

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества» Сланцевского муниципального района

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МУДО «Сланцевский ДТ»
протокол от 28.08.2020 № 5

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением
МУДО «Сланцевский ДТ»
От 01.09.2020 № 155

СОГЛАСОВАНА

распоряжением МУДО «Сланцевский ДТ»
от 01.09.2020 № 155
для реализации на базе
МОУ «Новосельская ООШ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ОРЛЕНОК»

**Возраст обучающихся от 12 до 16 лет
Срок реализации – 1 год**

**Киверов Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования
МУДО «Сланцевский ДТ»**

Ленинградская область
г. Сланцы
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности» (с приложением)

Направленность. Физкультурно-спортивная (вид деятельности - военно-спортивный)

Вид программы. Модифицированная (на основе программы Тюрикова И.И. «Военно-патриотический кружок», НОУ СОШ «Лада»)

Актуальность. Необходимость решения противоречия между огромным потенциалом патриотизма в формировании важнейших позитивных качеств, характеристик у современных детей и все более ослабляющейся его реализацией в условиях современной общественной жизни через разработку, реализацию новых форм патриотического воспитания детей. Обеспечение единства четко структурированного и сформулированного содержания образовательных мероприятий.

Целесообразность

- Соответствует тенденциям патриотического воспитания.
- Межпредметные связи (история, физическая культура, туризм).
- Соответствие возрастным интересам подростков.
- Удовлетворение запросов обучающихся и их родителей.

Цель. Развитие у детей мотивации и потребности к выполнению гражданского долга.

Задачи.

Обучающие

- Формировать систему знаний о взаимосвязи военных достижений и патриотизма, об основах владения оружием, технике безопасности.
- Выработать навык безопасного владения оружием.
- Работать над формированием познавательного интереса к истории России.

Развивающие

- Развивать необходимые личностные качества.

Воспитательные.

- Воспитывать убеждение в необходимости защиты национальных интересов России, возрождения ее силы и могущества, чувство сопереживания.
- Формировать уважение, бережное отношение к традициям, символам, культурному наследию Российского государства

Возраст обучающихся. 12-16 лет.

Условия набора детей – отсутствие медицинских противопоказаний, подтверждаемые справкой от педиатра или фельдшера

Формы подведения итогов реализации программы. Соревнование

Срок реализации –1 (учебный) год.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы. Соревнования

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Формы образования - в учреждении

Форма обучения - очная, частично – дистанционная в случае необходимости

Календарный учебный график – приложение 1

Отличительные особенности.

- 1) По содержанию - программа предусматривает теоретический и практический материал, который раскрывается на примерах своего края.

Местные события изучаются в единстве трех временных измерений: прошлое, настоящее, будущее, что способствует положительной мотивации к занятиям.

Кроме того, акцент делается на том, что история — это история людей. Корни человека в истории и традициях своей семьи, своего народа, в прошлом родного края.

- 2) По применяемым технологиям – преобладает технология сотрудничества.

- 3) Включает в себя военно-спортивное направление, общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку

Методическое обеспечение

Формы проведения занятий

Формы организации	Форма проведения (основные)	По составу	По возрасту
Аудиторные	Занятие. Тренировка. Соревнование. Турнир	Групповая	В зависимости от возраста скомплектованной группы (могут быть разновозрастные)
Внеаудиторные	Выездные соревнования (по необходимости)		

Методы - Словесно-иллюстративные (объяснение, рассказ, объяснение).

Репродуктивные. Самостоятельная работа

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Оценка предметного содержания программы:

Будут знать	Будут уметь
Основы функционирования организма. Зависимость достижений от занятий физической подготовкой Правила выполнения упражнений Виды упражнений на развитие различных качеств	

№	Ожидаемые результаты	Критерии	Показатели	Методы отслеживания
1.	Повысится уровень сформированности ценностного отношения, мировоззрения по отношению к военным событиям	уважение, бережное отношение к традициям, символам, культурному наследию Российского государства умение видеть причинно-следственные связи, выдвигать гипотезы и обосновывать их гордость за принадлежность к героическим подвигам Отечества убеждение в необходимости защиты национальных интересов России, возрождения ее силы и могущества	Адекватное отношение к историческим событиям. Отстаивание своей позиции. Проявление нравственных качеств (мужества, честности, благородства)	Наблюдение. Беседы с обучающимися, учителями, родителями
2.	Проявят положительную мотивацию к участию в патриотических мероприятиях	чувство сопереживания, готовность прийти на помощь уровень готовности к действиям желание участвовать в мероприятиях патриотической направленности отношение к качеству проводимых патриотической направленности. желание выполнить гражданский и воинский долг по защите Отечества	Бескорыстная помощь. Проявление нравственных качеств (мужества, честности, благородства)	
3.	Усовершенствуют коммуникативные способности	неконфликтность владение поведением владением вербальными и невербальными способами коммуникации оценка поведения адекватная самооценка	Сотрудничество со сверстниками и взрослыми	

4.	Приобретут/расширят систему знаний в области ФИЗО, военной техники, военных событий	понимание содержания тем умение вести беседу по изученным вопросам оригинальны вопросы	Применение знаний на практике. Самообразование	Опросы Тесты
5.	Будут характеризоваться положительной динамикой развития личностных качеств	Уровень развития ответственности, дисциплинированности, настойчивости, терпения	Достижение поставленных целей	Наблюдение
6.	Улучшится уровень физических качеств	Скоростные. Силовые. Ловкость Выносливость. Гибкость. Дыхание	Качество выполнения упражнений	Нормативы

Формы и периодичность диагностики.

<i>Вид диагностики</i>	<i>Срок</i>	<i>Форма проведения</i>
Стартовая	Сентябрь	Тесты. Контрольные упражнения Нормативы
Промежуточная	Декабрь	
Итоговая	Май	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программный материал подобран таким образом, что позволяет в одной группе обучающимся осваивать его на разных уровнях в зависимости от способностей: стартовом, базовом и продвинутом:

<i>Параметры</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
Освоение теории	Необходимый минимум, необходимый для допуска к занятиям стрельбой, специальной подготовкой	Стартовый+дополнительные знания из истории	Максимальное
Выполнение упражнения, заданий	Соответствует оценке «удовлетворительно» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»	Соответствует оценке «хорошо» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»	Соответствует оценке «отлично» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	Содержание программного материала
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос	<i>Теория.</i> Обзор развития стрелкового спорта в России. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы при стрельбе из пневматического оружия, при сдаче ОФП и спецподготовки. Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
2.	Наш организм	1	1		Тест	<i>Теория.</i> Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена. Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система, органы чувств. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Общий режим дня. Значение водных процедур. Закаливание организма. Оказание первой помощи при кровотечениях.
3.	Общая физическая подготовка	12		12	Контрольные задания. Нормативы	<i>Практика.</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Подвижные

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	Содержание программного материала
		Всего	Теория	Практика		
						игры. Бег на длинные и короткие дистанции. Челночный бег. Комплексное упражнение на ловкость. Подвижные игры. Подготовка и сдача нормативов по допризывной подготовке юношей.
4.	Меры безопасности при стрельбе	2	2			<i>Теория.</i> Правила поведения в стрелковом тире. Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Обязанности дежурного на занятиях в тире.
5.	Первая доврачебная помощь	6	2	4		<i>Теория.</i> Личная и общественная гигиена. Понятие раны. Виды ран. Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения. перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила. Ушибы, растяжения связок и помощь при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Оказание помощи при переломах. Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств. Понятие об ожогах и обморожениях, помощь при них. Помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания. Пищевые отравления, помощь при них. <i>Практика.</i> Накладывание повязок. Накладывание шин. Соревнования по переноске пострадавшего от разных факторов. Тренировка искусственного дыхания на манекене. Отработка действий по оказанию помощи на практике
6.	Теоретические основы стрельбы	4	4		Тест	<i>Теория.</i> Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.
7.	Материальная часть оружия	8	2	6	Контрольные задания.	<i>Теория.</i> Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	Содержание программного материала
		Всего	Теория	Практика		
					Нормативы	<p>Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-521. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики малокалиберной винтовки ТОЗ-8.</p> <p><i>Практика.</i> Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Хранение винтовки МР-512. Замена основных частей и механизмов винтовки МР-512. Техобслуживание и ремонт малокалиберной винтовки ТОЗ-Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Чистка, смазка и хранение винтовки ТОЗ-8. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Установка и выверка оптического прицела на винтовке МР-512. пристрелка пневматических винтовок.</p>
8.	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	8	2	6		<p><i>Теория.</i> Доклады о получении боеприпасов. Доклад о завершении стрельбы. Разбор ошибок</p> <p><i>Практика.</i> Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Прицеливание. Производство выстрела. Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела.</p>
9.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	12	12			<p><i>Теория+практика.</i> (теория – разбор ошибок).Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и</p>

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	Содержание программного материала
		Всего	Теория	Практика		
						с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений. Стрельба лёжа с опорой на локоть. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.
10.	Специальная физическая подготовка.	12	12		Контрольные задания. Нормативы	<i>Практика.</i> Упражнение с оружием (или макетом оружия), наведённым в район прицеливания, на длительное удержание в изготовке для повышения выносливости. Упражнение с оружием на длительное удержание в изготовке для медленных стрельб из винтовки стоя, с колена из пистолета по мишени с чёрным кругом до утомления. Упражнение с оружием по многократному подъёму оружия в район прицеливания (сериями 10 вскидок, с отдыхом между сериями 1 мин.) до ощутимого утомления спортсмена. Упражнения с утяжелённым спуском курка. Строева подготовка
11.	Соревнования	6	-	6	Оценка результатов участия в соревнованиях	<i>Практика.</i> Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников объединения. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований. Участие в районных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.
12.	ИТОГО	72	14	58		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Технические средства обучения.

- Компьютерное: мультимедиапроектор; ноутбук; МФУ, экран настенный.
- Спортивное оборудование: шведская стенка, гимнастические скамейки, брусья, турник, гантели, мячи для метания, учебные гранаты, стрелковый стенд, пневматические винтовки, пульки

Плакаты.

- Дорожные знаки;
- Пожарная безопасность;
- Безопасность в быту;
- Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях;
- Активный отдых на природе;
- Опасные ситуации в природных условиях;
- Безопасность на воде;
- Классификация ЧС по характеру источника возникновения;
- Классификация ЧС природного и техногенного характера по масштабу их распространения и тяжести последствий;
- Правила безопасного поведения при аварии химически опасных объектов;
- Правила транспортировки пострадавших;
- Безопасность дорожного движения;
- Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.

Средства индивидуальной защиты:

- Ватно-марлевая повязка;
- Респираторы.
- Общебойковой защитный костюм.

Медицинское имущество:

- Аптечка;
- Пакеты перевязочные;
- Бинты;
- Вата медицинская;
- Сумка медицинская;
- Косынка медицинская;
- Булавка безопасная;
- Шина проволочная (лестничная) для ног;
- Шина проволочная (лестничная) для рук;
- Жгут кровоостанавливающий эластичный;
- Носилки санитарные.

Аудиовизуальные пособия:

-
- Средства индивидуальной защиты;
- Электробезопасность;
- Безопасность на дорогах;
- Правила безопасного поведения в быту;
- Первая помощь при травмах;
- Первая помощь при кровотечениях;
- Первая помощь при переломах;
- Первая помощь при ожогах;

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Использованная литература

1. Буянов В.М. Первая медицинская помощь/В.М.Буянов. - М.: Медицина, 2000. - 194 с.
2. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России// Проблемы воспитания патриотизма. – Вологда.: ВИРО, 2004 г.
3. Васнев В.А. «Основы подготовки к военной службе» - Методические материалы и документы: Кн. для учителя / Сост. В. А. Васнев, С. А. Чинённый. - М.: Просвещение, 2007г.;
4. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. – М.: Издательство ДОСААФ, 1996 г.
5. Дни воинской славы России. Москва, ООО глобус, 2007 г.
6. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1978 г.
7. ОБЖ. Основы безопасности жизни - учебно-методический журнал;
8. Программа по физической культуре для общеобразовательных школ 1-11 класс.- Матвеев А.П, Просвещение, 2010 г.
9. Символы России и Вооруженных Сил: 13 плакатов. - М.: Арм пресс, 2001.
10. Симонов И.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях /. - С-Пб.: ДНК, 2001. - 321 с.
11. Смирнов А.Т. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2007;
12. Смирнов А.Т. Программа среднего (полного) общего образования по ОБЖ, программа курса ОБЖ для 6-9 классов общеобразовательных учреждений –2010 г.;
13. Смирнов А.Т. Учебники: «Основы безопасности жизнедеятельности».Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. - Москва, «Просвещение», 2009-2008 гг.
14. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ № 8, 2005 г.
15. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ, № 11, 2006 г.

Рекомендуемая литература

1. Афанасьев В.Г. Экспериментальное обоснование методики подготовки лыжников-биатлонистов на завершающих этапах: Автореф. канд. дис. — М.: ВНИИФК, 1978. — 27 с.
2. Каширцев Ю.А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980. — 24 с.
3. Кинль В.А. Биатлон.- Киев: Здоровье, 1987, с. 123.
4. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., 1989, с. 112 — 147.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «...»

Приложение 1 к ДОП «Орленок»

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Начало учебных занятий	Окончание учебного года	Каникулы
09.09.2020 Первое занятие - 01.10.2020	31.05.2021 Итоговое занятие - 27.05.2021	01.01.2021 - 08.01.2021 01.06.2021 - 31.08.2021

ПРОЕКТ календарно-тематического планирования на 2020-2021 учебный год

№	Месяц	Дата		Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		План	Факт				
1.	Сентябрь			1	Вводное занятие	МОУ «Новосельская ООШ»	Опрос
2.				1	Наш организм		Тест
3.				1	Меры безопасности при стрельбе		
4.				1	Меры безопасности при стрельбе		
5.				1	Общая физическая подготовка		Нормативы
6.				1	Теоретические основы стрельбы		Тест
7.				1	Общая физическая подготовка		Нормативы
8.				1	Теоретические основы стрельбы		Тест
9.	Октябрь			1	Общая физическая подготовка		Нормативы
10				1	Теоретические основы стрельбы		Тест
11				1	Общая физическая подготовка		Нормативы
12				1	Теоретические основы стрельбы		Тест
13				1	Общая физическая подготовка		Нормативы
14				1	Первая доврачебная помощь		Контрольные задания
15				1	Общая физическая подготовка		Нормативы
16				1	Первая доврачебная помощь		Контрольные задания
17	Ноябрь			1	Общая физическая подготовка		Нормативы
18				1	Первая доврачебная помощь		Контрольные задания
19				1	Общая физическая подготовка		Нормативы
20				1	Первая доврачебная помощь		Контрольные задания
21				1	Общая физическая подготовка	Нормативы	

№	Месяц	Дата		Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
		План	Факт					
22	Декабрь			1	Первая доврачебная помощь		Контрольные задания	
23				1	Общая физическая подготовка		Нормативы	
24				1	Первая доврачебная помощь		Контрольные задания	
25				1	Общая физическая подготовка		Нормативы	
26				1	Материальная часть оружия		Контрольные задания	
27				1	Общая физическая подготовка		Нормативы	
28				1	Материальная часть оружия		Контрольные задания.	
29				1	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок			
30				1	Материальная часть оружия			
31				1	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок			
32				1	Соревнования		Оценка результатов участия в соревнованиях	
33		Январь			1		Материальная часть оружия	Контрольные задания.
34					1		Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	
35					1		Материальная часть оружия	
36				1	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок			
37				1	Материальная часть оружия			
38				1	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок			
39				1	Материальная часть оружия			
40				1	Соревнования	Оценка результатов участия в соревнованиях		
41	Февраль			1	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	Контрольные задания		
42				1	Материальная часть оружия			
43				1	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок			
44				1	Специальная физическая подготовка.		Нормативы	

№	Месяц	Дата		Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		План	Факт				
45				1	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок		Контрольные задания
46				1	Специальная физическая подготовка.		Нормативы
47				1	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки		Контрольные задания
48				1	. Соревнования		Оценка результатов участия в соревнованиях
49	Март			1	Специальная физическая подготовка		Контрольные задания. Нормативы
50				1	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки		
51				1	Специальная физическая подготовка.		
52				1	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки		
53				1	Специальная физическая подготовка.		Оценка результатов участия в соревнованиях
54				1	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки		
55				1	Специальная физическая подготовка.		
56					Соревнования		
57	Апрель			1	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки		Контрольные задания. Нормативы
58				1	Специальная физическая подготовка.		
59				1	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки		
60				1	Специальная физическая подготовка.		
61				1	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки		
62				1	Специальная физическая подготовка.		

№	Месяц	Дата		Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
		План	Факт					
63				1	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки			
64				1	Специальная физическая подготовка.			
65				1	Соревнования			Оценка результатов участия в соревнованиях
66				1	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки			Контрольные задания. Нормативы
67				1	Специальная физическая подготовка.			
68				1	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки			
69				1	Специальная физическая подготовка.			
70				1	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки			
71				1	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки			
72				1	Соревнования			Оценка результатов участия в соревнованиях

**Приложение 2 к ДОП «Орленок»
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Инструментарий по оценке результатов являются приложением к образовательной программе МУДО «Сланцевский ДТ» (прямая ссылка https://myslanddt.ucoz.ru/documents19_20/prilozhenija_k_образovatelnoj_programme_dt.pdf)

- Предметные результаты, теория – стр. 16-17
- Предметные результаты, практика – стр. 54-58
- Метапредметные результаты – стр. 93-102
- Личностные результаты – стр. 102-108

ВАРИАНТЫ ТЕСТОВ ПО ПРОВЕРКЕ ЗНАНИЙ

Боевые традиции Вооружённых сил, символы воинской чести России.

1. Дополните предложение.

Боевые традиции-это...

- а. система межличностных отношений в воинских коллективах;
- б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;

в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;

г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

2. Что характерно для любого воинского коллектива?

а. автономия, означающая определённую самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу;

б. способность сохранять структуру и функции;

в. минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции;

г. оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств;

д. способность быстро изменять организационную структуру.

3. Дополни предложение.

Ордена-это...

а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;

б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;

в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.

г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

4. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?

а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;

б. орден «За заслуги перед Отечеством»;

в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;

г. орден и медаль «За заслуги перед отечеством»

5. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?

а. парадной деятельности;

б. боевой деятельности;

в. учебно-боевой деятельности;

г. повседневной деятельности;

д. гарнизонной и караульной служб;

е. боевой учёбы.

II (ответы)

Фамилия, Имя, класс						
№ вопроса	Варианты ответов					
	а	б	в	г	д	е
1		X				
2	X	X		X		
3			X			
4	X		X			
5		X	X	X		

Основы здорового образа жизни.

1. Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?

- а. гомеопатические;
- б. физические;
- в. химические и биологические;
- г. социальные и психические.

2. Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?

- а. ополоснуть кожу марганцовкой;
- б. протереть это место спиртом;
- в. немедленно смыть их проточной водой с мылом;
- г. немедленно промокнуть это место тампоном.

3. Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?

- а. продукты содержащие животные и растительные жиры;
- б. мясные продукты;
- в. рыбу и морепродукты;
- г. яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.

4. Как называется болезнь, вызывающая появление на коже головы и в волосах человека белых и желтоватых чешуек?

- а. диспепсия;
- б. диабет;
- в. герпес;
- г. себорея;

5. Какую пищу необходимо исключить из рациона при заболевании, связанным с нарушением обмена веществ?

- а. орехи;
- б. сыр;
- в. жирные и острые блюда;
- г. копчёное мясо и рыбу.

6. Каким требованием должен удовлетворять материал, из которого изготавливается одежда?

- а. быть теплопроводным и воздухопроницаемым;
- б. быть теплопроводным и воздухонепроницаемым;
- в. быть гигроскопичным и водосбалансированным;
- г. быть гигроскопичным и водоёмким.

Основы ЗОЖ (ответы)

Фамилия, Имя, класс						
№ вопроса	Варианты ответов					
	а	б	в	г	д	е
1		X	X	X		
2			X			
3				X		
4				X		
5				X		
6			X	X		

Основы медицинских знаний.

1. *Каковы основные признаки наружного кровотечения?*

- а. медленное и тягучее кровотечение;
- б. быстрое и пульсирующие кровотечение;
- в. сильная боль в повреждённой части тела;
- г. кровь ярко-красного цвета;
- д. кровь темно-красного цвета.

2. *Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?*

- а. кровь спокойно вытекает из раны;
- б. кровь фонтанирует из раны;
- в. кровь ярко-красного цвета;
- г. кровь тёмно-красного цвета;
- д. слабость.

3. *Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?*

- а. прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
- б. прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
- в. плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
- г. доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
- д. на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

4. *Как правильно наложить давящую повязку?*

- а. обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
- б. обработать края раны вазелином или кремом;
- в. прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
- г. наложить повязку.

5. *Укажите признаки внутреннего кровотечения?*

- а. порозовение кожи в области повреждения;
- б. посинение кожи в области повреждения;
- в. учащённый слабый пульс и частое дыхание;
- г. кашель с кровянистыми выделениями;
- д. повышение артериального давления;
- е. чувство неутолимого голода.

6. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?

- а. промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;
- б. промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;
- в. смазать рану вазелином или кремом;
- г. заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

7. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?

- а. наложением холода на место ушиба;
- б. наложением тепла на место ушиба;
- в. наложением на место ушиба тугй повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

8. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?

- а. наложить на повреждённое место холод;
- б. наложить на повреждённое место тепло;
- в. наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

9. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?

- а. обеспечить повреждённой конечности покой;
- б. наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
- в. наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

10. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?

- а. вправить вышедшие наружу кости;
- б. остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;
- в. на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
- г. провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

11. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?

- а. провести иммобилизацию места перелома;
- б. устранить искривление конечности;
- в. положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

12. Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?

- а. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
- б. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;
- в. на голову пострадавшему положить холод;
- г. вызвать врача.

13. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?

- а. положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;
- б. положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
- в. произвести прекардиальный удар в область грудины;
- г. приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

Основы медзнаний (ответы)

Фамилия, Имя, класс						
№ вопроса	Варианты ответов					
	а	б	в	г	д	е
1			X	X		
2	X			X		
3		X	X	X		
4	X		X	X		
5		X	X	X		
6		X		X		
7	X		X	X		
8	X		X	X		
9	X		X	X		
10		X	X	X		
11	X		X	X		
12	X		X	X		
13	X		X	X		

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ПО ПОЛОЖЕНИЯМ
СТРОЕВОГО УСТАВА ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РФ**

1. Дать определение, что такое строй.

Строй - установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и воинских частей для их совместных действий в пешем и на машинах.

2. Дать определение, что такое шеренга.

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

3. Дать определение, что такое фланг.

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

4. Дать определение, что такое фронт.

Фронт – сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины – любой частью).

5. Дать определение, что такое тыльная сторона строя.

Тыльная сторона строя – сторона, противоположная фронту.

6. Дать определение, что такое интервал.

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

7. Дать определение, что такое дистанция.

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

8. Дать определение, что такое ширина строя.

Ширина строя – расстояние между флангами.

9. Дать определение, что такое глубина строя.

Глубина строя – расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах – расстояние от первой линии машин (впереди стоящей машины) до последней линии машин (позади стоящей машины).

10. Дать определение, что такое двухшереножный строй.

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.

11. Дать определение, что такое ряд.

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 военнослужащий неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

12. Дать определение, что такое колонна.

Колонна – строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) – одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром.

13. Дать определение, что такое развёрнутый строй.

Развёрнутый 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.

14. Дать определение, что такое походный строй.

Походный строй – строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (рекомендации, образцы заданий)

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕРКЕ СТРОЕВОЙ СЛАЖЕННОСТИ ОТРЯДА

1. Строи отделения

Развернутый строй

74. Развернутый строй отделения может быть **одношереножный** или **двухшереножный**.

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

Приняв строевую стойку и подав команду, командир отделения становится лицом в сторону фронта построения; отделение выстраивается согласно штату влево от командира, как показано на рис. 14, 15. С началом построения командир отделения выходит из строя и следит за выстраиванием отделения.

Отделение численностью четыре человека и менее всегда строится в одну шеренгу.



Рис. 14. Развернутый строй отделения — одношереножный

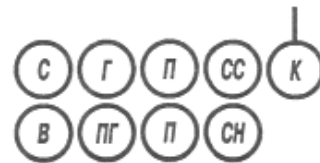


Рис. 15. Развернутый строй отделения — двухшереножный

75. При необходимости выровнять отделение на месте подается команда **«РАВНЯЙСЬ»** или **«Налево - РАВНЯЙСЬ»**.

По команде **«РАВНЯЙСЬ»** все, кроме правого флангового военнослужащего, поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым. По команде **«Налево — РАВНЯЙСЬ»** все, кроме левого флангового военнослужащего, голову поворачивают налево (левое ухо выше правого, подбородок приподнят).

При выравнивании военнослужащие могут несколько передвигаться вперед, назад или в стороны.

При выравнивании с карабинами (пулеметами) в положении «у ноги», кроме того, по исполнительной команде штык (дульная часть) подается на себя и прижимается к правому боку.

По окончании выравнивания подается команда **«СМИРНО»**, по которой все военнослужащие быстро ставят голову прямо, а карабины (пулеметы) переводят в прежнее положение.

При выравнивании отделения после поворота его кругом в команде указывается сторона выравнивания.

Например: **«Направо (налево) — РАВНЯЙСЬ»**.

76. По команде **«ВОЛЬНО»** и по команде **«ЗАПРАВИТЬСЯ»** на месте военнослужащие должны поступать, как указано в ст. 28 настоящего Устава.

По команде **«Отделение — РАЗОЙДИСЬ»** военнослужащие выходят из строя. Для сбора отделения подается команда **«Отделение — КО МНЕ»**, по которой военнослужащие бегом собираются к командиру и по его дополнительной команде выстраиваются.

77. Повороты отделения выполняются одновременно всеми военнослужащими с соблюдением равнения по командам и правилам, указанным в ст. 30, 38 и 54 настоящего Устава. После поворота отделения в двухшереножном строю направо (налево) командир отделения делает полшага вправо (влево), а при повороте кругом — шаг вперед.

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

При размыкании от середины указывается, кто средний. Военнослужащий, названный средним, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», вытягивает вперед левую руку и опускает ее.

При выравнивании отделения установленный при размыкании интервал сохраняется.

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

80. Для движения отделения подаются команды: **«Отделение, на ре-МЕНЬ** (на плечо)»; **«Шагом** (строевым шагом, бегом) — **МАРШ**». Если необходимо, в команде указываются направление движения и сторона равнения.

Например: **«Отделение, на ре-МЕНЬ** (на плечо)»; **«На такой-то предмет, равнение направо** (налево), **шагом** (строевым шагом, бегом) - **МАРШ**».

По команде **«МАРШ»** все военнослужащие одновременно начинают движение с левой ноги, соблюдая равнение и сохраняя интервалы и дистанции.

Если сторона равнения не указана, равнение производится в сторону правого фланга взглядом без поворота головы.

Для остановки отделения подается команда **«Отделение — СТОЙ»**.

84. Для перемены направления движения захождением плечом подается команда **«Отделение, правое** (левое) **плечо вперед, шагом — МАРШ**» (на ходу - «МАРШ»).

По этой команде отделение начинает захождение правым (левым) плечом вперед: фланговый военнослужащий заходящего фланга, повернув голову вдоль фронта, идет полным шагом, сообразуя свое движение так, чтобы не потеснить остальных к неподвижному флангу; фланговый военнослужащий неподвижного фланга обозначает шаг на месте и постепенно поворачивается налево (направо), сообразуясь с движением заходящего фланга; остальные военнослужащие, соблюдая равнение по фронту взглядом в сторону заходящего фланга (не поворачивая головы) и чувствуя локтем соседа со стороны неподвижного фланга, делают шаг тем меньший, чем ближе они находятся к неподвижному флангу.

Когда отделение сделает захождение насколько нужно, подается команда **«ПРЯМО»** или **«Отделение — СТОЙ»**.

85. 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 военнослужащий, начиная с правого фланга, по очереди быстро поворачивает голову к стоящему слева от него военнослужащему, называет свой номер и быстро ставит голову прямо. Левофланговый военнослужащий голову не поворачивает.

Так же производится расчет по общей нумерации, для чего подается команда **«Отделение, по порядку - РАССЧИТАЙСЬ»**. В двухшереножном строю левофланговый военнослужащий второй шеренги по окончании расчета строя по общей нумерации докладывает: **«Полный»** или **«Неполный»**.

86. Перестроение отделения на месте из одной шеренги в две производится по команде **«Отделение, в две шеренги — СТРОЙСЯ»**.

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

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

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

Походный строй

90. 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, командир отделения становится лицом в сторону движения, а отделение выстраивается согласно штату, как показано на рис. 16 или 17.

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

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

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



Рис. 16. Походный строй отделения — в колонну по одному

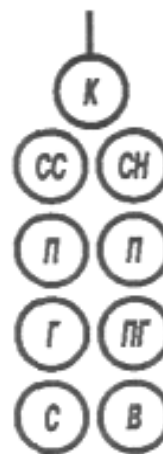


Рис. 17. Походный строй отделения — в колонну по два

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

93. Перестроение отделения из колонны по одному в колонну по два производится по команде **«Отделение, в колонну по два, шагом — МАРШ»** (на ходу — **«МАРШ»**).

По исполнительной команде командир отделения (направляющий военнослужащий) идет вполшага, вторые номера, выходя вправо, в такт шага занимают свои места в колонне, как показано на рис. 17; отделение двигается вполшага до команды **«ПРЯМО»** или **«Отделение — СТОЙ»**.

94. Перестроение отделения из колонны по два в колонну по одному производится по команде **«Отделение, в колонну по одному, шагом — МАРШ»** (на ходу — **«МАРШ»**).

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

95. Для перемены направления движения колонны подаются команды: **«Отделение, правое (левое) плечо вперед — МАРШ»**; направляющий военнослужащий заходит налево (направо) до команды **«ПРЯМО»**, остальные следуют за ним; **«Отделение, за мной — МАРШ (бегом — МАРШ)»**; отделение следует за командиром.

Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении

96. Для выполнения воинского приветствия в строю на месте, когда начальник подойдет на 10—15 шагов, командир отделения командует: **«Отделение, СМИРНО, равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО, на-СРЕДИНУ)»**.

Военнослужащие отделения принимают строевую стойку, одновременно поворачивают голову направо (налево) и провожают начальника взглядом, поворачивая вслед за ним голову.

При подходе начальника с тыльной стороны строя командир отделения поворачивает отделение кругом, а затем подает команду для выполнения воинского приветствия.

97. Командир отделения, подав команду для выполнения воинского приветствия (если он без оружия или с оружием в положении «за спину», прикладывает руку к головному убору; если он с оружием в положении «на плечо», «на ремень» или «на грудь», поступает, как указано в ст. 71 настоящего Устава, продолжая движение рукой, не занятой оружием), подходит строевым шагом к начальнику; за два-три шага до него останавливается и докладывает.

Например: **«Товарищ лейтенант. Второе отделение занимается тем-то. Командир отделения сержант Петров»**.

Начальник, которого приветствуют, прикладывает руку к головному убору после подачи команды для выполнения воинского приветствия.

Окончив доклад, командир отделения, не опуская руку от головного убора, делает левой (правой) ногой шаг в сторону с одновременным поворотом направо (налево) и, пропустив начальника вперед, следует за ним в одном-двух шагах сзади и с внешней стороны строя.

По прохождении начальника или по команде **«Вольно»** командир отделения командует: **«ВОЛЬНО»** — и опускает руку.

Если начальник обратится к военнослужащему, находящемуся в строю, по воинскому званию и фамилии, он отвечает: **«Я»**, а при обращении только по воинскому званию военнослужащий в ответ называет свою должность, воинское звание и фамилию. При этом положение оружия не изменяется и рука к головному убору не прикладывается.

98. Для выполнения воинского приветствия в строю в движении за 10—15 шагов до начальника командир отделения командует: **«Отделение, СМИРНО, равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО)»**. По команде **«СМИРНО»** все военнослужащие переходят на строевой шаг, а по команде **«Равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО)»** одновременно поворачивают голову в сторону начальника и прекращают движение руками или рукой, не занятой оружием. С карабином в положении «на плечо» движение рукой, не занятой оружием, не прекращается. Командир отделения, если он без оружия или с оружием в положении «за спину», повернув голову, прикладывает руку к головному убору.

По прохождении начальника или по команде «Вольно» командир отделения командует: **«ВОЛЬНО»** — и опускает руку.

99. На приветствие начальника или при объявлении благодарности военнослужащие отвечают громко, ясно, согласованно. В движении все военнослужащие начинают ответ с постановкой левой ноги на землю, произнося последующие слова на каждый шаг.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕРКЕ ОДИНОЧНОЙ СТРОЕВОЙ ВЫУЧКИ

Строевая стойка

27. Строевая стойка (рис. 1) принимается по команде **«СТАНОВИСЬ»** или **«СМИРНО»**. По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

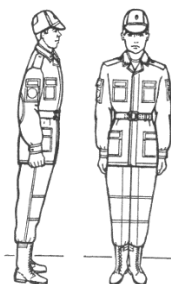


Рис. 1. Строевая стойка

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

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

По команде **«ЗАПРАВИТЬСЯ»**, не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение. При необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.

Перед командой **«ЗАПРАВИТЬСЯ»** подается команда **«ВОЛЬНО»**.

29. Для снятия головных уборов подается команда **«Головные уборы (головной убор) — СНЯТЬ»**, а для надевания — **«Головные уборы (головной убор) — НАДЕТЬ»**. При необходимости одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды. Снятый головной убор держится в левой свободно опущенной руке кокардой вперед (рис. 2). Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимается и надевается правой рукой, а с оружием в положениях «на ремень», «на грудь» и «у ноги» — левой. При снятии головного убора с карабином в положении «на плечо» карабин предварительно берется к ноге.

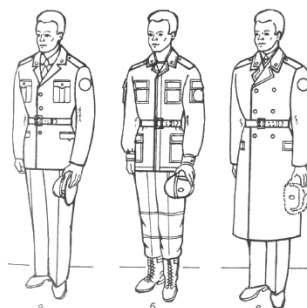


Рис. 2. Положение снятого головного убора:

а — фуражки; б — фуражки полевой хлопчатобумажной; в — шапки-ушанки

Повороты на месте

30. Повороты на месте выполняются по командам: «**Напра-ВО**», «**Пол-оборота напра-ВО**», «**Нале-ВО**», «**Пол-оборота нале-ВО**», «**Кру-ГОМ**».

Повороты кругом (на 1/2 круга), налево (на 1/4 круга), пол-оборота налево (на 1/8 круга) производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; направо и пол-оборота направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке. Повороты выполняются в два приема: первый прием — повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу; второй прием — кратчайшим путем приставить другую ногу.

Движение

31. Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 110—120 шагов в минуту. Размер шага — 70-80 см.

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

Шаг бывает строевой и походный.

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

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

32. Движение строевым шагом начинается по команде «**Строевым шагом — МАРШ**» (в Движении «Строевым — МАРШ»), а движение походным шагом — по команде «**Шагом — МАРШ**». По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом (рис. 3) ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15—20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

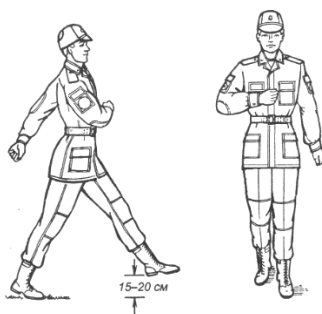


Рис. 3. Движение строевым шагом

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед — сгибая их в

локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

При движении походным шагом по команде «СМИРНО» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «ВОЛЬНО» идти походным шагом.

33. Движение бегом начинается по команде «Бегом — МАРШ».

При движении с места по предварительной команде корпус 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, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом.

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

34. Обозначение шага на месте производится по команде «На месте, шагом — МАРШ» (в движении - «НА МЕСТЕ»).

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15—20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага (рис. 4). По команде «ПРЯМО», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

35. Для прекращения движения подается команда. *Например:* «Рядовой Петров — СТОЙ».

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.



Рис. 4. Шаг на месте

36. Для изменения скорости движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «РЕЖЕ ШАГ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ».

37. Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда. *Например:* «Рядовой Петров. Два шага вправо (влево), шагом — МАРШ».

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда. *Например:* «Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ». По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Повороты в движении

38. Повороты в движении выполняются по командам: «**Напра-ВО**», «**Пол-оборота напра-ВО**», «**Нале-ВО**», «**Пол-оборота нале-ВО**», «**Кругом — МАРШ**». Для поворота направо, пол-оборота направо (налево, пол-оборота налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

ВЫПОЛНЕНИЕ ВОИНСКОГО ПРИВЕТСТВИЯ, ВЫХОД ИЗ СТРОЯ И ВОЗВРАЩЕНИЕ В СТРОЙ. ПОДХОД К НАЧАЛЬНИКУ И ОТХОД ОТ НЕГО

1. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении

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

61. Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову.

Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча (рис. 11). При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения (рис. 12).

Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское приветствие, голову



Рис. 11. Выполнение воинского приветствия на месте

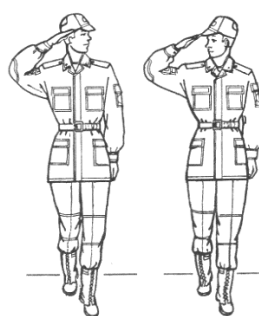


Рис. 12. Выполнение воинского приветствия в движении

поставить прямо и одновременно с этим опустить руку.

62. Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника (старшего), голову поставить прямо и продолжать движение руками.

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному Убору, левую руку держать неподвижно у бедра (рис. 12); пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на

землю голову поставить прямо, а правую руку опустить. При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона.

Со вторым шагом голову поставить прямо, и правую руку опустить.

63. Если у военнослужащего руки заняты ношей, воинское приветствие выполнять поворотом головы в сторону начальника (старшего).

3. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

69. Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

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

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

Например: «**Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл**» или «**Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл**».

При выходе военнослужащего из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего военнослужащего, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из первой шеренги его место занимает стоящий за ним военнослужащий второй шеренги.

При выходе военнослужащего из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит военнослужащий, он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя военнослужащего и затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из строя с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина в положении «на плечо», который при начале движения берется в положение «к ноге».

70. Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

Например: «**Рядовой Иванов. СТАТЬ В СТРОИ**» или только «**СТАТЬ В СТРОИ**».

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

Если подается только команда «**СТАТЬ В СТРОИ**», военнослужащий возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

При действии с оружием после возвращения в строй оружие берется в то положение, в котором оно находится у стоящих в строю военнослужащих.

71. При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии (ст. 69). По окончании доклада руку опускает.

При подходе к начальнику с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина в положении «на плечо», который берется в положение «к ноге» после остановки

военнослужащего перед начальником. Рука к головному убору не прикладывается, за исключением случая, когда оружие находится в положении «за спину».

72. При отходе от начальника, получив разрешение идти, военнослужащий прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

При отходе от начальника с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина, который из положения «к ноге», если необходимо, берется военнослужащим в другое положение после ответа «Есть».

73. Начальник, подавая команду на возвращение военнослужащего в строй или давая ему разрешение идти, прикладывает руку к головному убору и опускает ее.

ПЕРЕЧЕНЬ

строевых приемов, команд и действий, проверяемых по одиночной строевой выучке, и наиболее характерные ошибки при их выполнении

Прием, команда, действие	Ошибки
1	2
Строевая стойка	Ноги согнуты в коленях, носки не выровнены по линии фронта и не развернуты на ширину ступни, каблуки не поставлены вместе. Руки согнуты в локтях, кисти рук находятся не на середине бедра и не обращены ладонями внутрь, пальцы не полусогнуты и не касаются бедра. Грудь не приподнята, живот не подобран, плечи не развернуты, корпус не подан вперед. Голова опущена, выставлен подбородок
Повороты на месте	После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног. Во время поворота ноги (нога) сгибаются в коленях. Кисти рук не посередине бедер и пальцы не касаются бедра. Нога приставляется не кратчайшим путем
Повороты в движении	Поворот в движении выполнен не своевременно. Поворот направо (налево) производится не на носке левой (правой) ноги. При повороте не выполняется движение руками в такт шага. Поворот кругом выполняется не на носках обеих ног
Строевой шаг	Корпус не подан вперед. Нарушается координация движения рук и ног. Голова опущена вниз. Движение руками около корпуса производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях. Движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, при этом локоть находится не на уровне кисти руки, а при движении назад рука отводится не до отказа в плечевом суставе. Не оттянут носок вынесенной вперед ноги. Нога не ставится твердо на всю ступню. Нарушается строевая стойка. Темп движения значительно меньше (больше) 110—120 шагов в минуту
Выполнение воинского приветствия	Воинское приветствие выполняется менее или более чем за 3—4 шага. Пальцы руки, приложенной к головному убору, не вместе, ладонь согнута, средний палец не касается нижнего края головного убора (у козырька). Локоть руки не на линии и высоте плеча. При повороте головы изменилось положение руки у головного убора.

	<p>Рука прикладывается к головному убору не кратчайшим путем.</p>
<p>Выход из строя и возвращение в строй</p>	<p>Выход из строя и возвращение в строй производятся походным шагом. Выход из строя осуществлен не на указанное количество шагов. После выхода не выполнен поворот лицом к строю. Нет ответа: «Есть» после команды о выходе из строя. По команде, например, «Рядовой Иванов» военнослужащий, стоящий лицом к строю, не повернулся к начальнику или не ответил: «Я». По команде «Стать в строй» военнослужащий не приложил руку к головному убору или не ответил: «Есть». Нарушается положение строевой стойки. Возвращение в строй производится не кратчайшим путем. Остальные недостатки те же, что и при движении строевым шагом.</p>
<p>Подход к начальнику вне строя и отход от него</p>	<p>Военнослужащий, услышав свое воинское звание и фамилию, не повернулся лицом к начальнику и не ответил: «Я». При подходе к начальнику за 5—6 шагов не перешел на строевой шаг. Получив приказ, военнослужащий не приложил или неправильно приложил руку к головному убору. Нет ответа: «Есть» после получения приказа. При отходе не сделал 3—4 шага строевым шагом. Остальные недостатки те же, что и при выполнении предыдущих приемов</p>
<p>Подход к начальнику с выходом из строя и отход от него</p>	<p>При выходе из строя военнослужащий не сделал один-два шага от первой шеренги прямо или не выполнил в движении поворот в сторону начальника. Подход (отход) осуществлен не кратчайшим путем. При подходе военнослужащий не одновременно с приставлением ноги приложил руку к головному убору. Остальные недостатки те же, что при выходе и возвращении в строй.</p>

Приложение № 6

НЕПОЛНАЯ РАЗБОРКА И СБОРКА АВТОМАТА

Разборка автомата может быть неполная и полная: неполная — для чистки, смазки и осмотра автомата; полная — для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу, при переходе на новую смазку и при ремонте.

Разборку и сборку автомата производить на столе или чистой подстилке; части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов.

Обучение разборке и сборке на боевых автоматах допускается лишь в исключительных случаях и с соблюдением особой осторожности в обращении с частями и механизмами.

Порядок неполной разборки автомата:

1) Отделить магазин.

Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин (рис. 1); нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

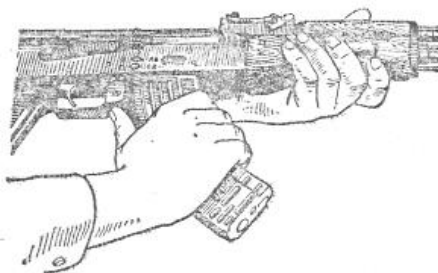


Рисунок 1. Отделение магазина

2) Вынуть пенал с принадлежностью.

Утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку, выколотку и шпильку.

У автомата со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.

3) Отделить шомпол.

Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки (рис. 2), и вынуть шомпол вверх. При отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой.

4) Отделить крышку ствольной коробки.

Левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки (рис. 3) и отделить крышку.

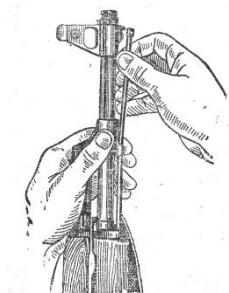


Рисунок 2. Отделение шомпола

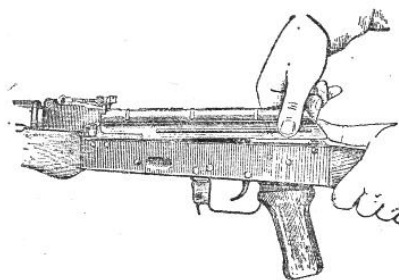


Рисунок 3. Отделение крышки ствольной коробки

5) Отделить возвратный механизм.

Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня (рис. 4) и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

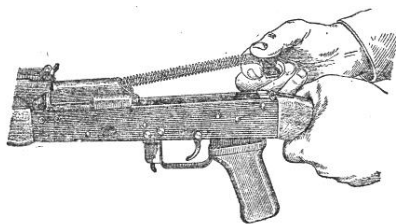


Рисунок 4. Отделение возвратного механизма



Рисунок 5. Отделение затворной рамы с затвором

6) Отделить затворную раму с затвором.

Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором (рис.5) и отделить от ствольной коробки.

7) Отделить затвор от затворной рамы.

Взять затворную раму в левую руку затвором кверху (рис. 6); правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

8) Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения (рис. 7) и снять газовую трубку с патрубка газовой камеры.

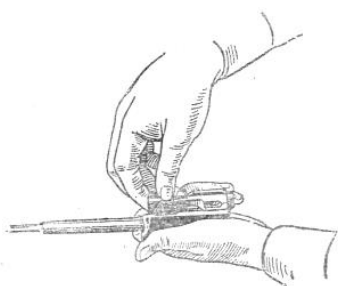


Рисунок 6. Отделение затвора от затворной рамы

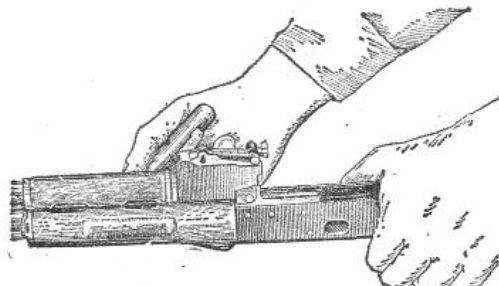


Рисунок 7. Отделение затвора от затворной рамы

Порядок сборки автомата после неполной разборки

1) Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.

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

2) Присоединить затвор к затворной раме.

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

3) Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.

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

4) Присоединить возвратный механизм.

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

5) Присоединить крышку ствольной коробки.

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

6) Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.

Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

7) Присоединить шомпол.

8) Вложить пенал в гнездо приклада.

Уложить принадлежность в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада (рис. 8) и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой. У АКМС пенал убирается в карман сумки для магазинов.

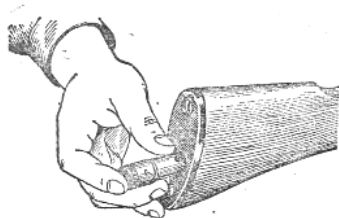


Рисунок 8. Укладка пенала в гнездо приклада



Рисунок 9. Присоединение магазина к автомату

9) Присоединить магазин к автомату.

Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина (рис. 9) и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

Правила самостраховки

Самостраховка — это способы безопасных падений. Умение смягчать удары при падениях тела предохраняет от травм. Каждый должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Основная ваша задача при падении - сгруппироваться и погасить удар. Этого можно достичь тремя путями: использованием рук и ног в качестве амортизаторов; уменьшением кинетической энергии падающего тела за счет переката; встречным резким хлопком по ковру всей поверхностью прямых рук. При падении нужно задерживать дыхание. Падение на выдохе может вызвать неприятные ощущения.

Навыки безопасных падений необходимо воспитывать посредством освоения специальных упражнений в следующем порядке:

- обучение приемам самостраховки следует начинать с освоения конечных положений, в которых оказывается партнер после броска;
- после освоения конечных положений необходимо переходить к изучению группировки;
- умение группироваться закрепляется посредством выполнения акробатических упражнений, объединенных в группы, сходные по технике движений.

Упражнение для освоения группировки

При группировке колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, руки захватывают снаружи голени ног.

Различают группировку в положении лежа, сидя и в приседе. Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей их трудности. При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, а его противник падает на спину, на бок, переворачивается в какую-либо сторону или делает кувырок вперед. Все способы самостраховки, за исключением падений вперед, заключается в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине.

Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо научиться различным перекатам на спине по диагонали, в стороны и выполнению группировок.

Страховка при выполнении бросков заключается в том, что борец поддерживает падающего противника, смягчая удар его тела о ковер; при падении противника направляет его на перекат; при выполнении бросков не падает на противника и не наступает на него при потере равновесия. Организационно-методические указания к выполнению приемов самостраховки и страховки

1. При выполнении приемов самостраховки необходимо обращать особое внимание на умение падать, сохранять равновесие после проведения броска, уметь напрягать мышцы конечностей при проведении партнером болевого приема, мгновенно сигнализировать в случае болевого ощущения.

2. Перед выполнением приемов самостраховки и страховки необходимо за счет специальных упражнений повышать эластичность мышц и связок тех суставов, на которые приходится большая нагрузка при падениях.

3. Обучение приемам самостраховки и страховки следует начинать с выполнения простых и легких упражнений, от занятия к занятию усложняя как условия их выполнения, так и сами упражнения.

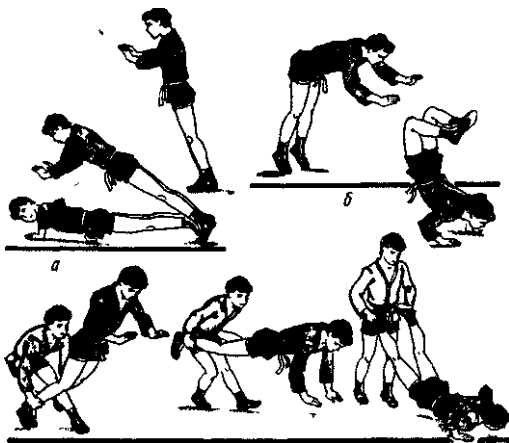
4. Для автоматизации навыка падения необходимо многократно повторять упражнения, следить за правильным положением конечностей, головы, и туловища в момент приземления, не допускать падений телом на партнера, падений на выставленную руку, бросков на голову и т.д.

5. При изучении сложных упражнений необходимо использовать поролоновые маты, поддержку в момент броска, лонжи, подводящие упражнения.

6. Страховка занимающегося выражается в поддержке падающего с целью смягчения его падения. Располагаться в момент броска необходимо таким образом, чтобы не мешать выполнению приема и чтобы броски производились от центра ковра к краю.

7. При выполнении упражнения необходимо, чтобы занимающиеся не торопились вставать в стойку, а успевали проконтролировать свое положение лежа на ковре после броска.

Самостраховка при падении вперед (рис. 1)



Станьте прямо, закрепите спину. Руки перед грудью с чуть согнутыми, разведенными в стороны локтями. Не меняя положения туловища, выполните падение вперед, выставив чуть согнутые и напряженные руки (как амортизаторы), встретив ими ковер, смягчите падение. Колени не сгибаются и не выставляются вперед при падении. По завершению движения вы должны оказаться грудью и щекой на ковре (а). Усложнение упражнения: падение вперед, резко оторвав ноги от покрытия и несколько прогнувшись в пояснице (б); партнер сзади должен дернуть ваши ноги на себя (в). **Рис. 1**

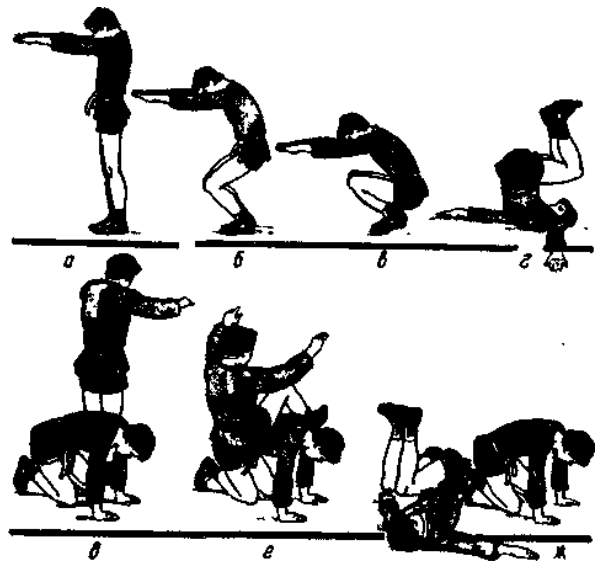
Самостраховка при падении назад (рис. 2)

Упражнение выполняется по разделениям, чтобы поочередно включать в работу нужные группы мышц. Впоследствии упражнение выполняется слитно.

По команде "Делай раз" примите исходное положение: туловище прямое, руки вытянуты вперед, подбородок прижат к груди, зубы плотно сжаты (а).

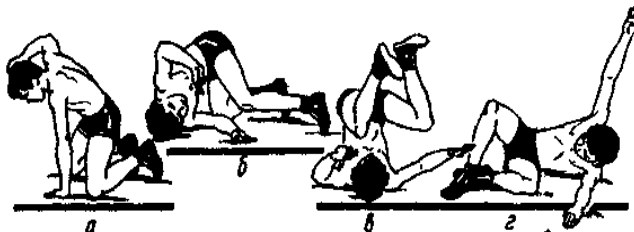
По команде "Делай два" перейдите в положение полуприседа. Спина округлена (б).

По команде "Делай три" сядьте пятками к ягодицам (в) и отклонитесь назад, не распрямляя спины и не разгибая голову (г). В момент переката выполните сильный хлопок ладонями о ковер. Прямые руки должны составлять с позвоночным столбом угол, равный 45° . Ошибки при выполнении - при касании ковра спиной закидываются руки вверх и только потом опускаются. Руки должны первыми встречать покрытие. В конечной фазе оказываетесь на плечах и шее с подогнутыми ногами. Усложнение упражнения за счет отрыва ноги от ковра. После выполняйте падения назад через стоящего на четвереньках партнера (д). Сядьте на партнера (е) и соскользните назад (ж). Затем уже опрокидывайтесь в движении, не садясь. Самое главное при падении назад не разгибать шею, чтобы не удариться затылком о покрытие, а отбив руками делать в момент касания ковра спиной.



Самостраховка при падении на бок (рис. 3)

Этот прием самостраховки выполняется по разделениям и состоит из трех фаз. Первая и вторая полностью повторяют таковые при падении на спину (а). При выполнении третьей фазы ноги ставятся скрестно (б). Нога, одноименная боку, на которую падаете, находится сзади. Подбородок прижат к груди, а голова наклонена к



верхнему плечу. Спина округлена. При касании ковра боком выполняется сильный хлопок рукой, другая рука поднимается вверх (в). Падение на бок выполняется с резким отрывом ноги от ковра через стоящего на четвереньках партнера (г, д).