад. Алтари католических костелов обращены на запад.

Двери еврейских синагог и мусульманских мечетей обращены примерно на север.

Кумирни, пагоды, буддийские монастыри фасадами обращены на юг.

Выходы из юрт обычно обращены на юг.

В больших лесных массивах нумерация лесных кварталов ведется с запада на восток и с севера на юг, а просеки проходят с севера на юг и с запада на восток, пересекаясь под прямым углом. На пересечении просек установлены квартальные столбы с нумерацией лесных кварталов. Прямая, проходящая от двух больших цифр к меньшим и разделяющая эту пару, покажет направление север—юг.

Можно применять и другие признаки для определения направлений на стороны горизонта, например по господствующим ветрам в данной местности, если заранее известно их направление.

## ЗАНЯТИЕ 2

### Определение направлений на местности

#### Цели

1. Подготовить учащихся к движению по азимутам.

2. Научить обучаемых определению магнитного азимута на местные предметы и местных предметов по известным азимутам.

3. Обучить учащихся переводу расстояний в метрах в пары шагов.

#### Учебные вопросы

1. Магнитный азимут и его определение.

2. Определение азимутов на местные предметы.

3. Определение местных предметов (направлений) по азимутам.

**4. Порядок перевода расстояний в метрах в пары шагов.**

**Материальное обеспечение:** компасы (на каждого обучаемого), макет компаса, рулетка, колышки, часы, секундомер.

**Время:** 2 ч.

**Метод:** объяснение, рассказ, показ, тренировка и выполнение практических упражнений.

**Место проведения:** участок местности.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

Для отработки учебного вопроса «Магнитный азимут и его определение» необходимо во время рекогносцировки подготовить два-три примера для объяснения на местных предметах, что такое ориентир и магнитный азимут. Для того чтобы иметь возможность показать магнитный азимут от 0 до 360°, местность надо подобрать открытую с достаточным количеством ориентиров.

Для закрепления учебного материала после отработки каждого вопроса и темы в целом целесообразно использовать выполнение контрольных нормативов: определение азимута на предмет; определение направления по азимуту.

#### **Учебный вопрос 1** **МАГНИТНЫЙ АЗИМУТ И ЕГО ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

Двигаясь по лесу, вне дорог, ночью и в тумане, когда ориентиров нет или они не видны, направление движения выдерживают по магнитному азимуту, определяемому при помощи компаса. Что же такое магнитный азимут?

Магнитный азимут — это горизонтальный угол, измеряемый по ходу часовой стрелки от северного направления магнитного меридиана до направления на предмет (ориентир). Его значения могут быть от 0 до 360°.

**Магнитный меридиан — это направление прямой, проходящей через концы магнитной стрелки компаса, принимаемое как постоянное направление, относительно которого определяется положение на местности.**

Следует указать на местности предмет, назвать его азимут, отсчитывая угол от северного направления магнитной стрелки до направления на указанный предмет. Затем надо показать на местности 1—2 предмета и предложить обучаемым на глаз определить их азимуты, а для контроля точности гла-зомерного измерения полученные данные проверить по компасу. Причем выполнить это, определяя по измеренному на глаз азимуту направление на предмет. Обучаемые при этом убеждаются в степени надежности результатов, полученных на глаз, а преподаватель — в их умении ориентироваться на местности.

#### **Учебный вопрос 2** **ОПРЕДЕЛЕНИЕ АЗИМУТОВ НА МЕСТНЫЕ ПРЕДМЕТЫ**

Азимут на местный предмет по компасу определяется следующим образом:

• встать лицом к предмету, на который определяется азимут, держа компас в руке в горизонтальном положении;

• отпустить тормоз магнитной стрелки и поворачивать компас до тех пор, пока стрелка не установится своим северным концом против деления «0» на кольце компаса;

• не сбивая положения компаса, поворачивать его крышку до тех пор, пока наблюдаемый предмет не окажется на линии прорезь—мушки (при этом прорезь должна быть обращена к себе, а мушка — в сторону наблюдаемого предмета);

• напротив указателя у мушки на кольце компаса будет указан магнитный азимут направления на выбранный предмет.

Эти действия надо показать практически, сопровождая показ объяснением. Затем учащиеся выпол-

няют приемы по определению азимута на местный предмет и по указанию руководителя поочередно объясняют то, что они делают.

Для закрепления учебного материала обучаемые отрабатывают контрольный норматив «Определение азимута на предмет».

#### **Условия (порядок) выполнения норматива**

##### **«Определение азимута на предмет»**

Обучаемый выполняет боевую задачу (ведет наблюдение за местностью с целью выявления противника). Надо указать обучаемому местный предмет (ориентир) и дать задание определить азимут на него. Учащийся определяет азимут и докладывает. Например: «Ориентир — водонапорная башня, азимут  $90^\circ$ ».

Оценка выполнения норматива:

«отлично» — действия выполнены правильно, а ошибка не превышает  $3^\circ$ ;

«хорошо» — действия выполнены правильно, а ошибка не превышает  $6^\circ$ ;

«удовлетворительно» — действия выполнены правильно, а ошибка не превышает  $9^\circ$ ;

«неудовлетворительно» — действия выполнены неправильно или ошибка превышает  $9^\circ$ .

#### Учебный вопрос 3

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЕСТНЫХ ПРЕДМЕТОВ (НАПРАВЛЕНИЙ) ПО АЗИМУТАМ**

На практике довольно часто приходится выполнять и другую задачу: по указанному азимуту определять направление на местности.

Чтобы определить на местности направление по заданному азимуту, надо:

- на исходном пункте, с которого задан азимут направления, поворачивать крышку компаса до тех пор, пока указатель мушки не встанет напротив отсчета, равного заданному магнитному азимуту, после этого отпустить тормоз магнитной стрелки;

- поворачиваясь вместе с компасом, держать его прорезью к себе до тех пор, пока северный конец стрелки не станет напротив деления «0»;

- смотреть через прорезь и мушку вперед и найти на этой линии на местности какой-нибудь ориентир (куст, дерево, бугор и т. п.); это и будет то направление, по которому нужно двигаться.

Затем следует показать на макете компаса азимут  $105^\circ$ , а учащиеся должны повторить действия преподавателя, используя компас:

- вращением крышки установить указатель мушки компаса на отсчет по лимбу, соответствующий азимуту  $105^\circ$ ;

- держа компас горизонтально на уровне подбородка прорезью визирного приспособления к себе, поворачивать его так, чтобы северный конец магнитной стрелки пришелся напротив нулевого деления на лимбе;

- при этом положении стрелки визировать на линии прорезь — мушка местный предмет.

На двух-трех примерах потренировать учащихся в определении направлений по заданным азимутам. Выполнение каждого упражнения должно быть ограничено 1—1,5 мин. Во время выполнения упражнений анализировать действия обучаемых, обращая особое внимание на понимание выполняемых действий и точность совмещения магнитной стрелки с нулевым делением на лимбе в момент визирования.

Убедившись в умении учащихся определять по азимутам направления на предмет, можно приступить к отработке норматива «Определение направления по азимуту».

#### **Условия (порядок) выполнения норматива**

##### **«Определение направления по азимуту»**

Обучаемый выполняет боевую задачу (действует в качестве дозорного). Ему дают азимут, по которому он определяет направление и докладывает. Например: «Отдельное дерево на берегу реки».

Оценка выставляется по тем же показателям, что и при выполнении норматива «Определение азимута на предмет».

Учебный вопрос 4

**ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА  
РАССТОЯНИЙ В МЕТРАХ В ПАРЫ ШАГОВ**

Выбрав на местности относительно ровную площадку, необходимо отметить отрезок, равный 100 м, и отметить его начало и конец колышками. Учащиеся должны пройти этот отрезок туда и обратно свободным шагом со скоростью 5—6 км/ч, ведя счет шагам. Счет вести парами шагов. После этого каждый учащийся индивидуально рассчитывает среднее количество пар шагов, содержащихся в 100 м.

В заключение следует произвести разбор занятия, отметив работу каждого учащегося.

**ЗАНЯТИЕ 3**  
**Движение по азимутам**

**Цели**

1. Научить учащихся ориентироваться на местности при движении по заданным азимутам.
2. Обеспечить знание учащимися порядка движения по азимутам.
3. По окончании занятия обучаемые должны уметь:

- пользоваться схемой (таблицей) для движения по азимутам;
- пересчитывать длину отрезков (расстояний в метрах) в пары шагов;
- определять по компасу направление движения;
- выдерживать направление движения по выбранному створу;
- пересчитывать прямой магнитный азимут на обратный азимут;
- осуществлять обход препятствий различной сложности;

**Материальное обеспечение:** компасы, схемы для движения по азимутам, схема обхода препятствий.

**Время:** 2 ч.

**Метод:** объяснение и выполнение практических упражнений.

**Место проведения:** участок среднепересеченной местности.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЯ**

Подготовку данных для движения по азимутам следует выполнять на местности. Для этого надо изучить местность с целью выбора маршрута и ориентиров на его участках, определить магнитные азимуты направлений и расстояния между выбранными ориентирами, составить схему (таблицу) движения.

При изучении местности необходимо оценить ее проходимость (труднопроходимые и непроходимые места), препятствия и пути их обхода. Чтобы обеспечить скрытый выход к намеченному пункту, маршрут следует размечать по лощинам, лесным массивам и другим объектам, обеспечивающим маскировку движения.

Определенные в ходе рекогносцировки значения магнитных азимутов и расстояний необходимо тщательно проверить, так как допущенная ошибка в измерении хотя бы одного азимута или расстояния приводит к потере ориентировки и срыву занятия.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

Сущность движения по азимутам заключается в выдерживании на местности заданных направлений и расстояний. Направление движения выдерживают с помощью компаса, а расстояния измеряют шагами. Данные, необходимые для движения по азимутам, определяют по карте.

Перед началом занятия необходимо проверить умение учащихся выдерживать заданное направление. С этой целью надо произвести в группе расчет по порядку и указать точку, от которой они должны отойти на 100 м по азимуту, равному своему порядковому номеру, умноженному на  $30^\circ$ . Назначив на

выполнение этого задания время (1,5—2 мин), следует подать команду: «К выполнению задания приступить». Учащиеся определяют направление от указанной точки и проходят по нему 100 м. После проверки правильности выполнения задания по команде: «Пересчитать прямой азимут на обратный азимут и выполнить действия в обратном порядке» учащиеся возвращаются в исходное положение. Правильность действий обучаемых предопределяет успешность выполнения последующих заданий.

### ПОРЯДОК ДВИЖЕНИЯ ПО АЗИМУТАМ

Движение по заданным азимутам обычно осуществляется в сложных условиях обстановки: ночью, в пургте или тумане, в лесу, в пустыне, в горах.

Определяя порядок движения по азимутам, следует назначить ведущего (направляющего), который определяет по компасу и выдерживает направление движения, а также двух счетчиков, которые ведут счет пар шагов. Счетчикам следует рассказать, что расстояние, указанное в метрах на схеме (таблице), следует переводить в пары шагов с учетом величины шага каждого из них.

Для движения по азимутам надо выдать схему (рис. 9). В ней условными знаками и подписями указаны начальный, промежуточные и конечный пункты, а также азимуты в градусах и расстояния в метрах каждого звена маршрута.

На исходной точке маршрута направляющий определяет по компасу направление движения на первую точку поворота маршрута, замечает в этом направлении промежуточный ориентир, стрелку компаса ставит на тормоз и начинает движение в определенном направлении. За ним следуют счетчики пар шагов. Достигнув промежуточного ориентира, направляющий вновь определяет направление движения по компасу, намечает следующий промежуточный ориентир и снова движется к нему. Если промежуточных ориентиров не видно, то направление движения учащиеся выдерживают по компасу.

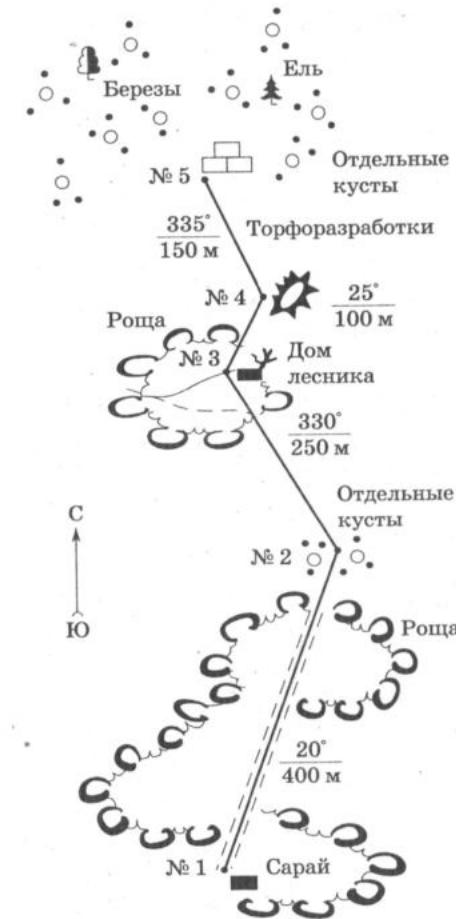


Рис. 9. Схема для движения по азимутам

Необходимо разъяснить, что для выдерживания направления движения используют также линейные ориентиры, следы от движения танков, машин, лыжню. На открытой местности направление движения можно выдерживать по створу, оставляя позади себя через определенные промежутки створные

знаки (веха, кол и т. п.). Оглядываясь на эти знаки, направляющий следит, чтобы направление движения не уклонялось от створной линии.

С выходом к поворотной точке надо остановитьющихся и разъяснить, что естественные ошибки, допускаемые при определении по компасу направления движения, и измерение парами шагов расстояния не всегда позволяют выйти непосредственно к объекту. Поэтому объект в конце отрезка маршрута необходимо отыскать. Практикой установлено, что суммарная ошибка движения по азимуту составляет  $1/10$  его длины, т. е. 10 м на каждые 100 м пройденного пути. Это значит, что объект следует искать в радиусе, равном  $1/10$  длины звена маршрута. Отыскав объект, учащиеся выходят к нему и от него продолжают движение по следующему звену маршрута в том же порядке.

На конечном пункте маршрута надо поставить задачу пересчитать прямые азимуты на обратные и выйти в исходный пункт.

## ОБХОД ПРЕПЯТСТВИЙ

При движении по азимутам на маршруте могут встречаться как естественные, так и искусственные препятствия ( заболоченные участки, овраги, озера, минные поля, лесные завалы и т. п.), которые легче обойти, чем преодолеть. Указав на местности такого рода препятствие, необходимо объяснить порядок его обхода.

Если противоположная сторона препятствий видна, то на ней в направлении движения замечают ориентир, определяют до него расстояние простейшим способом и прибавляют к длине пройденного пути (рис. 10). После этого обходят препятствие по его границе. У ориентира «Ель» определяют по компасу направление дальнейшего пути и продолжают движение к очередной точке (месту) поворота маршрута. С выходом к ориентиру «Ель» необходимо разъяснить, что иногда замеченный за препятствием предмет трудно опознать при подходе к нему. Для того чтобы убедиться в правильности выхода к ориентиру, в исходной

точке А перед препятствием оставляют какую-нибудь заметку (например, ставят веху). При выходе к ориентиру «Ель» определяют величину магнитного азимута на точку А — обратный азимут, который отличается от азимута заданного направления на  $180^\circ$ . В нашем примере (рис. 10, а) он равен  $160^\circ$  ( $340^\circ$  минус  $180^\circ$ ).

Провизорив на исходную точку А перед препятствием по обратному азимуту ( $160^\circ$ ) и убедившись, что выбранное направление правильное, продолжают движение.

Если противоположная сторона за препятствием не видна (рис. 10, б), то при выходе к препятствию сначала изучают местность, затем выбирают сторону, по которой легче обойти препятствие. После этого по компасу определяют азимут направления вдоль границы препятствия (в нашем примере точка Б, дом лесника,  $90^\circ$ ) и начинают движение, измеряя расстояние до нужного пункта — дома лесника. Следует указать, что при обходах необходимо строго выдерживать прямолинейность движения. На границе препятствия (пройдя 360 пар шагов) делают остановку и определяют направление движения по азимуту, соответствующему направлению основного маршрута (дом лесника, торфоразработки —  $360^\circ$ ). По этому направлению движутся до выхода на границу препятствия (530 пар шагов). С новой точки

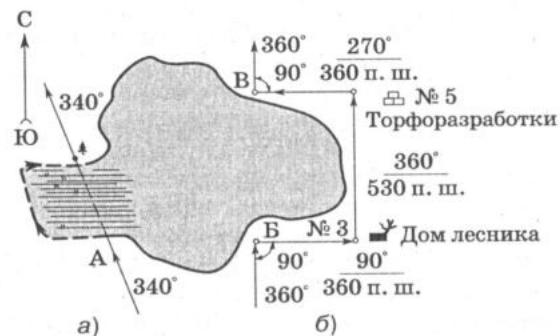


Рис. 10. Обход препятствий: а — противоположная сторона препятствия видна; б — противоположная сторона препятствия не видна

(торфоразработки) определяют обратный азимут направления точки Б — дом лесника. Двигаясь по направлению обратного азимута ( $270^\circ$ ) и отсчитав 360 пар шагов, выходят в точку В с противоположной стороны препятствия. В точке В определяют по азимуту направление движения до выхода к препятствию в точку Б ( $360^\circ$ ). К расстоянию, пройденному до точки Б, прибавляют 530 пар шагов и продолжают движение к намеченной точке поворота маршрута.

Подводя итоги занятия, важно обратить внимание обучаемых на умение ориентироваться в сложных условиях боевой обстановки, особенно при выполнении задач вдали от своих войск и в разведке.

#### ЗАНЯТИЕ 4

#### **Движение группы (отделения) по азимутам**

##### **Цели**

1. Развивать организаторские способности и творческое мышление учащихся в ситуации тактической обстановки.
2. Формировать целостную активность личности в условиях групповой деятельности.

**Метод:** дидактическая игра.

**Время:** 3 ч.

**Место проведения:** маршрут протяженностью 3 км, азимутов — четыре.

#### **УСЛОВИЯ СОРЕВНОВАНИЯ**

В исходной точке надо выдать схемы для движения по азимутам, провести топографическое ориентирование, поставить задачи группам (отделениям) и объявить критерии оценки действий обучаемых.

##### **Схема топографического ориентирования:**

- определить направление на север, назвать предмет в этом направлении;
- указать точку своего стояния;

- со стороны севера справа налево в нужном секторе (или вокруг) с необходимыми подробностями назвать и показать местные предметы и элементы рельефа.

Например: «Опушка рощи за высотой 105,3 — север. Мы находимся в кустарнике, на юго-вост. скатах высоты 105,3. Северо-восточнее 1 км — торфоразработки, севернее 1,5 км — вышка, северо-западнее 1,5 км — курганы, 800 м за высотой 105,3 — ручей, протекающий с востока на запад. В указанном районе действуют диверсионные группы противника.

Приказываю группам (отделениям) совершить передвижение по маршрутам, обозначенным в схемах для движения по азимутам, выйти к указанным объектам и приступить к наблюдению за местностью с целью выявления противника. Наблюдение вести в северном направлении. Время готовности (определить из расчета — на 3 км маршрута 45 мин). После выполнения задачи сбор по сигналу (объявить сигнал и место сбора).

Расстояния в метрах на схемах маршрутов учащиеся должны перевести в пары шагов и записать их. Кроме того, им необходимо проверить и привесстить в рабочее состояние компасы.

Учащиеся в роли командиров групп (отделений) должны поставить задачу на движение, указав:

- где противник и что он делает;
- задачу группы (отделения), кто определяет направление движения, кто подсчитывает пары шагов;
- порядок наблюдения за местностью;
- время выхода на конечный пункт и порядок действий на нем в качестве наблюдателей.

По мере готовности по команде руководителя занятий группы (отделения) начинают движение. Необходимо контролировать их действия на маршруте на заранее выбранных местах. В конечных пунктах маршрута следует принять доклады о месте нахождения относительно местных предметов и сторон горизонта, прохождении маршрута и действиях противника. Ошибка при выходе на конечный пункт не

должна превышать 1/10 протяженности последнего звена маршрута.

Ориентировочная оценка по времени:

- «отлично» — 35 мин;
- «хорошо» — 40 мин;
- «удовлетворительно» — 45 мин.

Время отмечается с начала движения отделения до выхода к конечной точке.

Оценивая прохождение маршрута, следует отметить: правильность докладов командиров групп (отделений) в конечном пункте; точность выхода и время движения; количество выявленных групп противника, в том числе мишеней; тактическую обоснованность выбора каждым учащимся мест для наблюдения.

## СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

В пособии приведены планы проведения четырех занятий по 1 часу каждое.

**Занятие 1.** Строи и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.

**Занятие 2.** Строевые приемы и движение без оружия.

**Занятие 3.** Движение шагом и бегом.

**Занятие 4.** Строи отделения (развернутый, походный).

**Место проведения:** специально подготовленный участок местности.

**Материальное обеспечение:** Строевой устав ВС РФ, учебники «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 класса.

**Форма одежды:** спортивные костюмы, поясные ремни, головные уборы (береты).

Строевая подготовка дисциплинирует учащихся, вырабатывает у них исполнительность, собранность, подтянутость, опрятность и строевую выпрявку. Она имеет важное значение для подготовки учащихся старших классов к службе в ВС РФ.

Целью строевой подготовки является ознакомление обучаемых с обязанностями военнослужащих перед построением и в строю, строевыми приемами и движением без оружия, развернутым и походным строем отделения. Строевая подготовка организуется и проводится на основе Строевого устава Вооруженных Сил РФ. Главное внимание при этом уделяется одиночной строевой подготовке учащихся.

Чтобы обучение было успешным, преподаватель должен постоянно работать над своей личной строевой выучкой и повышать методическое мастерство, тщательно готовить себя и своих помощников к каждому занятию; лично проводить образцовый показ строевых приемов и действий; своевременно подмечать и исправлять ошибки, допущенные обучающимися; постоянно совершенствовать строевую выучку учащихся на всех занятиях по ОБЖ, используя для этого построения и передвижения.

На первом занятии следует провести строевой расчет. В соответствии с ним учащиеся занимают места в строю в зависимости от роста (по ранжиру). В дальнейшем все занятия надо начинать с построения и осмотра внешнего вида учащихся.

Для проведения занятий по строевой подготовке нужна подготовленная площадка. Лучше занятия проводить на асфальтовой площадке или дорожке.

Обучение строевым приемам и действиям целесообразно проводить в такой последовательности:

- образцовый показ техники выполнения изучаемого приема или действия;
- выполнение (разучивание) учащимися показанного приема или действия по команде преподавателя или самостоятельно;
- тренировка учащихся в быстром и четком выполнении приема (действия);
- проверка выполнения каждым учащимся приема (действия).

Для ознакомления учащихся с приемом (действием) надо назвать его, рассказать, где и для какой цели он применяется, подать команду для выполнения, образцово показать технику выполнения в целом и по разделениям и дать краткое пояснение. Показывать все приемы и действия нужно так, чтобы все учащиеся это хорошо видели. Несложные приемы можно разучивать в целом, а сложные — по разделениям, иногда используя подготовительные упражнения.

Тренировка в выполнении предполагает осознанное повторение приема и закрепление его до приоб-

ретения прочных навыков. Сначала надо тренировать обучаемых в медленном, а затем в нормальном темпе. Обучаемые могут тренироваться попарно, подавая команды по очереди. Ошибки, допускаемые отдельными учащимися, необходимо устранять по ходу тренировки, обращая особое внимание на уставное выполнение приемов. Учащегося, допустившего ошибку при выполнении приема, лучше вызвать из строя и предложить ему повторить прием. Если он еще раз допустит ошибку, следует вновь разъяснить и показать технику выполнения, а затем возобновить тренировку.

Наиболее характерные ошибки, допускаемые при выполнении строевых приемов и действий, приведены ниже.

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТРОЕВЫХ ПРИЕМОВ И ДЕЙСТВИЙ

Прием или действие	Ошибки
Строевая стойка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Носки ног развернуты слишком широко или узко;</li> <li>• тело не подано вперед;</li> <li>• пальцы рук не в полусогнутом состоянии (вытянуты);</li> <li>• голова наклонена вниз;</li> <li>• подбородок выдвинут вперед</li> </ul>
Повороты на месте	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не соблюдается строевая стойка;</li> <li>• голова наклонена вниз;</li> <li>• разворот тела произведен по предварительной команде;</li> <li>• сзади стоящая нога приставляется не кратчайшим путем</li> </ul>
Строевой шаг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тело не подано вперед;</li> <li>• отсутствует координация движений рук и ног;</li> <li>• ноги сгибаются в коленях;</li> <li>• при движении тело раскачивается вправо-влево</li> </ul>

## ЗАНЯТИЕ 1

### **Строи и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю**

#### **Цели**

1. Дать представление учащимся о строем и основных его элементах.
2. Научить учащихся выполнять простейшие строевые приемы по командам.
3. Ознакомить их с обязанностями военнослужащего перед построением и в строю.

**Время:** 45 мин.

#### **Учебные вопросы**

1. Стой и его элементы.
2. Управление строем.
3. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.

Построив учащихся в одну шеренгу, следует объявить тему, цели и учебные вопросы.

#### Учебный вопрос 1

#### **СТРОЙ И ЕГО ЭЛЕМЕНТЫ**

Необходимо дать определение строя и шеренги, назвать элементы одношеренгового строя и показать их.

**Строй** — установленное уставом размещение военнослужащих для их совместных действий в пешем порядке и на машинах. Строй бывают одношереножными и двухшереножными.

**Шеренга** — строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

**Фланг** — правая или левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

**Фронт** — сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом.

**Тыльная сторона строя** — сторона, противоположная фронту.

**Интервал** — расстояние по фронту между военнослужащими.

**Дистанция** — расстояние в глубину между военнослужащими.

**Ширина строя** — расстояние между флангами.

Закончив объяснение элементов одношереножного строя, надо перестроить группу учащихся в две шеренги, назвать и показать элементы двухшереножного строя: первую и вторую шеренги, дистанцию между шеренгами, ряд, полный ряд, неполный ряд.

**Двухшереножный строй** — строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

**Ряд** — два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным.

При повороте двухшереножного строя кругом военнослужащих неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

**Одношереножный и двухшереножный строй** могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.

В **сомкнутом** строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями.

В **разомкнутом** строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на других интервалах, указанных командиром.

После этого можно предложить двум-трем обучаемым показать и рассказать своими словами, как они поняли изученный учебный материал.

В такой же последовательности изучаются понятия «колонна», «походный строй», «направляющий», «замыкающий».

**Колонна** — строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг к другу.

**Походный строй отделения** может быть в колонну по одному или в колонну по два. Походный строй применяется при совершении марша и в некоторых других случаях.

**Направляющий** — военнослужащий, движущийся головным в указанном направлении.

**Замыкающий** — военнослужащий, движущийся последним в колонне.

### Учебный вопрос 2 **УПРАВЛЕНИЕ СТРОЕМ**

При изучении этого вопроса необходимо разъяснить, что управление строем осуществляется командами и приказаниями, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером, а также передаются с помощью технических и подвижных средств. Команды и приказания могут передаваться по колонне и через назначенных наблюдателей.

Команда разделяется на предварительную и исполнительную, но могут быть команды и только исполнительные.

**Предварительная команда** подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю военнослужащие поняли, каких действий от них требует командир.

По всякой предварительной команде военнослужащие, находящиеся в строю, принимают строевую стойку, в движении переходят на строевой шаг, а вне строя поворачиваются в сторону начальника и принимают строевую стойку.

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

С целью привлечения внимания подразделения или отдельного военнослужащего к предварительной команде, при необходимости, называют наименование

подразделения или звание и фамилию военнослужащего.

Например: «Отделение, стой» или «Рядовой Петров, кру-гом».

Чтобы отменить или прекратить выполнение приема, подается команда «Отставить». По этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема.

Для закрепления полученных знаний следует подать голосом несколько команд, состоящих из предварительной и исполнительной части, а обучаемые должны выполнить эти команды. Например, «Группа, напра-во», «Шагом — марш» и др.

### Учебный вопрос 3 **ОБЯЗАННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО ПЕРЕД ПОСТРОЕНИЕМ И В СТРОЮ**

Изучение этого вопроса целесообразно начать с проверки усвоения обучаемыми обязанностей военнослужащих перед построением и в строю, которые они должны изучить самостоятельно. При необходимости эти обязанности можно напомнить и в доступной форме разъяснить.

Перед построением и в строю военнослужащий обязан:

- проверить исправность своего оружия, закрепленных за ним вооружения и военной техники, боеприпасов, средств индивидуальной защиты, шанцевого инструмента, обмундирования и снаряжения;
- аккуратно заправить обмундирование, правильно надеть и подогнать снаряжение, помочь товарищу устранить замеченные недостатки;
- знать свое место в строю, уметь быстро, без суеты занять его; в движении сохранять равнение, установленные интервал и дистанцию; соблюдать требования безопасности; не выходить из строя без разрешения;

- в строю без разрешения не разговаривать и не курить; быть внимательным к приказаниям и командам своего командира, быстро и точно их выполнять, не мешая другим;

- передавать приказания, команды без искажений, громко и четко.

Чтобы обучаемые практически усвоили обязанности военнослужащих перед построением и в строю, следует закрепить знания посредством выполнения команд «Группа — разойдись», «Группа, в одну шеренгу — становись». При этом необходимо добиваться, чтобы обучаемые по предварительной команде «Группа, в одну шеренгу» повернулись в сторону руководителя и приняли строевую стойку, а по исполнительной команде «Становись» быстро, без суеты заняли свое место в строю и приняли строевую стойку.

В таком же порядке следует организовать и провести тренировку по выполнению команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно».

В заключительной части занятия надо произвести его разбор, отметив положительные стороны и недостатки, дать задание для самостоятельной работы.

## ЗАНЯТИЕ 2

### **Строевые приемы и движение без оружия**

#### **Цели**

1. Ознакомить учащихся со строевыми приемами без оружия.
2. Научить их выполнять правильно повороты на месте.

#### **Учебные вопросы**

1. Строевая стойка.
2. Повороты на месте.

**Время: 45 мин.**

В начале занятия следует объявить тему, цели и учебные вопросы занятия, затем проверить внешний вид учащихся и задать им несколько вопросов по материалам предыдущего занятия. После чего можно перейти к отработке первого учебного вопроса.

#### Учебный вопрос 1

### **СТРОЕВАЯ СТОЙКА**

Необходимо указать на важность правильного выполнения строевой стойки, являющейся основным элементом строевой выучки. Затем образцово показать строевую стойку с разъяснением, по каким командам и в каких случаях она принимается.

В Строевом уставе ВС РФ сказано: «Строевая стойка принимается по команде «Становись» или «Смирно». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию».

Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдаании и получении приказа, при до-кладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд».

Закончив показ и объяснение, надо подать команду «Разойдись», построить группу обучаемых в одну шеренгу и приступить к разучиванию строевой стойки по элементам на четыре счета.

«Делай — раз» — стать прямо, каблуки поставить вместе, носки развернуть на ширину ступни, ноги в коленях выпрямить.

«Делай — два» — грудь приподнять, все тело несколько подать вперед, живот подобрать, плечи развернуть.

«Делай — три» — руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра.

«Делай — четыре» — голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка, смотреть прямо перед собой, быть готовым к немедленному действию.

После подготовительных упражнений целесообразно организовать тренировку обучаемых в выполнении строевой стойки в целом, проверяя каждого в отдельности. С этой целью надо подать команды: «Группа, в одну шеренгу — становись», «Группа — смирно». Чтобы проверить, правильно ли учащиеся приняли строевую стойку, надо предложить им приподнять носки ног. Те, кто строевую стойку принял правильно, носки ног приподнять не смогут, так как их тело слегка наклонено вперед и основная его масса приходится на носки. Это старый армейский, проверенный на практике прием.

Для обучения выполнению команд «Вольно», «Заправиться» надо объяснить и показать действия по этим командам. По команде «Вольно» военнослужащий должен стоять свободно, ослабив в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. По команде «Заправиться» он обязан, не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение. Перед командой «Заправиться» должна быть подана команда «Вольно».

При необходимости выйти из строя он должен за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.

Для закрепления изучаемых действий следует организовать и провести различные построения и перестроения, добиваясь не только правильных действий от каждого обучаемого, но и слаженных действий в составе группы.

### Учебный вопрос 2 **ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ**

Повороты на месте выполняются по командам «Напра-во», «Нале-во» и «Кру-гом».

В соответствии с положениями Строевого устава ВС РФ повороты налево и кругом производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке, а повороты направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняют в два приема:

• первый прием — повернуться, сохранив правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу;

• второй прием — кратчайшим путем приставить к впереди стоящей ноге другую ногу.

Для отработки надо построить учебную группу в одну шеренгу, показать прием в целом, а затем выполнить поворот по разделениям, сопровождая свои действия пояснениями. После этого следует разомкнуть шеренгу на один шаг и приступить к разучиванию приемов по разделениям на два счета, подавая команды: «Направо (пол-оборота направо) по разделениям, делай — раз, делай — два» или «Налево (пол-оборота налево) по разделениям, делай — раз, делай — два».

На счет «Делай — раз» обучаемые должны повернуться в указанную сторону на правом (левом) каблуке и левом (правом) носке, сохранив положение тела как при строевой стойке, и перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, не сгибая ног в коленях.

На счет «Делай — два» они должны к впереди стоящей ноге кратчайшим путем приставить другую ногу, не отбрасывая ее в сторону, и так, чтобы носки ног были развернуты по линии фронта на ширину ступни, и принять положение строевой стойки.

Аналогичным образом следует разучивать повороты кругом, обращая внимание обучаемых на резкий и четкий поворот тела на 180°, не допуская при этом размахивания руками.

В заключительной части занятия следует произвести разбор, отметив положительные стороны и недостатки.

### ЗАНЯТИЕ 3 **Движение шагом и бегом**

#### **Цели**

1. Ознакомить учащихся с движением шагом и бегом.

2. Научить их выполнять правильно движение строевым шагом, походным шагом и бегом.

#### Учебные вопросы

1. Движение строевым шагом.
2. Движение походным шагом.
3. Движение бегом.

Время: 45 мин.

В Строевом уставе ВС РФ сказано, что движение военнослужащие совершают шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 110—120 шагов в минуту. Размер шага 70—80 см. Шаг может быть строевым и походным.

Движение бегом осуществляется с темпом 165—180 шагов в минуту. Размер шага 85—90 см.

#### Учебный вопрос 1

#### **ДВИЖЕНИЕ СТРОЕВЫМ ШАГОМ**

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

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком надо выносить на высоту 15—20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, следует производить движения около тела: вперед — сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук должны быть полусогнуты, голову нужно держать прямо и смотреть перед собой.

После показа строевого шага в целом и объяснения обучения учащихся следует начинать с подготовительного упражнения для рук по разделениям на два счета.

На счет «Делай — раз» необходимо согнуть правую руку в локте и поднять ее так, чтобы кисть была

выше пряжки поясного ремня на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки. Левую руку при этом следует отвести назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук должны быть полусогнуты. Голову надо держать прямо и смотреть перед собой.

На счет «Делай — два» надо левой рукой произвести движение около тела вперед, а правой рукой произвести движение около тела назад до отказа в плечевом суставе (поменять местами положение рук).

Для разучивания этого упражнения надо разомкнуть группу на один шаг и подать команду «Движение руками по разделениям на два счета, делай — раз, делай — два». В дальнейшем это упражнение для закрепления навыков целесообразно применять в комплексе с обозначением шага на месте.

Устранять ошибочные действия следует после команд «Отставить» или «Учащийся \_\_\_\_\_ — отставить».

Подготовительное упражнение для ног учащиеся выполняют тоже на два счета.

Для этого подается команда «Строевым шагом по разделениям, делай — раз, делай — два». Обучающие по предварительной команде «Делай» подают корпус несколько вперед, перенося его тяжесть больше на правую ногу и сохраняя устойчивость. По исполнительной команде «Раз» делают левой ногой полный шаг, вынося ее с оттянутым вперед носком на высоту 15—20 см от земли и твердо ставя на всю ступню. По команде на счет «Делай — два» учащиеся повторяют движение с правой ноги и т. д. Одновременно они выполняют движения правой (левой) рукой вперед, а левой (правой) назад до отказа.

После выполнения упражнений по разделениям преподаватель отрабатывает строевой шаг в целом по команде «Строевым шагом — марш». Вначале движение выполняется в медленном темпе, примерно 60—80 шагов в минуту, а затем (по мере усвоения) 110—120 шагов в минуту при размере шага 70—80 см.

При движении строевым шагом необходимо обращать внимание, чтобы учащиеся ставили ноги строго по оси движения, а корпус при постановке ноги на землю не отклоняли в сторону.

### Учебный вопрос 2

#### **ДВИЖЕНИЕ ПОХОДНЫМ ШАГОМ**

Движение походным шагом осуществляют во всех случаях, где не применяется строевой шаг.

По команде «Шагом — марш» надо показать этот шаг в целом и дать необходимые пояснения. По предварительной команде следует подать тело несколько вперед, перенести его массу больше на правую ногу, сохранив при этом устойчивость. По исполнительной команде нужно начать движение с левой ноги полным шагом (70—80 см).

При движении походным шагом ногу нужно выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю также, как при обычной ходьбе. Руками при этом следует производить свободные движения около тела.

Для отработки движения походным шагом учебную группу целесообразно построить в колонну по одному с дистанцией 4—6 шагов. Скорость движения постепенно довести до указанной в Строевом уставе ВС РФ (110—120 шагов в минуту).

При движении походным шагом по команде «Смирно» следует перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «Вольно» осуществляется переход на походный шаг.

### Учебный вопрос 3

#### **ДВИЖЕНИЕ БЕГОМ**

Движение бегом начинают по команде «Бегом — марш». При движении с места по предварительной команде тело слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками

производить свободные движения вперед и назад в такт бега.

Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть и отвести локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде надо правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом.

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

Технику выполнения этих действий надо показать в доступном для восприятия обучаемыми темпе с краткими пояснениями.

Тренировку в выполнении действий целесообразно проводить в колонне по одному с дистанцией 4—6 шагов.

Часть времени на занятии следует уделить отработке шага на месте.

В Строевом уставе ВС РФ определено, что обозначение шага на месте производится по команде «На месте шагом — марш» (в движении — «На месте»). По этой команде шаг следует обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу надо поднимать на 15—20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка. Руками нужно производить движения в такт шага. По команде «Прямо», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, надо сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Следует показать шаг на месте в целом и по разделениям.

На счет «Делай — раз» поднять левую ногу на 15—20 см от земли, а правую руку при этом поднять так, чтобы кисть была выше поясного ремня на ширину ладони и на расстоянии ширины ладони от тела, левую руку при этом отвести назад до отказа в плечевом суставе.

На счет «Делай — два» поставить левую ногу на землю, руки опустить, кисти при этом должны находиться сбоку посередине бедра.

Затем надо показать движения по разделениям правой ногой и руками.

После выполнения обучаемыми упражнений по разделениям следует провести тренировку по отработке шага на месте в целом.

В ходе занятия необходимо отработать выполнение команд для прекращения и изменения скорости движения: «Группа — стой», «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг», «Полшага», «Полный шаг».

Кроме того, следует отработать вопросы перемещения одиночных военнослужащих в стороны, вперед и назад.

Для перемещения на несколько шагов в сторону подается команда: «Учащийся \_\_\_\_\_, два шага вправо (влево), шагом — марш». По этой команде надо сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага.

Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда: «Учащийся \_\_\_\_\_, два шага вперед (назад), шагом — марш». По этой команде нужно сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу.

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

В заключительной части занятия целесообразно провести закрепление изученных приемов и действий и подвести итоги.

## ЗАНЯТИЕ 4

### Строи отделения (развернутый, походный)

#### Цели

1. Ознакомить учащихся со строями отделения.
2. Сформировать у них первоначальные навыки в выполнении перестроений из одной шеренги в две и наоборот.

3. Добиваться четких и слаженных действий учебной группы в развернутом и походном строю.

#### Учебные вопросы

1. Развернутые строи отделения.

2. Походные строи отделения.

Время: 45 мин.

В начале занятия целесообразно пройти вдоль строя обучаемых, проверить их внешний вид, соблюдение формы одежды, устранить замеченные недостатки.

После краткого напоминания о содержании прошлого занятия объявить тему, цели и учебные вопросы.

#### Учебный вопрос 1

### РАЗВЕРНУТЫЕ СТРОИ ОТДЕЛЕНИЯ

Развернутый строй — строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных уставом или командиром. Такой строй применяется для проведения проверок, расчетов, смотров, парадов, а также в других необходимых случаях и может быть одношереножным или двухшереножным.

Построение отделения в одношереножный или двухшереножный строй производится по команде «Отделение, в одну шеренгу (в две шеренги) —



Рис. 11. Развернутый строй отделения — одношереножный

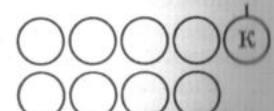


Рис. 12. Развернутый строй отделения — двухшереножный

становись». Отделение выстраивается согласно штату влево от командира, как показано на рисунках 11, 12. Отделение численностью четырех человека и менее всегда строится в одну шеренгу.

Для отработки учебного вопроса следует построить группу в развернутый одношереножный строй и показать учащимся их места в строю. Убедившись в том, что они усвоили это, нужно провести тренировку, добиваясь слаженности действий. Для этого необходимо подать команду: «Группа (учащиеся поворачиваются в его сторону и принимают строевую стойку), в одну шеренгу — становись» (учащиеся выстраиваются слева от него).

В одношереножном строю следует обучить учащихся выполнению команд «Равняйсь» или «Налево — равняйсь», «Смирно», «Разойдись», «Ко мне».

По команде «Равняйсь» все, кроме правофлангового, должны повернуть голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и подровняться так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «Налево — равняйсь» все, кроме левофлангового, должны повернуть голову налево (левое ухо выше правого, подбородок приподнят). При выравнивании допускается передвижение вперед, назад или в стороны. По окончании выравнивания подается команда «Смирно», по которой находящиеся в строю быстро ставят голову прямо.

При выравнивании отделения после поворота кругом в команде указывают сторону равнения. Например: «Направо (налево) — равняйсь».

По команде «Отделение — разойдись» учащиеся должны выйти из строя. Для сбора отделения после этой команды подают команду «Отделение — ко мне». По ней все подбегают к командиру и по его дополнительной команде выстраиваются.

Убедившись, что все обучаемые усвоили эти строевые приемы, целесообразно закрепить ранее изученные действия по командам «Вольно» и «Задраться».

Для перестроения отделения из одной шеренги в две предварительно производится расчет на первый и второй по команде «Отделение, на первый и второй — рассчитайсь». По этой команде каждый находящийся в строю, начиная с правого фланга, по

очереди поворачивает голову к стоящему слева от него, называет свой номер и быстро ставит голову прямо. Левофланговый голову не поворачивает. Также производится расчет по общей нумерации по команде «Отделение, по порядку — рассчитайсь». В двухшереножном строю левофланговый второй шеренги по окончании расчета строя по общей нумерации докладывает: «Полный» или «Неполный».

Действия по производству расчета целесообразно вначале показать лично с участием заранее подготовленных учащихся. Затем проводится тренировка учащихся в составе группы.

Обучение выполнению команды «Отделение, по порядку — рассчитайсь» организуется и проводится по этой же методике.

Перестроение отделения на месте из одной шеренги в две производится по команде «Отделение, в две шеренги — стройся». По исполнительной команде вторые номера делают левой ногой шаг назад, затем шаг вправо правой ногой, чтобы встать в затылок первым номерам, и приставляют левую ногу к правой.

Перестроение из двухшереножного строя в одну шеренгу производится по команде «Отделение, в одну шеренгу — стройся». По исполнительной команде вторые номера выходят на линию первых. Для этого они делают левой ногой шаг влево, затем правой ногой шаг вперед на линию первых номеров и приставляют к правой ноге левую.

Отработка выполнения команд производится в следующей последовательности: преподаватель с помощью заранее подготовленных учащихся показывает действия второго номера при построении из одной шеренги в две и наоборот.

Приемы демонстрируют вначале в целом, а затем по разделениям.

#### Перестроение из одной шеренги в две на три счета

«Делай — раз» — шаг назад левой ногой, не приставляя к ней правой ноги.

«Делай — два» — шаг вправо правой ногой.

«Делай — три» — приставление левой ноги к правой.

#### Перестроение из двухшереножного строя в одну шеренгу на три счета

«Делай — раз» — шаг левой ногой влево.

«Делай — два» — шаг правой ногой вперед на лицу первых номеров.

«Делай — три» — приставление левой ноги к правой.

Для перестройки отделения на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный предварительно надо выполнить размыкание на один шаг по команде «Отделение, на один шаг влево разом-кнись». После этого подается команда «Отделение, в одну шеренгу — стройся».

Закрепление выполнения перестроений из одной шеренги в две и из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный следует выполнять в комплексе с размыканием и смыканием на месте по командам «Отделение, вправо (влево, от средины) на столько-то шагов разом-кнись (бегом, разом-кнись)» и «Отделение, вправо (влево, к средине) сом-кнись (бегом, сом-кнись)». При выполнении размыкания следует обратить внимание на одновременность поворота головы в сторону фронта.

### Учебный вопрос 2 ПОХОДНЫЕ СТРОИ ОТДЕЛЕНИЯ

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

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

**Построение отделения в колонну по одному (по два)** на месте производится по команде «Отделение, в колонну по одному (по два) — становись».

Приняв строевую стойку и подав команду, надо встать лицом в сторону движения, а учащиеся

выстраиваются согласно ранее произведеному расчету по порядку номеров (рис. 13, 14). Отделение численностью четыре человека и менее всегда строится в колонну по одному.

Перестроение отделения из колонны в развернутый строй производят поворотом группы учащихся налево по команде «Группа, нале-во», а перестроение из развернутого строя в колонну производят поворотом группы направо по команде «Группа, напра-во». В этом случае при повороте двухшереножного строя командир отделения делает полшага вправо.

При выполнении перестроений особое внимание следует обратить на выполнение поворотов на месте: сохраняют ли учащиеся правильное положение корпуса, не сгибают ли ноги в коленях, кратчайшим ли путем приставляют другую ногу.

**Перестроение группы из колонны по одному в колонну по два** производят по команде «Группа, в колонну по два шагом — марш» (на ходу — «Группа, в колонну по два — марш»). По исполнительной команде «марш» направляющий идет в полшага, а вторые номера, выходя вправо, в такт шага занимают свои места в колонне. Группа учащихся двигается вполшага до команд «Прямо» или «Группа — стой».

Затем следует показать перестроение группы учащихся из колонны по два в колонну по одному по команде: «Группа, в колонну по одному шагом — марш». По исполнительной команде направляющий движется полным шагом, а остальные учащиеся группы — вполшага. По мере освобождения места вторые номера в такт шага заходят в затылок первым номерам и продолжают движение полным шагом.



Рис. 14.  
Походный  
строй от-  
деления —  
в колонну  
по два

Рис. 13. Походный  
строй от-  
деления —  
в колонну по  
одному

После тренировки в перестроении из колонны по одному в колонну по два и наоборот надо объяснить и на подготовленной группе учащихся показать действия группы для **перемены направления движения** по команде «Группа, правое плечо вперед — марш». По этой команде направляющий заходит налево до команды «Прямо», а остальные учащиеся следуют за ним.

По команде «Группа, левое плечо вперед — марш» направляющий заходит направо до команды «Прямо», а остальные следуют за ним.

Затем нужно организовать и провести тренировку по выполнению этих команд.

В конце занятия можно провести соревнование между группами учащихся по выполнению наиболее сложных строевых приемов, изученных на занятиях по строевой подготовке.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания.

Высокая физическая подготовленность позволяет военнослужащим успешно преодолевать трудности военной службы, переносить утомление, делает боевую учебу интересной и привлекательной.

Несмотря на то что современная техника, транспортные средства, разнообразные машины сокращают затрату мускульной энергии солдата, уменьшают его физические усилия, требования к физической подготовке военнослужащих не снижаются.

**Основными задачами физической подготовки учащихся являются:**

- формирование компетенций здорового образа жизни;
- гармоническое физическое и духовное развитие;
- развитие и поддержание на необходимом для до-призывной молодежи уровне таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота и ловкость;
- формирование практических навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и преодолении различных препятствий;
- воспитание уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и самообладания.

**Для успешной организации и проведения физической подготовки необходимы:**

- высокая теоретическая, методическая и практическая подготовленность учителей и преподавателей, проводящих занятия;

- готовность учебно-материальной базы для занятий по всем разделам физической подготовки;
- соблюдение норм и правил безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и спортивных мероприятиях;
- воспитание у обучаемых мотивации на высокую двигательную активность.

В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

**Обучение** включает в себя **ознакомление, разучивание и тренировку** и направлено на приобретение теоретических знаний, формирование прикладных двигательных навыков и привитие обучаемым организаторско-методических умений.

**Ознакомление** предполагает создание у обучаемых пространственного двигательного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо назвать упражнение, образцово его показать, объяснить приемы выполнения.

**Разучивание** направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности учащихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом — если физическое упражнение несложное, доступно для восприятия обучаемыми или его выполнение по элементам нецелесообразно;
- по элементам — если физическое упражнение сложное и его можно разучивать по разделениям.

**Тренировка** закрепляет у обучаемых двигательные навыки путем многократного выполнения упражнений в различных условиях.

**Предупреждение ошибочных действий** достигается правильным показом и четким объяснением техники выполнения приема или действия, использованием подготовительных упражнений, учетом индивидуальных возможностей обучаемых.

**Предупреждение травматизма** осуществляется:

- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;

- четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения;

• учетом на занятиях индивидуальных возможностей обучаемых, уровня их физической подготовленности, нормированием нагрузки, подбором оптимальных по сложности действий и способов их выполнения;

• систематическим контролем со стороны руководителей занятий за соблюдением установленных норм и правил безопасности;

• выполнением учащимися требований дисциплины, знанием приемов страховки и самостраховки, правил предупреждения травматизма.

**Развитие** направлено на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Эффективность метода развития зависит от правильного сочетания объема и интенсивности нагрузки, которые должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности учащихся.

**Воспитание** направлено на формирование необходимых морально-психологических качеств у обучаемых. Это обеспечивается:

- применением методов убеждения, примера, соревновательности, поощрения и воздействия коллектива;

• оценкой изменений в воспитываемых морально-волевых качествах;

• подбором физических упражнений, в которых психологические качества личности проявляются в наибольшей степени.

## **Формы проведения физической подготовки**

Формами проведения физической подготовки являются уроки, утренняя физическая зарядка, а также соревнования, игры, походы.

**Уроки** — это основная форма физической подготовки. Они проводятся в виде теоретических и практических занятий в течение учебного года.

**Теоретические занятия** предусматривают получение обучаемыми определенных знаний и проводятся в виде лекций и семинаров.

**Практические занятия** обычно проводятся в форме учебно-тренировочных занятий.

**Учебно-тренировочные занятия** состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

На подготовительную часть отводится 7—10 мин. На ней решаются задачи подготовки организма учащихся к предстоящим физическим нагрузкам.

Содержание подготовительной части составляют общеразвивающие упражнения, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, всего тела, упражнения в парах и комплексы вольных упражнений, которые подбираются в зависимости от содержания основной части задания.

Выполнение физических упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение — принять» и производится по команде «Упражнение начи-най». Для окончания выполнения упражнения на месте подается команда «Стой», а в движении — «Упражнение — закончить».

Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится учителем стоя лицом или боком к обучаемым, а выполняемых в движении — навстречу строю.

Сложные упражнения выполняются по разделениям. Например: «Наклониться, руки назад, делай — раз; строевая стойка, делай — два; присесть, руки вперед, ладонями вниз, делай — три; строевая стойка, делай — четыре». После освоения упражнения по разделениям по команде «Упражнение — начи-най» обучаемые выполняют его в целом.

Для повышения интенсивности нагрузки в подготовительной части занятия ранее изученные упражнения выполняются одно за другим без пауз для отдыха по команде «Потоком упражнение — начи-най».

На основную часть отводится 30—35 мин, как правило, на трех-четырех учебных местах с последующей их сменой.

Содержание основной части занятия составляют физические упражнения, приемы и действия, предусмотренные программой по физической подготовке. Выполнение физических упражнений на учебных местах организуется групповым или фронтальным способом.

При групповом способе класс по окончании подготовительной части делится на три-четыре группы.

Необходимо указать каждой группе учебные места и порядок замены, а затем подать команду «К местам занятий шагом (бегом) — марш». По этой команде группы учащихся в колонне по одному выдвигаются кратчайшим путем к местам занятий, располагаются так, чтобы места занятий находились слева от строя, и обозначают шаг на месте. По общей команде все учащиеся останавливаются и поворачиваются налево. После этого надо подать команду: «К выполнению упражнений — приступить». Старшие группы (заранее подготовленные учащиеся) выходят на середину строя, поворачиваются лицом к нему, называют выполняемое упражнение и подают команду «Вольно» (на занятиях по гимнастике «Гимнастическую стойку — принять»). Затем учащиеся выполняют упражнение. Для смены мест занятий нужно подать команду «Класс, упражнение — закончить». По этой команде обучаемые прекращают выполнение упражнений и строятся в одну шеренгу. Смена мест занятий производится по командам «Напра-во», «Для смены мест занятий шагом (бегом) — марш».

При фронтальном способе проведения занятий по окончании подготовительной части надо определить первое учебное место и подать команду «К месту занятия шагом (бегом) — марш». Класс выдвигается кратчайшим путем к указанному месту, по командам учителя останавливается и поворачивается на-

*Окончание табл.*

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
Упражнение в прыжках: ноги врозь через гимнастический конь в длину — совершенствование	10	Выполнять потоком с постепенным отодвиганием мостика. Особое внимание обращать на замах и прогиб после толчка руками
Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре — совершенствование	10	Выполнять на концах жердей на максимальное количество движений
Комплексная тренировка — эстафета «Перенос тяжестей»	5	Проводить среди групп учащихся. Повторить 2—3 раза
<b>Заключительная часть — 3 мин</b>		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1,5—2	Класс находится в однушереножном строю

лево. После выполнения упражнения класс переходит ко второму mestу занятий и т. д.

На заключительную часть занятия отводится 3—5 мин. В это время необходимо организм обучаемых привести в относительно спокойное состояние (ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц) и подвести итоги занятия.

Примерный план учебно-тренировочного занятия приведен ниже.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН  
ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть — 7 мин</b>		
Построение, проверка учащихся, объявление темы, целей, задач и содержания занятий, напоминание мер безопасности	1,5—2	Класс находится в однушереножном строю
Закрепление ранее отработанных упражнений	5	Проводить в составе класса. Каждое упражнение повторить 3—5 раз
<b>Основная часть — 35 мин</b>		
Организовать групповым способом на трех-четырех учебных местах (в зависимости от численности учащихся)		
Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног) — ознакомление и разучивание	10	Разучивание проводить в целом. Упражнение выполнять в парах

На учебных сборах занятия целесообразно проводить как комплексные учебно-тренировочные. В содержание таких занятий включают физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях и изученные ранее программные упражнения, приемы и действия, а также упражнения на тренажерах, комплексные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В начале занятия выполняются упражнения на развитие быстроты, ловкости, затем — приемы и действия, связанные с двигательной координацией, упражнения на силу и после этого — упражнения на

*Окончание табл.*

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
Упражнения с тяжестями: поднимать гири 16 кг (максимальный вес для школьников с целью предупреждения заболеваний позвоночника)	6	Выполнять одновременно всеми обучаемыми одной, затем другой рукой на лучший результат
Приемы рукопашного боя: удары ножом и защита от них, обезоруживание противника, вооруженного ножом	8	Выполнять в парах в разомкнутом двухшереножном строю, сначала в медленном, затем — в быстром темпе
Бег на средние дистанции (до 600 м)	6	Проводить в составе класса в среднем темпе
<b>Заключительная часть — 3 мин</b>		
Бег в медленном темпе, ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1,5	Учащиеся находятся в одношереножном строю

Утренняя зарядка проводится для систематической физической тренировки и психологической закалки учащихся. На учебных сборах она является обязательным элементом распорядка дня. Зарядка способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние и проводится через 10 мин после подъема ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Ее продолжительность 20—30 мин.

Утренняя физическая зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия и включает

выносливость. Конкретное содержание занятия целесообразно определить с учетом задач обучения, уровня физического развития учащихся и материального обеспечения занятий.

Примерный план проведения комплексного занятия приведен ниже.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть — 7 мин</b>		
Построение, проверка наличия учащихся, объявление темы, цели и содержания занятий, напоминание мер безопасности	1,5—2	Обучаемые находятся в одношереножном строю
Закрепление ранее отработанных упражнений	5	Проводить в составе класса. Каждое упражнение повторить 3—5 раз
<b>Основная часть — 35 мин</b>		
		Организовать фронтальным способом на пяти учебных местах
Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета	6—7	Дистанция 30 м. Беговые упражнения выполнять потоком по три на дистанции 5—6 шагов. Эстафету проводить среди групп учащихся
Упражнение на перекладине: подъем переворотом, подтягивание	6—7	Выполнять на многоярусных снарядах в парах с помощью на максимальное количество движений

в себя подготовительную, основную и заключительную части.

На учебных сбоях зарядку рекомендуется проводить по вариантам.

Примерные варианты проведения утренней физической зарядки приведены ниже.

В теплое время года во время утренней зарядки можно проводить спортивные игры по упрощенным правилам, а также плавание и купание.

Зарядка с использованием плавания и купания проводится в такой последовательности: ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения для совершенствования техники плавания (10—15 мин), плавательные упражнения в воде (30—35 мин), ходьба и бег (5 мин).

### Методические рекомендации и примерная тематика занятий по прикладной физической подготовке в период учебных сбоях

#### ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На занятиях по гимнастике и атлетической подготовке следует развивать у обучаемых ловкость, силу, выносливость, гибкость, пространственную ориентацию, улучшать осанку, совершенствовать структуру выпрямку и подтянутость.

Занятия проводятся в спортивных залах, на тренажерных комплексах и на местности.

В подготовительную часть занятия включают строевые приемы и упражнения на концентрацию внимания, упражнения в ходьбе и беге, обще развивающие упражнения на местности, в том числе комплексы вольных упражнений и прыжковые упражнения.

В основную часть занятия входят упражнения на перекладине, брусьях, опорные и безопорные прыжки, акробатические и комплексные упражнения, упражнения с тяжестями, упражнения на

#### ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

Варианты	Подготовительная часть (2—4 мин)	Основная часть (15—20 мин)	Заключительная часть (2 мин)
Первый — обще развивающие упражнения	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, упражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя	Медленный бег, ходьба с выполнением упражнений в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Второй — упражнения на снарядах	То же	Упражнения на тренажерах, гимнастических, специальных, многопролетных снарядах, опорные прыжки, упражнения с тяжестями и в лазании	То же
Третий — преодоление препятствий	То же	Преодоление отдельных препятствий, участков и в целом полосы препятствий	То же
Четвертый — комплексная тренировка	То же	Упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 800 м	То же
Пятый — ускоренное передвижение	То же	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 30—100 м, кроссовый бег на 800 м	То же

тренажерах и многопролетных снарядах, упражнения на равновесие, лазанье, подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с тяжестями разучиваются в целом, по частям и с помощью подготовительных упражнений, а комплексы вольных упражнений — по разделениям.

Тренировка в выполнении гимнастических упражнений заключается в их многократном повторении. Сложные физические упражнения выполняют сначала по частям, затем в целом. Эти упражнения могут выполнять одновременно все обучаемые, а также поочередно, потоком по одному, в парах с помощью и со сменой учебных мест по кругу.

Выход занимающихся из строя для выполнения гимнастических упражнений производится по команде. Например: «Учащийся \_\_\_\_\_, на исходное положение шагом (бегом) — марш». Учащийся, услышав свою фамилию, должен принять строевую стойку и ответить: «Я». По исполнительной команде он должен ответить: «Есть», строевым шагом или бегом занять исходное положение справа от снаряда и принять гимнастическую стойку (правую ногу отставить на полшага в сторону, руки соединить сзади, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). По команде «К снаряду» (при выполнении прыжков и акробатических упражнений — «Вперед») обучаемый должен принять строевую стойку, подойти к снаряду, выполнить упражнение, сойти с матов и повернуться лицом к руководителю занятия. Начинать и заканчивать гимнастическое упражнение надо кратковременной фиксацией положений «Наскок» и «Соскок».

Для одновременного выполнения упражнений обучаемые должны выйти из строя по команде «Группа, на исходное положение шагом (бегом) — марш». По команде «К снаряду» или «Вперед» обучаемые должны выполнить физическое упражне-

ние, повернуться лицом к руководителю и по его команде возвратиться в строй.

Для выполнения упражнения в парах обучаемые должны рассчитаться на «первый» и «второй» и разомкнуться по команде. Например: «Первая группа, по двое на снаряд, влево разом-кнись». Затем надо подать команду «Первые номера, на исходное положение, вторые номера, для оказания помощи и страховки шагом — марш». По этой команде одни обучаемые выходят на исходные положения, а другие занимают места слева у снарядов, приняв строевую стойку. По команде «К снаряду» первые номера выполняют физическое упражнение, по его завершении поворачиваются лицом к руководителю, а вторые, оказав помощь, занимают исходное положение.

Для поточного выполнения упражнений после отдачи предварительных распоряжений о порядке возвращения в строй, количестве подходов и повторений подают команду «Потоком — к снаряду» или «Потоком — вперед». При необходимости указывают дистанцию между обучаемыми. Например: «Первая группа, дистанция пять шагов, потоком — вперед».

Для организации комплексной тренировки на тренажерах определяют несколько мест занятий, на которых обучаемые выполняют упражнения для развития силы и силовой выносливости. Выполнение упражнений начинается по команде «К снаряду», а заканчивается по команде «Упражнение — закончить». После чего производится смена мест занятий по кругу.

**Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается:**

- тщательной проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т. п.);
- надежной помощью и страховкой при выполнении прыжков и упражнений на снарядах.

В содержание занятий целесообразно включать следующие упражнения.

## Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение — строевая стойка.

«Раз, два» — поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем — вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони направлены внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» — опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» — разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» — соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» — выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак.

«Семь» — присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» — прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» — разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«Десять» — повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Однадцать» — разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«Двенадцать» — повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» — резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Четырнадцать» — выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» — резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Шестнадцать» — выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

## Упражнение 2. Комплекс вольных упражнений № 2

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение — строевая стойка.

«Раз, два» — с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» — опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» — сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони направить книзу.

«Пять» — толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» — сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони направить книзу.

«Семь» — толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Восемь» — прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» — резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» — выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцать» — не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать» — не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «девять», только с поворотом туловища направо.

«Тринадцать» — не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» — выпрямляясь, прыжком свесить ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» — прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх — в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» — прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

### Упражнение 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (10 раз)

Вис хватом сверху. Сгибая руки, подтянуться, разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины.

### Упражнение 4. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (14 раз)

### Упражнение 5. Поднимание ног к перекладине

Вис хватом сверху. Поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется.

### Упражнение 6. Подъем переворотом на перекладине

Вис хватом сверху. Подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются. Опускание в вис выполняется произвольным способом.

### Упражнение 7. Подъем силой на перекладине

Вис хватом сверху. Подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем — другую. Продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются. Опускание в вис выполняется произвольным способом. Разрешается подъем силой на обе руки одновременно.

### Упражнение 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках. Разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется. При опускании руки сгибаются полностью.

### Упражнение 9. Угол в упоре на брусьях

Упор, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения «угол» до момента опускания пяток ног ниже жердей (5—7 с).

### Упражнение 10. Прыжок через гимнастический конь в длину ноги врозь

Высота снаряда 120 см, мостик высотой 10—15 см устанавливается в 1 м от снаряда. Прыжок выполняется с разбега.

### Упражнение 11. Прыжок через гимнастический конь в длину ноги врозь

Высота снаряда 120 см, мостик высотой 10—15 см устанавливается произвольно. Прыжок выполняется с разбега. Толчок руками производится о дальнюю половину снаряда.

### Упражнение 12. Лазание по канату (шесту)

Стоя у каната (шеста) и взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте около 2 м от пола, без прыжка подняться по канату (шесту) на высоту 6 м от пола и коснуться верхней отметки од-

ной рукой. Опуститься вниз произвольным способом.

Оценка производится по способу лазания:

«отлично» — лазание без помощи ног, ноги — в положении «угол»;

«хорошо» — лазание без помощи ног, ноги — произвольно;

«удовлетворительно» — лазание с помощью ног.

## УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

В содержание занятий включается бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроcсы, спортивная ходьба.

Занятия по ускоренному передвижению развиваюt выносливость и быстроту, совершенствуют навыки в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, формируют слаженность действий в составе группы, воспитывают необходимые волевые качества.

Занятия проводятся на стадионе, ровной площадке или в спортивном зале, а также на пересеченной местности фронтальным либо поточным способом.

Подготовительная часть занятия включает в себя ходьбу и бег, предназначенные для подготовки организма обучаемых к работе и упражнениям на месте — для развития гибкости, разогрева мышц и связок.

В основную часть занятия включают бег на короткие дистанции (от 30 до 100 м), челночный бег эстафеты, бег на средние дистанции (до 600 м), бег на длинные дистанции и кроcсы (от 2 до 3 км), спортивную ходьбу (до 3 км).

Упражнения по бегу, прыжкам и метаниям разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных упражнений и по разделениям.

Тренировку в беге на короткие дистанции и разучивание новых упражнений следует проводить в начале занятия, а в беге на средние (до 600 м) и длинные дистанции (2—3 км) — в конце. На начальном этапе тренировок в беге на длинные дистанции слабо подготовленных учащихся целесообразно вы-

делить в отдельную группу. При обучении бегу на короткие дистанции обучаемые становятся в колонны по одному на беговые дорожки (направления) с интервалом в два-три шага. Руководитель, находясь спереди сбоку на расстоянии 15—20 шагов, отдает предварительное распоряжение и подает исполнительную команду.

В предварительном распоряжении он указывает: какое упражнение выполнить, на какое расстояние, где и каким способом передвигаться, куда выходить после выполнения упражнения.

Исполнительная команда для поточного выполнения упражнения подается следующим образом: «Потоком, дистанция восемь шагов (до отдельного дерева) — вперед». Для выполнения упражнения по шеренгам (по одному) следует подать команду: «Первая шеренга (учащийся \_\_\_\_\_) — вперед».

По команде «На старт» обучаемый из исходного положения (3—5 м от линии старта) должен подойти к линии старта. Сильнейшую ногу он ставит у линии старта, другую — на 1—1,5 ступни сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямо, руки опущены. По команде «Внимание» он должен наклониться вперед, центр тяжести перенести на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную этой ноге, ему следует чуть подать вперед. Другую руку, согнутую в локте, обучаемый должен отвести назад (кисть — сбоку туловища). По команде «Марш» ему следует энергично начать бег с постепенным выпрямлением туловища.

При беге на средние и длинные дистанции команды «На старт» и «Внимание» заменяют одной командой «На старт». Стартовое положение — без касания рукой земли.

**Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается:**

- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
- доступностью упражнений и соответствием их дозировки уровню подготовленности обучаемых;
- содержанием в образцовом порядке мест для занятий и инвентаря;

- точным выполнением обучаемыми требований руководителя занятий;

- тщательной подготовкой обуви, спортивной одежды, а в жаркую и морозную погоду — непрерывным контролем за состоянием занимающихся.

**В содержание занятий целесообразно включать следующие упражнения.**

**Упражнение 1. Бег на 30 м**

**Упражнение 2. Бег на 100 м**

Упражнение следует выполнять с высокого старта на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием.

**Упражнение 3. Кроссовый бег на 2 км**

**Упражнение 4. Кроссовый бег на 3 км**

**Упражнение 5. Прыжок в длину с места**

Некоторые нормативы по атлетической подготовке, ускоренному передвижению и легкой атлетике приведены ниже.

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ СКОРОСТНЫХ И СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ**

Физические качества	Физические упражнения	Результат
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с
	Бег 100 м	14,3 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	14 раз
	Прыжок в длину с места	215 см
На выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с
	Кроссовый бег на 2 км	10 мин

**ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ**

Занятия по прикладному плаванию предназначены для формирования и закрепления навыков учащихся в плавании, воспитания выдержки и самообладания при нахождении в воде, развития общей выносливости.

В содержание этих занятий включают плавание вольным стилем и брашом, оказание помощи уточняющему. Занятия по плаванию проводят на специально оборудованных водоемах и водных станциях при температуре воды не ниже +17 °C, а также в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды. В полевых условиях занятия проводятся в естественных водоемах, на прибрежных участках рек, озер, прудов и морей. Выбранное для занятий место должно быть обозначено вехами или поплавками. Граница участка для плавания не должна находиться далее 50 м от берега.

На первом занятии необходимо проверить учащихся на умение плавать и разделить их на две группы:

- не умеющие плавать и плохо плавающие;
- уверенно владеющие одним из способов плавания и проплывающие не менее 200 м.

В каждую группу необходимо назначить руководителя из числа наиболее подготовленных пловцов.

Обучение плаванию проводится вначале на суше, а затем — в воде. Для входа в воду со стартовых тумбочек подают команды «Участникам — занять места», «На старт», «Марш».

Вход в воду не умеющих плавать производится по лестнице, трапу, с борта бассейна по команде «Группа, по трапу в воду шагом — марш», а также с продольного борта бассейна (водной станции) вниз ногами по команде: «Группа, в воду прыжком вниз ногами — марш».

Для выполнения упражнений в воде сначала называют способ плавания, а затем указывают дистанцию и темп. После этого подают исполнительную часть команды. Например: «Плавание способом браш с учебной доской в руках, дистанция 200 м, темп средний, группа потоком, интервал 5 м —

марш». Для прекращения выполнения упражнений подают команду «Упражнение — закончить».

**Обучение плаванию целесообразно проводить в следующем порядке:**

- ознакомление со способом плавания в целом и по элементам;
- разучивание по элементам и в целом на суше;
- разучивание в воде движений ног и рук, добиваясь их согласованности с дыханием.

Во время показа способа плавания необходимо объяснить технику плавания: положение тела, движения ног, движения рук, дыхание, согласование движений ног и рук с дыханием.

На первых занятиях главное внимание следует уделить отработке движений ногами и правильному дыханию. По мере овладения обучаемыми техникой плавания постепенно следует увеличивать расстояние и скорость плавания. Разучивание прыжков в воду нужно начинать с бортика бассейна при глубине не менее 1,5 м.

**Подведение к исполнению стартового прыжка лучше проводить с использованием следующих упражнений:**

- стартовый прыжок с бортика бассейна (водной станции) без взмаха руками;
- прыжок со стартовой тумбочки со взмахом руками;
- стартовый прыжок по команде руководителя.

Повороты обучаемые вначале должны осваивать на месте, а затем с подплыванием к стенке бассейна. Совершенствование выполнения старта и поворотов рекомендуется проводить во время плавания на технику, выносливость и скорость.

В содержание занятий по плаванию включаются следующие упражнения:

#### **Упражнение по плаванию на 100 м в спортивной форме одежды**

Старт выполняется со стартовой тумбочки. По команде «Занять места» обучаемые становятся на задний край стартовой тумбы. По команде «На

старт» ступни ног они ставят на ширину 15—20 см, захватывая пальцами передний край тумбы, ноги сгибают в коленях, туловище наклоняют вперед, руки отводят назад. По команде «Марш» пловцы делают взмах руками и отталкиваются ногами от тумбы вперед вверх, в полете выпрямляя тело и вытягивая руки вперед.

После старта и поворота при плавании брассом разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами или руками. При плавании вольным стилем таких ограничений нет. Поворот следует выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

#### **Меры безопасности при проведении купания и занятий на воде**

**1. Место, время и порядок купания и занятий на воде должны полностью соответствовать требованиям безопасности. Одиночное купание категорически запрещается.**

**2. Занятия по обучению плаванию следует проводить в специально отведенных местах, где глубина и скорость течения воды обеспечивают безопасность обучаемых.**

**3. Место для купания и занятий на воде должно быть тщательно подготовлено и четко обозначено ограничительными знаками. Во время купания должна быть наготове команда пловцов, умеющих оказывать помощь на воде и обученных приемам спасения.**

**4. При организации и проведении занятий на воде необходимо:**

- выявить не умеющих плавать и организовать для них специальное занятие по обучению плаванию;
- обязательно проверять количество занимающихся перед заходом в воду и после выхода из воды;
- прекращать занятия при появлении у занимающихся признаков переохлаждения (озноб, посинение губ и др.).

## **Заключение**

В учебно-методическом пособии рассмотрена методика организации и проведения практических занятий по основам военной службы с учетом дидактических и общих принципов гуманистической ориентации образования. Эти принципы предполагают направленность образовательного процесса на возможно полное развитие тех качеств личности, которые нужны ей и обществу, на формирование творческих способностей и эмоциональной сферы учащихся.

В пособии содержательно в научно-практическом и методическом отношении представлены факторы, которые необходимо учитывать при организации и проведении работы по подготовке юношей к военной службе.

Книга поможет педагогам, руководителям образовательных учреждений и работникам органов управления образованием планировать, разрабатывать и осуществлять мероприятия, предусмотренные Концепцией федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г. (распоряжение Правительства РФ от 3 февраля 2010 г. № 134-р).

## **Литература**

*Загвяздинский В. И. Исследовательская деятельность педагога. — М.: Академия, 2008.*

*Коломенский Я. Л. Человек среди людей: книга для старшеклассников. — Минск: Нар. асвета, 1987.*

*Краевский В. В. Основы обучения. Дидактика и методика. — М.: Академия, 2008.*

*Наставления по стрелковому делу. — М.: Воениздат, 1994.*

*Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). — М.: Воениздат, 2009.*

*Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. — М.: Эксмо, 2008.*

*Огородников И. Т. Педагогика. — М.: Просвещение, 1964.*

*Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. — М.: Дрофа, 2009.*

*Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В. В. Марков, В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. — М.: Дрофа, 2009.*

*Основы безопасности жизнедеятельности. Программы для общеобразовательных учреждений. 5—11 классы / В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. — М.: Дрофа, 2008.*