



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. директора ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического
обеспечения физического воспитания»

 С.А. Таиров

« 30 »  2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Патриот России»
для летних оздоровительных лагерей**

Возраст участников: от 14 до 17 лет.

Объем: 16 час.

Форма реализации: очная.

Москва, 2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	13
3. Содержание программы.	13
4. Контрольные испытания.	15
5. Материально-технические условия реализации программы.....	16
6. Оценочные материалы.....	16
7. Перечень информационного обеспечения.....	17
8. Приложения	21

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Патриот России» для летних оздоровительных лагерей разработана ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», одобрена экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» и рекомендована к реализации в загородных оздоровительных лагерях и лагерях с дневным пребыванием детей (протокол заседания ЭМС № 4 от 27 марта 2023 г.).

Дополнительная общеразвивающая программа «Патриот России» для летних оздоровительных лагерей является краткосрочной программой физкультурно-спортивной направленности с элементами социально-гуманитарной направленности ознакомительного уровня, разработана на основании норм п.9 ст.2 Федерального закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с требованиями, определенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеразвивающая программа «Патриот России» разработана на основании следующих нормативных документов:

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30.12.2020 N 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г.

Данная программа разработана ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» как краткосрочная образовательная программа, направленная на воспитание чувства патриотизма, формирование базовых знаний основ военного дела и способствование росту интереса к службе в вооруженных силах Российской Федерации.

Программа адресована воспитанникам загородных оздоровительных лагерей и лагерей с дневным пребыванием детей от 14 до 17 лет.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, так как она направлена на:

- подготовку воспитанников к службе в рядах Вооруженных Сил;
- создание условий для социального и профессионального самоопределения личности воспитанников;
- профилактику асоциального поведения;
- обеспечение целостности процесса психологического, физического и духовного развития личности.

Элементы социально-гуманитарной направленности определяются наличием раздела по оказанию первой помощи.

Актуальность программы.

Проблема патриотического воспитания подрастающего поколения сегодня является одной из приоритетных задач государства и общества.

Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» определяет воспитание как «деятельность, направленную на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

На сегодняшний день обстановка в стране и в мире требует возрождения системы патриотического воспитания молодежи, подготовки ее к защите Родины, так как патриотизм – это важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности и безопасности государства.

Подростковый возраст является наиболее оптимальным для патриотического воспитания, способствующего становлению личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны, так как это период активного поиска себя, развития социальных интересов и жизненных идеалов.

Содержание данной программы ориентировано на формирование гражданского сознания воспитанников, подготовки их к жизни в обществе и службе в вооруженных силах Российской Армии. Эта необходимость связана с падением престижа профессии военного в глазах молодежи, уменьшением количества юношей, мотивированных к службе в армии и годных по состоянию здоровья и уровню физической подготовки.

В современных реалиях большинство молодых людей не имеют четкого представления о службе в рядах ВС Российской Федерации. Отсюда зарождается боязнь идти в армию. В разрешении этой проблемы состоит актуальность данной программы.

Педагогическая целесообразность.

Программа педагогически целесообразна, так как при ее освоении у воспитанников формируются такие качества, как: сила воли, дисциплинированность, умение работать в команде, воспитывается патриотизм.

Комплексный подход к организации занятий с подростками обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию, профилактику асоциального поведения.

Занимаясь по программе, подростки не только смогут овладеть основами теоретических знаний и практическими умениями и навыками военной подготовки, но и приобретут нравственные, морально-психологические и физические качества, необходимые будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту.

Заинтересовавшись военно-патриотическим направлением, по окончании лагерной смены они смогут продолжить обучение, вступив в военно-патриотические клубы по месту жительства или Добровольное российское детско-юношеское движение «Юнармия», возродившее традиции молодежных организаций, где воспитанники осваивают азы начальной военной подготовки, развивают лидерские навыки, приобретают научно-технические компетенции. На занятиях в объединениях дополнительного образования «Юнармии» можно не только получить специальные знания и умения, но и определиться с будущей профессией.

Возможно, кто-то заинтересуется дальнейшим продолжением занятий в секциях физкультурно-спортивной направленности, таких, как секции самбо, рукопашного боя, восточных единоборств, стрелковый клуб или спортивное ориентирование, что будет способствовать дальнейшему физическому развитию, укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни.

Новизна данной программы состоит в разработке содержания разделов учебных дисциплин (модулей), обеспечивающих целостность процесса физического, интеллектуального и духовного развития личности воспитанника.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она совмещает физическую, гуманитарную и специальную подготовку и направлена на реализацию широкого спектра направлений деятельности: военно-

патриотическое воспитание, общая и специальная физическая подготовка, медицинская подготовка, огневая подготовка.

Значительная часть программы посвящена освоению основ самообороны без оружия (самбо), созданной на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза. Самбо – это система воспитания, которая способствует развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо не только учит приемам самозащиты, но и дает богатый жизненный опыт, формирует твердый характер и выносливость.

Учитывая социальную значимость самбо как национального вида спорта в формировании личности гражданина и патриота Отечества, интерес детей и подростков к нему, важное значение в профилактике асоциальных явлений, а также в соответствии с Распоряжением Президента Российской Федерации от 16.11.2018 г. № 338-рп «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации» было рекомендовано принять меры по популяризации самбо среди молодежи и дальнейшему развитию этого вида спорта в Российской Федерации.

Таким образом, включение раздела самбо в данную программу способствует формированию всесторонне и гармонично развитой личности, способной к защите Родины.

Особенности организации образовательного процесса.

На всем протяжении работы с детьми педагог формирует у воспитанников нравственные качества (дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, самообладание, аккуратность, трудолюбие). При этом используются такие воспитательные средства, как:

личный пример и педагогическое мастерство педагога;

высокая организация учебного процесса;

поддержание атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, товарищества.

Цель программы заключается в воспитании качеств, направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности, развитие гражданственности, патриотизма, формирование активной гражданской позиции

и подготовка допризывной молодежи к службе в рядах вооруженных сил Российской Федерации.

Основные задачи реализации программы.

Обучающие:

ознакомиться с первичными знаниями и навыками военного дела, необходимыми для прохождения военной службы по призыву;

овладеть первичными знаниями по ориентированию на местности, стрелковой подготовке, оказанию первой помощи;

овладеть основами техники и тактики самообороны без оружия;

научиться совместному решению проблем, способам саморегулирования поведения во всех сферах жизнедеятельности и принятию решений.

Воспитательные:

воспитывать у подростков чувство патриотизма, формировать появление заинтересованности в прохождении воинской службы;

воспитывать чувство ответственности, самостоятельности;

воспитывать уважение к закону, нормам общественной, коллективной жизни, профессиональной и личной ответственности;

воспитывать высокие морально – психологические качества;

воспитывать навыки дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

Развивающие:

развивать трудовые навыки, силу воли, внимательность, веру в свои силы, рациональный образ мышления и поступков;

развивать потребности к регулярным занятиям физической культурой, здоровому образу жизни;

развивать наблюдательность, память, внимание, исполнительность, дисциплинированность и самостоятельность принятия решений, волевые и морально психологические качества;

развивать физически и психологически личность подростка.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества, предусматривающие использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения всестороннего и гармоничного развития:

принцип оздоровительной направленности,

принцип прикладности,

принцип связи физического воспитания с трудовой и военной деятельностью;

Общие принципы образования и воспитания:

принцип сознательности и активности,

принцип наглядности,

принцип доступности и индивидуализации,

принцип систематичности и последовательности;

Специфические принципы физического воспитания:

принцип непрерывности,

принцип системного чередования нагрузок и отдыха,

принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Технологии, применяемые при реализации данной программы:

лично-ориентированное обучение;

здоровьесберегающие технологии;

новые информационные (компьютерные) технологии.

Теоретическая подготовка.

Теоретический материал преподается в форме лекций, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий и видеоматериалов.

Общая физическая подготовка проводится в виде разминки перед началом практических занятий по самбо.

Техническая подготовка осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений.

Основные методы обучения.

Специфические методы.

1) методы обучения двигательной деятельности: целостно-конструктивный метод, расчлененно - конструктивный метод;

2) методы воспитания физических качеств: метод стандартно-интервального упражнения, метод переменного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Общепедагогические методы.

1) Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

наглядные методы: метод наглядного двигательного действия, метод иллюстрации (плакаты, рисунки), демонстрации (видеофильмы);

словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

практические (упражнения, практические работы, трудовые действия).

2) Методы стимулирования и мотивации познавательной деятельности (игры, разъяснение, поощрение и порицание).

3) Методы контроля (устный - опрос, тестирование, самоконтроль).

Основные формы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые теоретические и практические занятия.

Рекомендуемый режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут). Программа рассчитана на 16 академических часов.

Возраст воспитанников:

Целевая категория воспитанников, которым адресована данная программа – воспитанники летних оздоровительных лагерей, в том числе с дневным пребыванием детей, от 14 до 17 лет.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний.

Вариативность программы определяется уровнем материально-технического обеспечения, погодными условиями и рельефом местности, а также исходным уровнем физической подготовленности воспитанников. Объем содержания каждого раздела педагог определяет самостоятельно исходя из перечисленных выше условий.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы воспитанники будут знать:

приемы тактической подготовки (военная топография);

назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата

Калашникова;

последовательность неполной разборки и сборки автомата Калашникова;

приемы огневой подготовки и правила ТБ при стрельбе;

меры безопасности при обращении с автоматом и патронами;

основные приемы самообороны без оружия;

правила оказания первой помощи при различных видах травм.

После освоения программы воспитанники будут уметь:

применять на практике полученные теоретические знания;

ориентироваться на местности без карты;

ориентироваться на местности с помощью компаса;

оказывать первую помощь при травмах;

владеть основами самообороны без оружия.

Конечным результатом реализации программы предполагается:

формирование у подростков морально-психологических и физических качеств, необходимых для прохождения службы в армии;

преодоление негативных явлений среди несовершеннолетних;

возрастание социальной активности воспитанников;

осознанная готовность воспитанников к служению Отечеству;

поднятие в глазах подростка престижа военной службы;

стремление к здоровому образу жизни;

формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

Формы подведения итогов.

Текущий контроль осуществляется перед началом практических занятий путем индивидуального опроса с целью выяснения степени усвоения материала предыдущей темы.

Итоговый контроль осуществляется в конце обучения в форме контрольно-проверочного занятия, проводимого в игровой или соревновательной форме (в виде эстафеты, квеста, преодоления полосы препятствий, соревнования команд) с последующим подведением итогов и награждением всех участников.

Кадровое обеспечение программы.

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в области организации и ведении образовательной деятельности военно-патриотического направления.

2. Учебный план

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Всего, мин	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктажи по безопасности.	45	45	-
2	Военная топография.	180	75	105
2.1	Ориентирование на местности без карты.	90	45	45
2.2	Движение по азимутам.	90	30	60
3	Огневая подготовка.	90	35	55
3.1	Материальная часть автомата Калашникова.	45	20	25
3.2	Основы и правила стрельбы.	45	15	30
4	Первая помощь.	90	30	60
5	Физическая подготовка.	90	30	60
6	Основы самообороны без оружия.	180	45	135
7	Контрольные испытания.	45	-	45
ИТОГО		720	260	460

3. Содержание программы.

3.1. Вводное занятие.

Общее знакомство. Ознакомление с основными задачами программы.

Инструктаж по технике безопасности.

3.2. Военная топография.

3.2.1. Ориентирование на местности без карты.

Ориентирование на местности без карты, измерение расстояния. Практические занятия на местности.

3.2.2. Движение по азимутам.

Понятие азимута. Движение по азимутам. Практические занятия на местности.

3.3. Огневая подготовка.

3.3.1. Материальная часть автомата Калашникова. Устройство и предназначение автомата Калашникова. Выполнение неполной разборки и сборки автомата Калашникова.

3.3.2. Основы и правила стрельбы. Меры безопасности при стрельбе из пневматического оружия. Изучение техники стрельбы.

Стрельба из пневматической винтовки по мишеням с упора на кучность.

3.4. Первая помощь.

3.4.1. Первая помощь при ранениях и травмах (виды ран, повязки на голову и грудь, верхние и нижние конечности), первая помощь при переломах конечностей.

3.4.2. Отработка правил наложения стерильных повязок на голову и грудь, верхние и нижние конечности. Шинирование подручными средствами.

3.5. Физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения для совершенствования гибкости. Упражнения с отягощением собственным весом для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Упражнения с манекеном (при наличии).

Упражнения со скакалкой.

Упражнения на растяжку (стретчинг). Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подножек. Упражнения для броска через бедро. Упражнения для броска через спину.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Приемы самостраховки (безопасного падения):

- 1) самостраховка при падении на спину перекатом;
- 2) самостраховка при падении на бок перекатом;
- 3) самостраховка при падении вперед на руки;

3.6. Приемы самообороны без оружия в соответствии с нормами Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Броски:

- 1) бросок задняя подножка;
- 2) бросок захватом ноги;
- 3) бросок задняя подножка с захватом ноги;
- 4) бросок через бедро;
- 5) бросок через спину;

Болевые приемы:

- 1) рычаг руки ассистенту, лежащему на груди;
- 2) ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента;

4. Контрольные испытания.

Контрольные испытания проводятся на итоговом занятии. Возможно их проведение в игровой, соревновательной форме в виде эстафеты, квеста, полосы препятствий, соревнования команд, каждая из которых имеет свое название, девиз, отличительный знак (это может быть шеврон, нашивка, галстук или головной убор определенного цвета).

Задание на каждом этапе эстафеты, квеста, соревнования соответствует тематике определенного раздела программы и оценивается по самостоятельно разработанной руководителем шкале. В конце прохождения испытаний набранные командами баллы суммируются, и по сумме набранных баллов определяется команда-победитель.

После подведения итогов целесообразно проведение церемонии награждения всех участников с вручением символических призов, например, грамот, дипломов, сувенирной продукции с символикой лагеря.

5. Материально-технические условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические средства:

компьютер;

мультимедийный проектор и акустические колонки;

учебный класс с учебными пособиями по огневой подготовке, военной топографии, оказанию первой помощи;

компасы Адрианова;

место, оборудованное для стрельбы из пневматического оружия;

спортивный зал, оборудованный татами (спортивными матами);

спортивный инвентарь (скакалки, мячи, манекены);

элементы полосы препятствий для школьников на улице;

пневматические винтовки или пневматические пистолеты;

сейф для хранения оружия;

пульки для стрельбы из пневматического оружия;

мишени бумажные для стрельбы из пневматического оружия;

автомат Калашникова АК-74 (учебный);

помещение для хранения оборудования, снаряжения и учебных пособий.

6. Оценочные материалы.

Формой текущего контроля является педагогическое наблюдение, проводимое в ходе реализации программы.

7. Перечень информационного обеспечения.

Нормативные правовые акты и документы:

1. Распоряжение Президента Российской Федерации от 16.11.2018 г. № 338-рп О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации //URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/43767> (дата обращения: 27.02.2023). Режим доступа: свободный;

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р <Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 N 1726-р (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года") //URL: <https://online.consultant.ru/riv/cgi/online.cgi?req=doc&ts=qyJPIOTUJp2OYgUC1&cacheid=D618BA7265532A02D08F0F9EC3A9814C&mode=splus&rnd=elMcAg&base=LAW&n=413581#FGNPIOT9E4EWnsd> (дата обращения: 07.12.2022). Режим доступа: для зарегистрир. пользователей;

3. Федеральный закон от 30.12.2020 N 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации" // URL: <https://online.consultant.ru/riv/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=372649&dst=0&edition=etD&rnd=RcVjQ#0yuFsPTnVbNXUFVW> (дата обращения: 07.12.2022). Режим доступа: для зарегистрир. пользователей;

4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» //URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 27.02.2023). Режим доступа: свободный;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573) //

URL: <https://online.consultant.ru/riv/cgi/online.cgi?req=doc&ts=qyJPIOTUJp2OYGUC1&cacheid=3BC3B326C6FF79D36C6DECFA9B7E42B0&mode=splus&rnd=elMcAg&base=LAW&n=371594&dst=1000000001#Vr2QIOTrJjVV0k4> (дата обращения: 07.12.2022). Режим доступа: для зарегистрир. пользователей;

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р // URL: <https://online.consultant.ru/riv/cgi/online.cgi?req=doc&ts=DHOtPPTfkV1EgG0B&cacheid=EB6FBAF887189DB0F03D99B98C88F5D7&mode=splus&rnd=VozKRQ&base=LAW&n=180402#9fUtPPTM7rTCo9FF1> (дата обращения: 07.12.2022). Режим доступа: для зарегистрир. пользователей;

7. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 // Консультант Плюс : сайт. URL: <https://online.consultant.ru/riv/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=427531&rnd=2FwyFw#XOeQ7UTANT0bgAYL1> (дата обращения: 07.12.2022). Режим доступа: для зарегистрир. пользователей;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)") // URL: <https://online.consultant.ru/riv/cgi/online.cgi?req=doc&ts=L5WVlOTytNVc3ZvG1&cacheid=CF89BA9B9A98B2F11EB0080D2BD5C5D0&mode=splus&rnd=elMcAg&base=LAW&n=253132#qIaVIOToUdxсCWvK> (дата обращения: 07.12.2022). Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

9. Методические рекомендации Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 31 марта 2017 г. «Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов), Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // URL:

https://sambo.ru/media/resource/2017/05/24/sambo_gto_new.pdf (дата обращения: 27.02.2023). Режим доступа: открытый.

Используемая и рекомендуемая литература:

1. Бабанский Ю. К. Педагогика: учебное пособие / под ред. Ю. К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1983. – 608 с.
2. Гоголев М. И. Основы медицинских знаний учащихся: Проб. учеб. для сред. учеб. заведений / М. И. Гоголев, Б. А. Гайко, В. А. Шкуратов, В. И. Ушакова; Под ред. М. И. Гоголева.— М.: Просвещение, 1991.- 112 с.
3. Дворкин А.Д. «Стрельба из пневматических винтовок». М.: Издательство ДОСААФ СССР 1986г. – 70 с.
4. Корх А. Я. Спортивная стрельба. Под общей ред. А. Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
5. Кутепов Н.И. Теоретическое обоснование возможностей применения ценностей спортивно-ориентированной подготовки в системе допризывной подготовки молодежи / Н.И. Кутепов, К.Д. Чермит // Вестник. – 2019. – № 1. – С. 132-138.
6. Табаков С. Е., Ломакина Е. В.: Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций / Под общей редакцией Каганова В. Ш. // Министерство образования и науки российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация «Самбо» - Москва: 2016.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений – М.: Издательский центр Академия, 2010. – 480 с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Особенности изучения раздела «Военная топография». Учебно-методическое пособие для самостоятельного изучения раздела и методического сопровождения занятий руководителями начальной военной подготовки

в организациях среднего (полного) общего образования и в организациях профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы начального и (или) среднего профессионального образования // URL: https://schoolpmr.3dn.ru/MethodRec/Method_Voennaia_Topograf.pdf (дата обращения: 07.12.2022) Режим доступа: открытый.

2. План-конспект урока по теме: «Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова» // URL: <https://infourok.ru/konspekt-uroka-obzh-v-10-klasse-po-teme-poryadok-nepolnoj-razborki-i-sborki-avtomata-kalashnikova-4900003.html>. (дата обращения: 07.12.2022) Режим доступа: открытый.

3. Материальная часть автомата Калашникова // URL: <https://armees.jimdofree.com/нвп/огневая-подготовка/материальная-часть-автомата-калашникова/> (дата обращения: 07.12.2022) Режим доступа: открытый.

4. Правила наложения повязок // URL: <http://dppc.ru/data/attachments/library/лексија-05-pervaja-pomosch-pri-ranenijah-29036.pdf>. (дата обращения: 07.12.2022) Режим доступа: открытый.

5. Первая помощь при переломах и вывихах. Справочные материалы для обучающихся// URL: https://mosmetod.ru/files/Documents/ПП_при_переломах_и_вывихах.pdf. (дата обращения: 07.12.2022) Режим доступа: открытый.

8. Приложения

Приложение 1

Военная топография

Военная топография (от греч. *Topos* – местность, *grapho* – пишу) – дисциплина военного дела, изучающая методы и средства оценки местности, ориентирования на местности и осуществления полевых измерений для обеспечения боевой деятельности войск.

В результате изучения военной топографии воспитанники должны знать:
общие понятия об ориентирах и ориентировании на местности;
устройство компаса Адрианова;
понятие об азимутах;
способы определения сторон горизонта по компасу;
сущность движения по магнитному азимуту.

Воспитанники должны уметь:
ориентироваться на местности;
двигаться по магнитным азимутам;
выполнять простейшие измерения.

Полученные знания и умения позволят лучше оценивать обстановку, принимать более правильное решение, полнее использовать тактические и защитные свойства местности.

Тема 1. Ориентирование на местности без карты.

1.1. Понятие об ориентировании. Сущность ориентирования.

Умение ориентироваться на местности — это первое условие безопасного пребывания человека в природных условиях.

Сущность ориентирования состоит из следующих основных моментов:

определение сторон горизонта;
определение своего местоположения относительно окружающих местных предметов и форм рельефа;
отыскание нужного направления движения;
выдерживание выбранного направления в пути.

В боевой обстановке ориентирование на местности включает также определение своего местоположения относительно своих войск и войск противника.

Ориентироваться на местности можно с помощью топографической карты и без нее. Наличие топографической карты облегчает ориентирование и позволяет разобраться в обстановке на сравнительно большом участке местности. При отсутствии карты ориентируются с помощью компаса, по небесным светилам и другими простейшими способами.

Стороны горизонта при ориентировании обычно определяют:

по магнитному компасу;

по небесным светилам;

по признакам некоторых местных предметов.

1.2. Определение сторон горизонта различными способами: компасом Адрианова, по небесным светилам, по признакам местных предметов.

Определение сторон горизонта по компасу.

С помощью компаса можно определить направление на стороны горизонта в любое время суток и в любую погоду.

Чтобы убедиться в исправности компаса, надо проверить чувствительность его стрелки. Для этого компас устанавливают неподвижно в горизонтальное положение, к нему подносят какой-либо металлический предмет, а затем убирают. Если после каждого смещения стрелка будет устанавливаться на прежнем отсчете, компас исправен и пригоден к работе.

Для определения сторон горизонта по компасу надо отпустить арретир (тормоз) стрелки и установить компас горизонтально. Затем повернуть его так, чтобы северный конец магнитной стрелки совпал с нулевым делением шкалы. При таком положении компаса подписи на шкале С, Ю, В, З будут соответственно обращены на север, юг, восток и запад.

Определение сторон горизонта по небесным светилам.

По Солнцу. Методы ориентирования по Солнцу основаны на понимании того, где Солнце встает, где садится и как движется относительно сторон света в течение суток. Несмотря на то, что в движении Солнца по небосводу имеются особенности

в зависимости от широты местности и времени года, с астрономической точки зрения его перемещение очень стабильно. В табл. 1 приводится время суток, в которое Солнце находится на востоке, юге, западе в разные периоды года.

Таблица 1. Определение сторон горизонта по Солнцу

Сторона горизонта	Февраль, март, апрель, август, сентябрь, октябрь	Май, июнь, июль	Ноябрь, декабрь, январь
На востоке	В 7.00	В 9.00	Не видно
На юге	В 13.00	В 14.00	В 13.00
На западе	В 19.00	В 19.00	Не видно

Данные для средних широт северного полушария Земли.

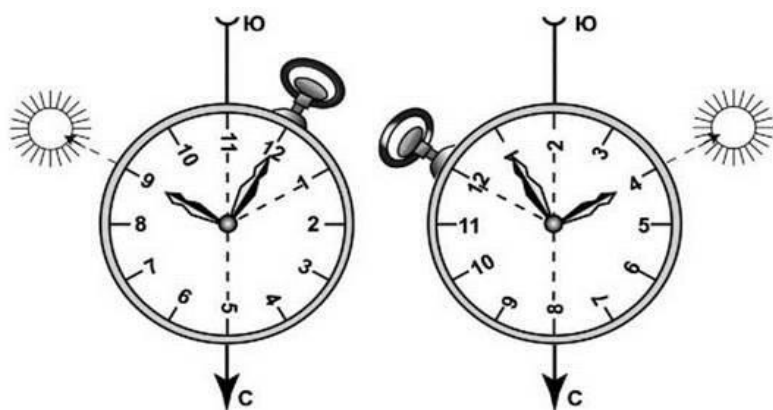


Рис. 1. Определение сторон горизонта по Солнцу и часам

По Солнцу и часам. При наличии механических часов стороны горизонта в безоблачную погоду по Солнцу можно определить в любое время дня. Для этого необходимо установить часы горизонтально и повернуть их

так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце (рис.1), угол между часовой стрелкой и направлением из центра циферблата на цифру «1» разделить биссектрисой, которая будет указывать направление на юг. Зная направления на юг, легко определить и другие направления.






Рис. 2. Определение положения Полярной звезды

По Полярной звезде. Ночью при безоблачном небе стороны горизонта можно определить по Полярной звезде, которая всегда находится на севере. Если встать к Полярной звезде лицом, то впереди будет север. Положение Полярной звезды можно найти по созвездию Большой Медведицы, которая имеет вид ковша и состоит из семи ярких звезд.

Если провести мысленно прямую линию через две крайние звезды Большой Медведицы, отложить пять отрезков, равных расстоянию между этими звездами, то в конце пятого отрезка будет находиться Полярная звезда (рис. 2).

По Луне. Если из-за облачности Полярной звезды не видно, но в то же время видна Луна, ею можно воспользоваться для определения сторон горизонта. Так, зная местоположение Луны в различных фазах и время суток, можно приближенно указать направления на стороны горизонта (табл. 2).

Таблица 2. Определение сторон горизонта по луне.

Фазы Луны	Какая часть диска видна	Время ориентирования		
		19.00		7.00
		В каком направлении находится Луна		
Первая четверть		На юге	На западе	Не видно
Полнолуние		На востоке	На юге	На западе
Последняя четверть		Не видно	На востоке	На юге

В случае полнолуния определить направление на юг можно по механическим часам аналогично способу по Солнцу и часам.

По признакам местных предметов. Этот способ менее надежный, чем изложенные выше, однако в определенной обстановке он может оказаться полезным, а иногда единственно возможным.

Из долголетних наблюдений установлено, что:

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

мох и лишайник покрывают стволы деревьев, камни, скалы с северной стороны;

муравейники располагаются с южной стороны деревьев, пней, кустов, их южная сторона более пологая, чем северная;

на хвойных деревьях смола накапливается с южной стороны;

ягоды и фрукты в период созревания приобретают зрелую окраску прежде всего с южной стороны;

ветви дерева, как правило, более развиты, гуще и длиннее с южной стороны;

около отдельно стоящих деревьев, столбов, больших камней трава растет гуще с южной стороны;

алтари и часовни православных церквей обращены на восток, колокольни на запад;

нижняя перекладина креста на церкви приподнята на север;

на склонах, обращенных к югу, весной снег тает быстрее, чем на склонах, обращенных к северу;

стволы деревьев после дождя дольше остаются темными и влажными с северной стороны.

Устройство компаса Адрианова.

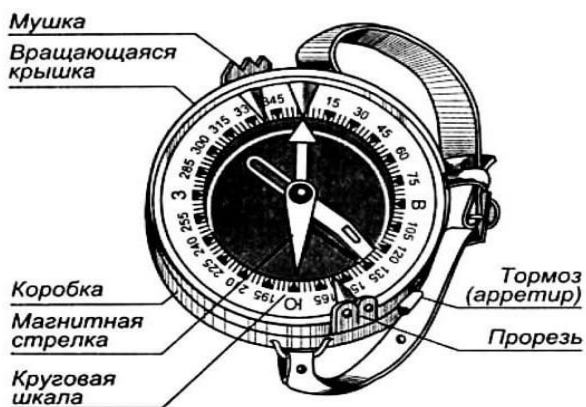


Рис. 3. Компас Адрианова

Компас Адрианова позволяет определять стороны света, ориентировать карту, измерять азимуты на объекты, а также выбирать направление по известному азимуту. Внутренняя шкала размечена в градусах по часовой стрелке и поделена на 120 делений, то есть цена деления внутренней шкалы соответствует 3° .

Наиболее важные для измерений детали помечены светонакопительной краской, что позволяет пользоваться компасом в темноте (рис.3). Следует избегать работы с компасом: в местах магнитных аномалий, рядом с массивными металлическими предметами, вблизи работающих электроприборов и линий электропередач, в грозу.

1.3. Рекомендуемый план занятия 1.1.

Тема 1. Ориентирование на местности без карты.

Занятие 1.1. Понятие об ориентировании. Сущность ориентирования.

Организационно-методические указания.

Занятие – теоретическое, проводится преимущественно в виде рассказа с использованием дидактического материала и технических средств обучения.

Цели занятия.

Образовательные:

ознакомить воспитанников с понятием ориентирования;
изучить способы ориентирования на местности без карты.

Развивающие:

развивать познавательную деятельность воспитанников, интерес к изучению раздела «Военная топография»;

содействовать развитию умений ориентироваться на местности, применять полученные знания в типовых и нестандартных ситуациях;

способствовать развитию внимательности и точности при работе с приборами.

Воспитательные:

воспитывать патриотизм, чувство ответственности при выполнении воинского долга;

воспитывать уверенность в себе при ориентировании на незнакомой местности.

Учебные вопросы.

1. Понятие об ориентировании. Сущность ориентирования (5 мин.).
2. Способы ориентирования на местности (15 мин.).
3. Устройство компаса Адрианова (15 мин.).

Вид учебного занятия: теоретическое.

Методы обучения: объяснение, показ.

Методы контроля: устный опрос.

Техническое оснащение: компьютер, мультимедийный проектор.

Материальное обеспечение занятия: учебные плакаты по теме, механические часы (макеты), компасы Адрианова.

Внутридисциплинарные связи: понятие об ориентирах и местных предметах (тактическая подготовка).

Межпредметные связи: план местности, условные знаки, масштаб и его виды, географическая карта, разнообразие форм рельефа (география).

Время: 45 мин.

Место: кабинет.

Структура учебного занятия.

Организационный этап – 5 мин.

1. Мотивация учебной деятельности – 1 мин.
2. Изучение нового материала – 35 мин.
3. Первичное закрепление знаний – 3 мин.
4. Подведение итогов занятия – 1 мин.

Ход занятия.

Организационный этап – 5 мин:

1. Построение взвода.
2. Доклад командира взвода о готовности взвода к занятию.
3. Осмотр внешнего вида обучающихся.
4. Занятие учебных мест в аудитории.
5. Проверка наличия обучающихся на занятии.

Мотивация учебной деятельности – 1 мин:

1. Сообщение темы занятия.
2. Донесение важности изучения темы в жизнедеятельности человека, а также для военнослужащих при подготовке и ведении различных видов боя.

Изучение нового материала – 35 мин.

Занятие проводится в форме лекции, беседы с использованием технических средств обучения и дидактического материала, изложенного в данном Приложении.

Первичное закрепление знаний – 2 мин.

Закрепление материала возможно в форме беседы (руководитель задает вопросы практического характера, дает задание продолжить ответ, привести свой пример, прокомментировать ответ), например:

1. В чем состоит сущность ориентирования?
2. Какие небесные светила можно использовать для ориентирования?
3. Назначение компаса Адрианова.
4. Устройство компаса Адрианова.
5. Что точнее укажет направление на север: компас или Полярная звезда?

Подведение итогов занятия – 2 мин.

Сравнение целей, поставленных руководителем до начала его работы, с полученным результатом позволяет объективно подвести итог проделанной работы.

1. Отметить лучших обучающихся.
2. Ответить на вопросы.

1.4. Рекомендуемый план занятия 1.2.

Тема 1. Ориентирование на местности без карты.

Занятие 1.2. Определение сторон горизонта различными способами: компасом Адрианова, по небесным светилам, по признакам местных предметов.

Организационно-методические указания.

Для продуктивного использования учебного времени целесообразно организовать на занятии три учебных места – по числу учебных вопросов. Практическое занятие проводится методом объяснения с показом и включает изучение и закрепление техники выполнения приемов работы с приборами. Формирование навыков и умений происходит при многократном выполнении приемов. В период подготовки к занятию следует подготовить (провести инструкторско-методическое занятие) трех помощников руководителя занятия для работы на учебных местах по изучению различных способов определения сторон горизонта.

Цели учебного занятия.

Образовательные:

ознакомить обучающихся с практическими способами определения сторон горизонта;

выработать навыки работы с компасом Адрианова.

Развивающие:

развивать познавательную деятельность обучающихся, интерес к изучению раздела «Военная топография»;

содействовать развитию умений ориентироваться на местности, применять полученные знания в типовых и нестандартных ситуациях;

способствовать развитию аккуратности и точности при работе с приборами.

Воспитательные:

воспитывать у обучающихся патриотизм, чувство ответственности при выполнении воинского долга;

воспитывать уверенность в себе при ориентировании на незнакомой местности.

Учебные вопросы:

1. Определение сторон горизонта по признакам местных предметов (учебная точка № 1).
2. Определение сторон горизонта по небесным светилам (учебная точка № 2).
3. Определение сторон горизонта компасом Адрианова (учебная точка № 3).

Вид учебного занятия: практическое.

Методы обучения: показ (демонстрация), упражнение, тренировка.

Методы контроля: устный опрос.

Материальное обеспечение занятия: механические часы (макет), компасы Адрианова.

Внутридисциплинарные связи: понятие об ориентировании, способах ориентирования, знание устройства и правил обращения с компасом.

Межпредметные связи: план местности, условные знаки, масштаб и его виды, географическая карта, разнообразие форм рельефа (география).

Время: 45 мин.

Место: участок местности.

Структура учебного занятия.

1. Мотивация учебной деятельности – 1 мин.
2. Изучение и закрепление знаний и навыков – 40 мин.
3. Первичное закрепление знаний – 2 мин.

4. Подведение итогов занятия – 2 мин.

Ход занятия.

Мотивация учебной деятельности – 1 мин.

1. Сообщение темы занятия.

2. Доведение важности изучения темы в жизнедеятельности человека, а также для военнослужащих при подготовке и ведении различных видов боя.

Закрепление новых знаний. Формирование умений и навыков – 40 мин.

В районе занятий разделить учебный взвод на три группы (по числу учебных точек), представить помощников руководителя занятия, объявить учебные вопросы, изучаемые на каждой позиции, и дать команду к началу занятий.

Руководитель занятия контролирует правильность обучения, выполнения приемов, указывает на ошибки, проводит опрос. Время работы на каждом учебном месте 5-6 минут. Смена мест занятий по команде руководителя, в строгом соответствии с требованиями Строевого устава.

В оставшееся время основной части урока в целях развития познавательной деятельности воспитанников и повышения интереса к изучению военной топографии целесообразно показать несколько практических приемов.

Прием 1. Определить ширину реки (водоема) «при помощи козырька».

Способ состоит в следующем: стать лицом к реке (водоему) и надвинуть фуражку на глаза так, чтобы нижний срез козырька точно совпал с линией противоположного берега. Козырек можно заменить ладонью руки или записной книжкой, плотно приложенной ребром ко лбу. Затем, не меняя положения головы, повернуться направо (налево) или даже назад (в ту сторону, где ровнее площадка) и заметить самую удаленную точку, видимую из-под козырька. Расстояние до этой точки будет примерно равно ширине реки (водоема).

Прием 2. Определить ширину реки (водоема) «с помощью травинки».

Выберите на противоположном берегу, в непосредственной близости от уреза воды, два заметных предмета и, стоя по другую сторону реки (водоема) с вытянутыми руками, в которых зажата травинка, закройте промежуток между выбранными предметами. Один глаз у вас должен быть закрыт. После этого, сложив травинку

пополам, отходите от берега реки (водоема) назад до тех пор, пока расстояние между выбранными предметами не закроется сложенной травинкой. Затем измерьте промежуток между двумя точками своего стояния. Расстояние между ними будет равно ширине реки (водоема).

Прием 3. Измерить высоту дерева «с помощью карандаша».

Встать от дерева на такое расстояние, чтобы видеть его целиком. Рядом со стволом поставить помощника. Вытянуть перед собой руку с карандашом, зажатым в кулаке. Прищурить один глаз и подвести кончик карандаша к вершине дерева. Теперь переместить ноготь большого пальца так, чтобы он оказался под основанием ствола. Повернуть кулак на 90 градусов, чтобы карандаш оказался расположен параллельно земле. При этом ноготь должен все так же оставаться в точке основания ствола. Дать команду помощнику, чтобы он отошел от дерева. Когда он достигнет точки, на которую указывает кончик карандаша, подать сигнал, чтобы он остановился. Измерить расстояние от ствола до места, где остановился помощник. Это будет высота дерева.

Первичное закрепление знаний – 2 мин.

Закрепление материала возможно в форме беседы. Руководитель задает вопросы практического характера, интересно формулирует их, дает задание заметить и исправить ошибку отвечающего, продолжить ответ, привести свой пример, задать вопрос отвечающему, прокомментировать ответ, например:

1. Какой из способов определения сторон горизонта наиболее точный?
2. Приведите примеры, когда компас может указывать неверные направления.

Подведение итогов занятия – 2 мин.

Сравнение целей, поставленных руководителем до начала его работы, с полученным результатом позволяет объективно подвести итог проделанной работы.

1. Отметить лучших обучающихся.
2. Ответить на вопросы.

Тема 2. Понятие об азимутах. Магнитный азимут.

2.1. Движение по азимутам. Сущность движения по магнитному азимуту. Определение магнитного азимута по компасу, азимутов на местные предметы

и направления по заданному азимуту. Подготовка данных для движения по азимутам. Порядок движения по азимутам. Обход препятствий. Точность движения по азимутам.

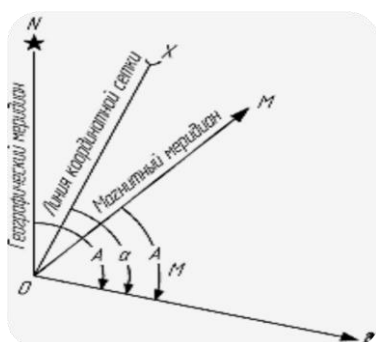


Рис. 4. Схема азимутов

Магнитный азимут (A_m) — горизонтальный угол, измеренный по ходу часовой стрелки от северного направления магнитного меридиана до направления на ориентир. Его значения могут быть от 0° до 360° . Применяется при прокладывании маршрута движения.

Чтобы определить азимут на ориентир, надо:

стать лицом в направлении ориентира, на который требуется определить азимут;
 ориентировать компас, то есть подвести его нулевое деление (или букву «С») под затемненный конец стрелки компаса;
 вращая компасную крышку, направить на ориентир визирное приспособление;
 против указателя визирного приспособления, обращенного к ориентиру, прочесть величину азимута.

Чтобы определить на местности направление по заданному азимуту, надо:

установить указатель визирного приспособления компаса над делением, соответствующим величине заданного азимута;
 повернуть компас так, чтобы указатель визира находился впереди;
 поворачиваться самому вместе с компасом до тех пор, пока нулевая точка не совпадет с северным концом стрелки; направление указателя визира и будет направлением по заданному азимуту.

Совмещение визирной линии с направлением на предмет (цель) достигается многократным переводом взгляда с визирной линии на цель и обратно. Не рекомендуется поднимать компас до уровня глаз — снижается точность измерения. Точность измерения азимуты с помощью компаса Адрианова составляет плюс-минус $2-3^\circ$.

Сущность движения по азимутам заключается в умении выдерживать с помощью компаса нужное направление пути и точно выходить к намеченному

пункту. Этот способ применяется главным образом при передвижении на незнакомой местности или на местности, бедной ориентирами, особенно ночью и в других условиях ограниченной видимости. В подобных условиях по азимутам производится движение подразделений специального назначения, разведчиков, выдерживается направление наступления, атаки и совершаются другие передвижения войск на поле боя.

Данные, необходимые для движения по азимутам, подготавливают заблаговременно, обычно по карте.

Выбор маршрута зависит от характера местности, наличия ориентиров на ней и условий предстоящего движения. Главное – выбрать маршрут, позволяющий быстрый и скрытный от противника выход к назначенному пункту (объекту). Маршрут выбирают с таким расчетом, чтобы он имел минимальное количество поворотов. Точки поворота маршрута намечают у ориентиров, которые можно легко опознать на местности (постройки башенного типа, перекрестки дорог, мосты, путепроводы, геодезические знаки). Расстояния между ориентирами при движении по маршруту днем пешком порядком не должны превышать 1–2 км. Для движения ночью ориентиры по маршруту намечаются чаще. Чтобы обеспечить скрытный выход к указанному пункту, маршрут намечают по лощинам, массивам растительности и другим объектам, обеспечивающим маскировку движения. Необходимо избегать передвижений по гребням возвышенностей и открытым участкам.

При организации движения по азимутам назначается направляющий, который определяет по компасу и выдерживает направления движения. Кроме того, назначаются два человека, которые ведут счет парам шагов. Рекомендуется после каждой сотни пары шагов отсчет начинать с нуля, а количество сотен пар шагов отмечать переключиванием в другой карман обмундирования мелкого предмета (патрона, спички, камушка и др.). Это позволит избежать ошибок в подсчете пройденного расстояния.

Организация и порядок движения по азимутам подразделения пешком порядком по маршруту (рис. 5).

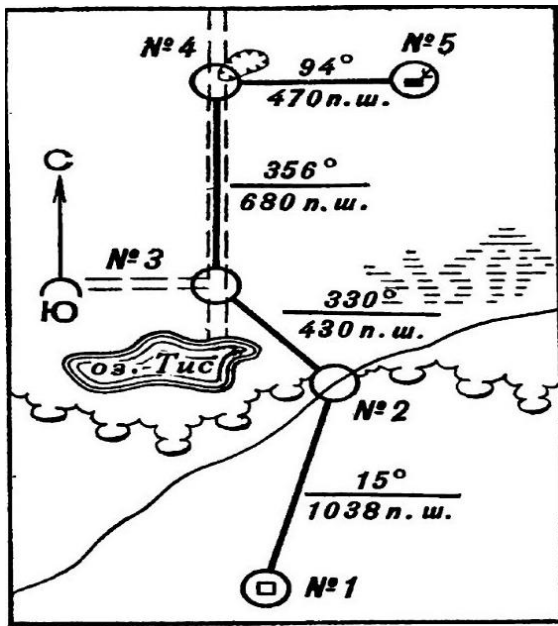


Рис. 5. Схема маршрута

На точке № 1 указатель мушки компаса устанавливают на отсчет 15° и отпускают тормоз магнитной стрелки. Затем компас поворачивают в горизонтальной плоскости до тех пор, пока северный конец стрелки не установится против нулевого деления шкалы. Визирная линия через целик и мушку при таком положении компаса и будет определять направление на точку № 2 (место выхода грунтовой дороги из леса).

Перед началом движения стрелку компаса ставят на тормоз. Движение совершают строго прямолинейно в направлении промежуточного ориентира, при этом ведут счет пар шагов. У промежуточного ориентира вновь определяют по компасу направление, магнитный азимут которого равен 15° , замечают какой-нибудь удаленный промежуточный ориентир и движутся к нему. Таким образом совершают движение, пока не будет пройдено 1038 пар шагов. Если точка № 2 будет видна еще до подхода к ней, часть участка проходят без промежуточных ориентиров.

На точке № 2 по компасу определяют направление, азимут которого равен 330° , замечают промежуточный ориентир и начинают движение, ведя счет парам шагов. Если промежуточных ориентиров на местности нет, например, в лесу, пустыне, степи, то направление движения выдерживают только по компасу. На точке № 3 определяют направление, азимут которого равен 356° , и движутся в этом направлении, ведя счет парам шагов. От точки № 4 определив направление, соответствующее азимуту 94° и отсчитав 470 п. ш., выйдут к заданной точке – (№ 5).

Из приведенного примера видно, что движение по азимутам совершается путем последовательного перехода от одного ориентира к другому.

Чтобы легче выдержать направление движения, кроме промежуточных, часто используют вспомогательные ориентиры. Такими ориентирами служат обычно небесные светила: Солнце, Луна и яркие звезды. При пользовании ими необходимо

примерно через 15 мин проверять азимут направления движения, так как небесные светила (кроме Полярной звезды) перемещаются по небосводу. Если долго двигаться без контроля, можно значительно уклониться от маршрута.

Для выдерживания направлений движения используют также линейные ориентиры.

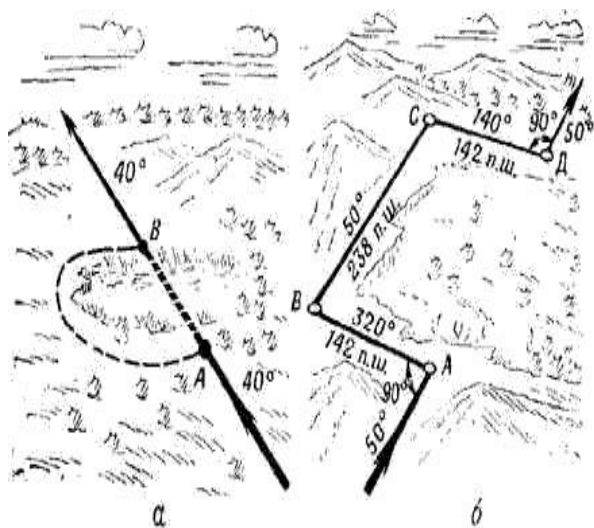


Рис. 6 (а и б.) Обход препятствий

Точность выхода к точкам поворота маршрута при движении по азимутам зависит от характера местности, условий видимости, ошибок в определении направлений, по компасу и измерении расстояний. Обычно отклонение от точки поворота, к которой надо было выйти, не превышает $1/10$ пройденного расстояния, т.е. 100 м на каждый километр пройденного пути.

Поэтому, если заданное расстояние пройдено, а намеченного ориентира не видно, его следует искать в пределах окружности, радиус которой равен $1/10$ расстояния, пройденного от предыдущей точки поворота.

Обход препятствий.

При движении по азимутам могут встречаться как естественные, так и искусственные препятствия (минные поля, болота и т.д.), которые легче обойти, чем преодолеть. Поэтому нужно уметь обходить препятствия, не теряя ориентировки.

Порядок обхода зависит от размеров и характера препятствия. Если противоположная сторона препятствия видна (рис. 6 а), то в точке А записывают количество пройденных пар шагов. Затем замечают ориентир (точку В) на противоположной стороне препятствия по направлению движения. Одним из изложенных ранее методов (раздел 1.4) определяют расстояние до намеченного ориентира, переводят это расстояние в пары шагов и прибавляют к ранее измеренному по маршруту расстоянию до точки А. После этого обходят препятствие

по его границе. В точке В по заданному азимуту находят нужное направление и продолжают движение.

Если противоположная сторона препятствия не видна, то при выходе в точку А (рис. 6 б) изучают местность и намечают сторону, по которой легче обойти препятствие. После этого по компасу определяют азимут направления вдоль границы препятствия (320°) и начинают движение, ведя счет парам шагов (142 п. ш.). При этом необходимо строго выдерживать прямолинейность движения.

На левой границе препятствия в точке В (любая точка на местности) делают остановку и определяют направление движения по азимуту, соответствующему направлению основного маршрута (50°). По этому направлению движутся до выхода за препятствие (до точки С). В точке С определяют направление движения, параллельное линии АВ, т.е. обратный азимут направления АВ 140° . Двигаясь по направлению линии СД, отсчитывают количество пар шагов, равное измеренному по линии АВ, т.е. 142 пары шагов.

В точке Д определяют по азимуту направление движения, соответствующее направлению движения до выхода к препятствию (50°); к количеству пар шагов, измеренному до точки А, прибавляют расстояние ВС (238 пар шагов) и продолжают движение к намеченной ранее точке поворота маршрута.

2.2. Рекомендуемый план занятия 2.1

Тема 2. Понятие об азимутах. Магнитный азимут.

Занятие 2.1. Движение по азимутам. Сущность движения по магнитному азимуту. Определение: магнитного азимута по компасу; азимутов на местные предметы и направления по заданному азимуту. Подготовка данных для движения по азимутам. Порядок движения по азимутам. Обход препятствий. Точность движения по азимутам.

Организационно-методические указания.

Занятие проводится на заранее выбранном и подготовленном участке местности, который имеет хороший круговой обзор. В условиях лагеря с дневным пребыванием детей можно использовать ближайшие к школе пригородные районы или пришкольный участок.

Подготовка участка подразумевает наличие учебных точек, с которых руководителем заранее определен магнитный азимут по видимым местным предметам, и известно расстояние до них. Готовя местность для движения по азимутам, руководитель занятия должен лично пройти по всем маршрутам и убедиться в их проходимости и безопасности.

По пути следования к месту занятия целесообразно сделать остановку у начала измеренного заранее отрезка местности и предложить всем воспитанникам пройти его в прямом и обратном направлении, считая количество пар шагов. Поделив каждый результат на два, узнаем длину пары шагов каждого воспитанника.

В период подготовки к занятию следует назначить помощников руководителя занятий (по числу планируемых групп на маршруте). На инструкторско-методическом занятии с ними отработать вопросы определения магнитного азимута и направлений по известному азимуту, а также порядок движения по азимутам.

Для повышения эффективности и интенсивности занятия целесообразно провести его с полевой экипировкой (например, макеты оружия) и тактическим заданием (с элементами игры и соревнования), например: группе поручено выйти в назначенный пункт, обнаружить тайник с ценными документами и доставить их в штаб.

Цели учебного занятия.

Образовательные:

ознакомить воспитанников с понятием об азимутах;
объяснить сущность движения по магнитному азимуту;
изучить порядок определения азимутов на местные предметы и направлений по заданному азимуту;
закрепить навыки работы с компасом Адрианова.

Развивающие:

развивать познавательную деятельность воспитанников, интерес к изучению раздела «Военная топография»;
содействовать развитию умений ориентироваться на местности, применять полученные знания в типовых и нестандартных ситуациях;

способствовать развитию скрупулезности и точности при работе с приборами.

Воспитательные:

воспитывать патриотизм, чувство ответственности при выполнении воинского долга;

воспитывать уверенность в себе при ориентировании на незнакомой местности.

Учебные вопросы.

Понятие об азимутах. Магнитный азимут.

1. Определение азимутов на местные предметы и направлений по заданному азимуту.
2. Сущность и порядок движения по магнитному азимуту.

Вид учебного занятия: практическое.

Методы обучения: объяснение с показом (демонстрация), самостоятельная работа воспитанников, упражнение, тренировка.

Методы контроля: устный опрос.

Материальное обеспечение занятия: компасы Адрианова.

Время: 90 минут.

Место: участок местности.

Структура учебного занятия.

Организационный этап – 5 мин.

1. Мотивация учебной деятельности – 1 мин.
2. Актуализация опорных знаний – 5 мин.
3. Изучение нового материала, формирование навыков и умений – 75 мин.
4. Первичное закрепление знаний – 2 мин.
5. Подведение итогов занятия – 2 мин.

Ход занятия

Организационный этап – 5 мин.

1. Построение взвода.
2. Доклад командира взвода о готовности взвода к занятию.
3. Осмотр внешнего вида обучающихся.
4. Проверка наличия обучающихся на занятии.

Мотивация учебной деятельности – 1 мин.

1. Сообщение темы занятия.
2. Донесение важности изучения темы в жизнедеятельности человека, а также для военнослужащих при подготовке и ведении различных видов боя.

Актуализация опорных знаний – 5 мин.

Фронтальный опрос по предыдущему занятию:

1. В чем состоит сущность ориентирования?
2. Доложить способы ориентирования на местности.
3. Какие признаки местных предметов применяются для определения сторон?
4. Какие небесные светила можно использовать для ориентирования?
5. Назначение компаса Адрианова.

Изучение нового материала. Формирование навыков и умений – 75 мин.

На учебном месте руководитель занятия в течение 10-12 мин объясняет воспитанникам, что такое магнитный азимут, его практическое применение, порядок определения его на местные предметы и наоборот – определение направления по известному азимуту (эффективно работает наглядный пример в виде двух натянутых лент, обозначающих соответственно северное направление магнитной стрелки компаса и направление на ориентир). Делит учебный взвод на группы по количеству компасов и дает время (до 10 мин) на самостоятельное, под руководством старших групп изучение приема.

По истечении времени на самостоятельное изучение необходимо провести контроль, для чего группам дается задание определить направление по известному азимуту. Если азимут был определен правильно, то все должны повернуться в одну сторону.

Для повышения интереса к занятию полезно ввести элементы соревнования, где критерием будут время и точность.

После отработки приемов работы с компасом объяснить порядок действий при движении по азимутам. Обучение начинают с тренировочных упражнений на коротких (до 50 м) дистанциях.

Это дает возможность контроля и исключения грубых ошибок на первом этапе. Можно использовать обратный азимут «туда – обратно» (+/-180°).

Убедившись, что обучающиеся правильно выполняют прием, приступают к основной части занятия. Каждой группе выдать маршрутную карту, установить расчетное время прибытия, напомнить о мерах безопасности.

Старшие групп распределяют обязанности внутри группы (кто определяет и выдерживает направление на маршруте, кто ведет отсчет пройденному расстоянию).

Основное задание на движение по азимуту следует подготовить так, чтобы группы выходили из разных точек, а сходились в одну, либо выходили к одному линейному ориентиру, тогда появляется возможность проверить и точность определения магнитного азимута, например, на последнем стометровом участке точность определения магнитного азимута была «отличной» (ошибка не превышала 3°), тогда отклонение выхода к контрольной точке не превысит 5 м. При ошибке 6° («хорошо») – 10 м, при ошибке 9° («удовлетворительно») – 15 м. Отклонения легко посчитать для любого расстояния, используя формулу тысячных (угол подставлять в тысячных),

$$ду = в1000; в = ду/1000,$$

где $д$ – длина участка (м);

$у$ – угловая ошибка в определении азимута ($3^\circ=50$ тыс., $6^\circ=100$ тыс., $9^\circ=150$ тыс.);

$в$ – величина отклонения (м.); – 1000 – постоянная величина.

Направив подгруппы по маршрутам, руководитель занятия кратчайшим путем выходит на конечную точку маршрута, где встречает их, оценивая точность выхода и время, затраченное на движение, проводит разбор действий обучаемых и дает им оценку.

В оставшееся учебное время следует объяснить порядок обхода препятствий на маршруте, особенности передвижения в условиях ограниченной видимости и ночью.

Первичное закрепление знаний – 2 мин.

Закрепление материала возможно в форме беседы (руководитель задает вопросы практического характера, интересно формулирует их, дает задание заметить

и исправить ошибку отвечающего, продолжить ответ, привести свой пример, задать вопрос отвечающему, прокомментировать ответ), например:

1. Определение магнитного азимута.
2. Когда применяется движение по магнитному азимуту?
3. Приведите примеры, когда компас может указывать неверные направления.
4. В чем заключаются особенности передвижения в условиях ограниченной видимости?
5. Порядок обхода препятствий на маршруте.

Подведение итогов занятия – 2 мин.

Сравнение целей, поставленных руководителем до начала его работы, с полученным результатом позволяет объективно подвести итог проделанной работы.

1. Отметить лучших обучающихся;
2. Ответить на вопросы.

План-конспект занятия к разделу «Огневая подготовка».

Тема занятия: Материальная часть автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.

Цель: сформировать у обучающихся представление о назначении, боевых свойствах автомата, устройстве его частей и механизмов, а также умение и навыки при обращении с оружием.

Задачи:

Образовательные:

Познакомить обучающихся с назначением, боевыми свойствами автомата, устройством его частей и механизмов.

Сформировать представления об автоматическом действии автомата.

Научить выполнять неполную разборку и сборку после неполной разборки автомата.

Развивающие:

Развивать интеллектуальные качества обучающихся, познавательный интерес и компетенции в области военной подготовки.

Развивать волевые качества обучающихся, самостоятельность, умение преодолевать трудности, используя для этого проблемные ситуации, творческие задания.

Воспитательные:

Воспитывать патриотические качества, позитивное отношение к военной службе, прививать ценностное отношение к Отечеству.

Используемые методы: рассказ, беседа с показом.

Учебные вопросы:

1. Техника безопасности при обращении с огнестрельным оружием.
2. АК и его модификации.
3. Основные части и механизмы автомата.
4. Порядок неполной разборки и сборки АК – 74.

Время занятия: 45 минут.

Место занятия: учебный кабинет.

Оборудование: проектор, макет автомата Калашникова.

Дидактический материал: слайдовая презентация АК.

Назначение, боевые свойства АК, общее устройство, принцип работы.

Модернизированный автомат Калашникова является индивидуальным оружием и предназначен для уничтожения живой силы противника. В рукопашном бою к автомату присоединяется штык-нож.

Боевые характеристики АК.

Основные части и механизмы автомата:

- 1 ствол со ствольной коробкой, с прицельным приспособлением и прикладом,
- 2 крышка ствольной коробки,
- 3 затворная рама,
- 4 затвор,
- 5 возвратный механизм,
- 6 газовая трубка со ствольной накладкой,
- 7 ударно-спусковой механизм,
- 8 цевье,
- 9 магазин,
- 10 пенал с принадлежностями.



Рис.1. Основные части автомата Калашникова

Таблица 1. Основные тактико-технические характеристики АК-74:

Калибр	5,45мм
Прицельная дальность	1000 м
Дальность прямого выстрела:	
по грудной фигуре	440м
по бегущей фигуре	625м
Темп стрельбы, выстр. в мин	600
Боевая скорострельность, выстр. в мин	
очередями	100
одиночные	40
Масса со снаряженным магазином, кг	4,1
Вместимость магазина, патронов	30
Предельная дальность полета пули, м	3150
Дальность стрельбы с убойным действием, м	1500
Начальная скорость пули, м/с	900

Теоретическая часть занятия.

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 и при ремонте.

Излишне частая разборка автомата вредна, так как ускоряет изнашивание частей и механизмов.

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

1) Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, поставив его в положение «АВ» или «ОД»; отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и, подняв автомат стволов вверх, спустить курок с боевого взвода. При разборке автомата с ночным прицелом после отделения магазина отделить ночной прицел, для чего отвести ручку зажимного устройства влево и назад, сдвигая прицел назад, отделить его от автомата.

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

У АКС-74У вынуть из сумки шомпол и пенал принадлежности; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку и выколотку.

3) Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол. При затруднительном отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой, которую следует вставить в отверстие головки шомпола, оттянуть от ствола конец шомпола и вынуть его.

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 и отделить крышку.

5) Отделить возвратный механизм. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма

до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

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

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

8) Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

Сборку производить в обратном порядке.

Порядок сборки автомата после неполной разборки:

1) Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и плотно 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 и вставить его цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

3) Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой 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. В целях безопасности данное действие производить поднимая автомат-пулемёт стволом вверх.

7) Присоединить шомпол. Вставить шомпол в подствольные направляющие и задвинуть его до упора.

8) Вложить пенал в гнездо приклада.

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

Закрепление темы.

Работа в группах: практическая отработка навыков неполной разборки-сборки автомата (работа в парах).

Текущий контроль по теме занятия.

Вопросы для текущего контроля:

1. Автомат Калашникова АК-74 предназначен:

а. для уничтожения живой силы противника;

б. для уничтожения живой силы противника, легкой бронированной техники;

в. для уничтожения живой силы противника, легкой бронированной техники, укреплений противника.

2. Из автомата может вестись огонь:

а. одиночный;

б. автоматический;

в. а и б.

3. Подача патронов при стрельбе производится из коробчатого магазина ёмкостью на:

а. 30 патронов;

б. 35 патронов;

в. 40 патронов.

4. Прицельная дальность стрельбы:

а. 1000 м;

б. 900 м;

в. 1100 м.

5. Автомат состоит из следующих основных частей и механизмов:

а. ствол со ствольной коробкой, с прицельным приспособлением и прикладом, крышки ствольной коробки, затворной рамы с газовым поршнем, затвора, возвратного механизма;

б. газовой трубки со ствольной накладкой, ударно – спускового механизма, цевья, магазина, штык – ножа;

в. а и б.

Таблица 2. Ответы на вопросы:

№ вопроса	1	2	3	4	5
№ ответа	А	В	А	А	В

Стрельба из пневматических винтовок в комнатном тире.

1. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматических винтовок в комнатном тире.

Линия мишеней оборудуется только на глухой стене, где нет дверей и окон.

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическими винтовками. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола со скоростью до 140...180 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой обязательно проводить наружный осмотр винтовок и подтягивать крепежные винты.

Запрещается:

брать и заряжать винтовку без команды руководителя стрельбы;
прицеливаться и направлять даже незаряженную винтовку на людей, в стороны и в тыл;

трогать спусковой крючок до прицеливания и после стрельбы;

оставлять заряженную винтовку без присмотра;

выносить заряженную винтовку с огневого рубежа;

хранить винтовку в заряженном состоянии;

шуметь и отвлекаться в тире;

находиться на огневом рубеже посторонним.

Стрелок обязан:

выполнять все команды руководителя стрельбы;

держат даже незаряженную винтовку только стволом в направлении стрельбы, за исключением транспортировки и ремонта винтовки;

стрелять только после команды «ОГОНЬ» и до команды «ОТБОЙ» или «ПРЕКРАТИТЬ СТРЕЛЬБУ»;

о неисправности винтовки докладывать руководителю стрельбы;

прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека;

после стрельбы убедиться, что винтовка разряжена;

бережно относиться к винтовке.

Рекомендуется указанные правила выполнения стрельбы из пневматических винтовок отобразить на стенде и вывешивать его в месте ожидания стрельбы для изучения и повторения стрелками очередных смен.

2. Правила выполнения стрельбы из пневматических винтовок в комнатном тире.

Таблица 1. Действия руководителя и стрелков в тире.

Действия и команды руководителя стрельбы и дежурного по тиру	Действия стрелков
1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира; «ОЧЕРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа впускает очередную смену. Закрыть и запереть двери. Секретарь записывает фамилии стрелков в журнал стрельб или протокол соревнований.	Стрелки очередной смены заходят в тир и становятся напротив указанных винтовок.
3. Убедиться, что нет посторонних. Объяснить упражнение и напомнить меры безопасности. «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ — МАРШ».	Подойти на огневой рубеж и встать перед указанными винтовками. Проверить целостность контровки прицела краской.
3. «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдает каждому стрелку пули согласно упражнению.	Стрелки проверяют количество и качество пуль, дефектные пули заменяют. Докладывают: «Стрелок... (фамилия) получил...
4. Проверить изготовку к стрельбе и помочь устранить ошибки изготовления.	Стрелки проверяют количество и качество пуль, дефектные пули заменяют. Докладывают: «Стрелок... (фамилия) получил... (количество пуль)».
5. «ЗАРЯЖАЙ». «ОГОНЬ». Следить за правильностью заряжания винтовок и соблюдением мер безопасности.	Устранить указанные руководителем стрельбы ошибки изготовления к стрельбе. Зарядить винтовку, изготовиться к стрельбе согласно упражнению и самостоятельно начать стрелять, если нет других дополнительных условий выполнения упражнения. Отстреляться всеми полученными пулями, доложить: «Стрелок... (фамилия) стрельбу окончил» и ждать, пока все не отстреляются. При отказе винтовки — доложить руководителю стрельбы.
6. «ОТБОЙ».	Всем открыть стволы (но не ставить на боевой взвод!), проверить на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно положить винтовки на левую сторону в направлении стрельбы.
7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всех винтовок — «К МИШЕНЯМ ШАГОМ — МАРШ».	Подойти к своей мишени и, не трогая ее, найти свои пробоины.

8. Проверить мишени и объявить результаты стрельбы, которые секретарь записывает в журнал стрельб или в протокол соревнований.	При подходе руководителя стрельбы доложить: «Стрелок... (фамилия) мишень номер...» и результат стрельбы. Выяснить ошибки.
9. «КРУ-ГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ — МАРШ». Дежурный у входа выпускает смену отстрелявшихся стрелков.	Повернуться и выйти из тира.

Примечание к п. 6. Если в канале ствола окажется пуля, то надо доложить руководителю стрельбы. Эту пулю необходимо выстрелить в щит около мишени или вытолкнуть с помощью шомпола.

Стрелки, ожидающие своей очереди для стрельбы, находятся в специально отведенном месте и повторяют по плакатам и конспектам устройство оружия, теорию стрельбы, меры безопасности, правила выполнения стрельбы и т. д.

При четкой организации стрельбы за 1 ч стрельбу могут выполнить от 20 до 40 человек в зависимости от подготовки стрелков, вида упражнения и количества щитов для стрельбы.

Всем стрелкам во время стрельбы разрешается надевать любые нужные им очки или светофильтры.

Руководитель стрельбы (тренер) должен каждый раз напоминать стрелкам и раздатчику пуль, что во время стрельбы они берут руками свинцовые пули. Поэтому нельзя во время стрельбы трогать руками лицо, протирать глаза, а после стрельбы надо тщательно вымыть руки.

4. Приемы стрельбы.

Для пневматических винтовок рекомендуется следующая последовательность положений стрельбы в порядке их трудности: сидя за столом с опорой локтями на стол или стоя около стойки с опорой локтями на стойку — это первоначальное упражнение по стрельбе, самое простое и удобное.

4.1. Изготовка для стрельбы сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку.

Это упражнение является самым простым и удобным для начального обучения пулевой стрельбе. Положение тела стрелка привычное, не требуется почти никакого напряжения, устойчивость винтовки и рук наибольшая, а зарядание винтовки самое удобное.

Стрелок садится за стол или становится около стойки, выбирая наиболее удобную для себя позу. Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуется при стрельбе слегка прислоняться грудью к ребру стола или стойки, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением мышц.

Винтовку надо взять кистью правой руки за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева, а остальные четыре пальца — справа. Кистью левой руки взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватывал левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватывали цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони. Затем наклониться над столом и опереться локтями на стол или, если стрельба ведется стоя около стойки, опереться локтями на стойку. При этом левый локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше, а левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть располагают сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на гребень приклада. Ноги стрелок располагает так, как ему удобно. Положение тела должно быть спокойным и устойчивым.

Самопроверка принятого положения заключается в том, что после принятия положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем их открывает и проверяет совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

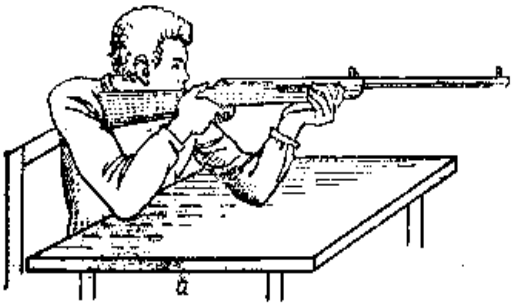


Рис. 1. Изготовка для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол. Винтовка над левым локтем:

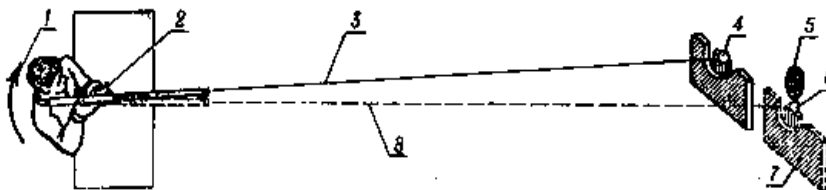
а- вид сбоку;

б- вид спереди.



Рис. 2. Уточнение наводки винтовки по горизонтали при стрельбе сидя за столом:

1-направление поворота корпуса стрелка; 2-ось вращения корпуса стрелка; 3-линия прицеливания до уточнения наводки винтовки; 4-точка наводки винтовки до уточнения наводки; 5-«яблочко» мишени - оказалось справа; 6-совмещенные точки наводки и прицеливания; 7-расположение прицела после уточнения наводки винтовки; 8-линия прицеливания после уточнения наводки винтовки.



Если оказалось, что мушка винтовки не совпадает с точкой прицеливания, то надо уточнить наводку винтовки, но не нарушая систему «стрелок — оружие», т. е. не сдвигая винтовки относительно тела стрелка.

Если точка наводки винтовки 4 (рис. 2) оказалась сбоку точки прицеливания б, то надо повернуть все тело вместе с винтовкой вокруг вертикальной оси 2, проходящей через точку опоры левого локтя, до совмещения точки наводки винтовки 4 с точкой прицеливания б.

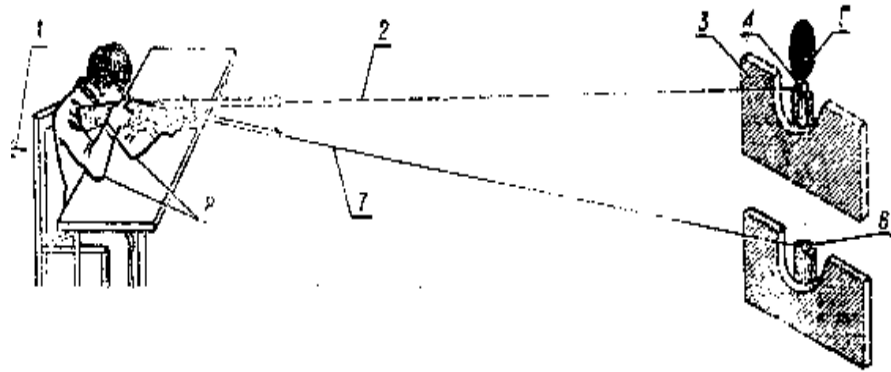


Рис. 3. Уточнение наводки винтовки по вертикали при стрельбе сидя за столом: 1 — направление перемещения корпуса стрелка; 2 — линия прицеливания после уточнения наводки винтовки; 3 — расположение прицела после уточнения наводки винтовки; 4 — совмещенные точки наводки и прицеливания; 5 — «яблочко» мишени — оказалось выше; 6 — точка наводки винтовки до уточнения; 7 — линия прицеливания до уточнения наводки винтовки; 8 — локти стрелка должны быть неподвижны.

Если точка наводки винтовки 6 (рис. 3) оказалась ниже (выше) точки прицеливания 4, то надо немного отодвинуться (придвинуться) со стулом от стола или встать немного дальше (ближе) от стойки, но не сдвигая с места локти 8.

Меткая стрельба возможна только при однообразной прикладке винтовки для всех выстрелов выполняемого упражнения.

Высокая или низкая изготовка может быть в зависимости от ближнего или дальнего расположения кисти левой руки при стрельбе из положений сидя за столом, стоя около стойки, лежа с руки и лежа с упора.

Преимущества высокой изготовки: прицел находится прямо перед глазом, и прицеливание производится с наименьшим напряжением зрения. Недостатки высокой изготовки:

ухудшается устойчивость положения; так как локти сближены; необходимо напрягаться, чтобы удержать приподнятую грудь и винтовку; труднее расслаблять мышцы левой руки во время отдыха между выстрелами, а это ухудшает результаты стрельбы. Преимущества низкой изготовки:

более привычное положение спины и шеи; наименьшее напряжение мышц.

Недостатки низкой изготовки: смотреть в прицел приходится исподлобья, что приводит к быстрому утомлению зрения; грудная клетка больше сдавливается, что затрудняет дыхание.

Каждый тренер должен помочь стрелку разобраться в этих особенностях изготовления для стрельбы и выбрать наиболее подходящую, усвоить и закрепить ее на последующих тренировках.

Размещение приклада в выемке плеча тоже имеет важное значение. Если приклад винтовки окажется выше середины выемки плеча, то увеличивается действие силы отдачи из-за увеличения расстояния между парой сил: отдачи винтовки и сопротивления плеча, и тогда пули попадут выше центра мишени. Если приклад винтовки окажется ниже выемки плеча, то пули попадут ниже центра мишени.

Отсюда ясно, что даже при незначительных изменениях положения приклада в выемке плеча получится большое рассеивание пуль по вертикали.

После прикладки винтовки указательный палец надо наложить первым суставом на спусковой крючок. При этом указательный палец не должен касаться ложи винтовки. Локоть правой руки свободно опустить на стол (стойку). Голову немного наклонить вперед и прислониться щекой к гребню приклада.

Касание щеки в одном и том же месте гребня приклада при всех выстрелах обеспечит хорошую кучность стрельбы. Для однообразного касания щеки к гребню приклада рекомендуется касание кончиком носа большого пальца правой руки, обхватывающей шейку приклада.

Затем надо убедиться, что положение тела и рук удобно и никакие мышцы излишне не напряжены.

4.2. Изготовка для стрельбы лежа с руки.

Это положение наиболее удобное и выгодное, так как обеспечивает лучшую устойчивость и стрелка, и винтовки, а следовательно, дает лучшие результаты стрельбы. Неудобство состоит только в одном: пневматические винтовки ИЖ-38 (ИЖ-22) заряжать приходится, поворачиваясь на правый бок перед каждым выстрелом или вставая перед каждым выстрелом.

Ложиться надо после команды руководителя стрельбы «ЛОЖИСЬ». Лечь на живот, опираясь на локти и слегка раскинув прямые ноги в стороны носками наружу. Правая нога может быть немного согнута в колене. Мышцы ног расслаблены. Тело стрелка немного развернуто влево (рис. 4).

Основой правильного положения корпуса стрелка служит угол, образуемый направлением корпуса стрелка 2 и линией прицеливания 1. Величина этого угла зависит от индивидуальных особенностей стрелка и устанавливается опытным путем самим стрелком в пределах от 15 до 30°. При малом угле поворота корпуса стрелка локоть левой руки будет левее винтовки. Стрелок вынужден будет излишне напрягать мышцы, чтобы удержать винтовку и направить ее в мишень.

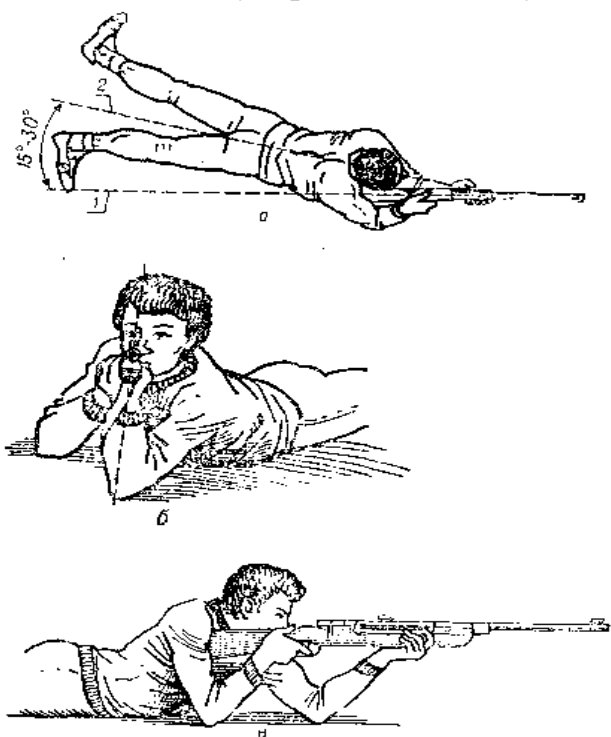


Рис.4. Изготовка для стрельбы лежа с руки:
а — вид сверху; б — вид спереди; в — вид сбоку
1 — линия прицеливания; 2 — направление
корпуса стрелка

Излишнее напряжение вызывает преждевременное утомление стрелка, увеличивает колебания винтовки, и результаты стрельбы резко ухудшаются. Слишком большой угол затрудняет удобство в прикладке, отчего точность стрельбы также ухудшается. Наиболее удобное положение будет такое, когда локоть левой руки находится под винтовкой, а винтовка без всякого напряжения мышц направлена в мишень.

Винтовка удерживается, а изготовка проверяется так же, как при стрельбе со стола.

4.3. Изготовка для стрельбы лежа с упора (рис.5).

Упор значительно повышает меткость стрельбы, если им правильно пользоваться. В качестве упора 1 используются мешочки с песком, опилками, ватой и т. п. Если они маленькие, то под них можно класть деревянный ящик. При стрельбе

с упора на него кладется кисть левой руки (вид а), а на ее ладонь цевьем кладется винтовка. Возможен и второй способ стрельбы с упора (вид б) — на упор кладется не кисть руки, а цевье винтовки, а кисть руки снизу поддерживает приклад винтовки.

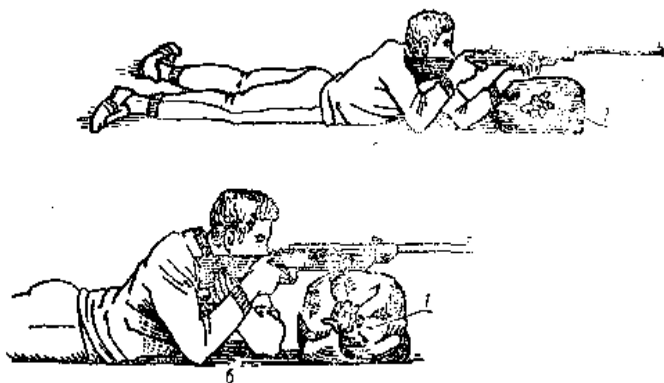


Рис. 5. Изготовка для стрельбы, лежа с упора:

а — левая рука держит цевье ложи; б — левая рука держит приклад; 1 — упор

Высота упора около 25 см и подбирается индивидуально для каждого стрелка.

Проверить высоту упора можно, если после изготовления стрелка убрать упор. При правильно подобранном по высоте упоре после того, как его убрать, положение корпуса стрелка, его руки и винтовки не должны измениться.

При низком упоре или расположении корпуса близко к упору для прицеливания придется напрягаться, прижимаясь к полу. При высоком упоре или расположении корпуса далеко от упора стрелку придется при стрельбе приподниматься, что ухудшит результаты стрельбы. Для выбора наиболее удобного положения с наименьшим напряжением мышц тела стрелок должен незначительно перемещать корпус и локти рук вперед и назад.

3.4. Прицеливание.

Правильное прицеливание является важнейшим элементом точности стрельбы.

Прицеливание (рис. 6) состоит из двух элементов: установки (регулировки) прицельного приспособления на заданную дистанцию и наводки винтовки в цель с помощью прицельного приспособления.

Установка прицела на заданную дистанцию производится отдельно в вертикальной и горизонтальной плоскостях. В пневматических винтовках ИЖ-38 (ИЖ-22) это достигается регулированием высоты прицела с помощью винта прицела

и изменением положения основания прицела в поперечном пазу казенной части ствола.

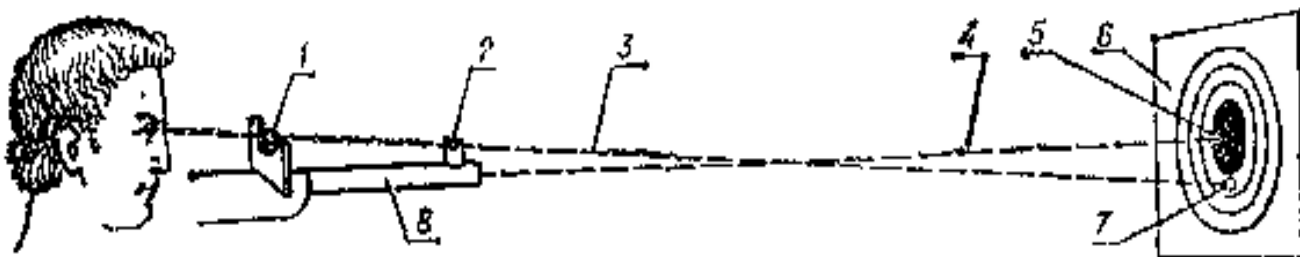


Рис. 6. Схема прицеливания при превышении средней точки прицеливания
1 — середина прорези прицела; 2 — верхний край мушки; 3 — линия прицеливания; 4 — средняя траектория пули; 5 — средняя точка попадания — центр мишени; 6 — мишень; 7 — точка прицеливания; 8 — ствол винтовки

Установку прицела пневматической винтовки производят заранее, во время приведения винтовки к нормальному бою на заданную дистанцию стрельбы.

Рекомендуется прицеливание разбить на два этапа: предварительный и основной. Предварительный этап, занимающий более половины всего времени прицеливания, должен быть использован для проверки правильности изготовления. Основной этап использовать для более точной наводки винтовки и подготовки к нажатию на спусковой крючок. Такое поэтапное прицеливание уменьшит усталость зрительной системы и повысит точность стрельбы.

Каждый выстрел нужно производить по возможности быстро, а паузы между выстрелами делать достаточно длительными, чтобы глаза успевали отдохнуть.

Для стрелкового оружия применяются различные виды прицелов: открытые, диоптрические с прямоугольной или кольцевой мушкой, оптические. У винтовок ИЖ-38 (ИЖ-22) прицел открытый.

Определение ведущего глаза.

Прицеливание осуществляется одним глазом, который называют ведущим. Большинство стрелков прицеливается правым глазом, т. е. ведущим глазом является правый. Но бывают и исключения. Для определения стрелком его ведущего глаза применяются различные методы. Наиболее простой метод заключается в следующем.

В листе бумаги размером 20×20 см надо вырезать круглое отверстие диаметром 3 см. Затем, взяв лист бумаги в вытянутую руку, навести отверстие на мишень, укрепленную на светлом фоне. Далее, закрывая поочередно правый и левый глаз,

следить за мишенью. Если при закрывании левого глаза мишень видна, а при закрывании правого глаза мишень исчезла, то тогда у стрелка ведущим глазом является правый глаз.

Если обнаружится, что ведущим глазом у стрелка является левый глаз, то при стрельбе необходимо закрывать правый глаз матовым щитком, укрепленным на голове.

Ранее считалось, что во время прицеливания надо смотреть только одним ведущим глазом, а неведущий надо зажимать. Однако исследованиями многих мастеров пулевой стрельбы практически доказано, что зажимание неведущего глаза снижает остроту зрения, а следовательно, и результат стрельбы.

Поэтому рекомендуется при стрельбе смотреть обоими глазами. Если это трудно, то неведущий глаз можно прикрыть узкой вертикальной полоской из белой бумаги или из пластика таким образом, чтобы мишень для неведущего глаза была закрыта.

4.4. Прицеливание с открытым прицелом.

Для прицеливания необходимо ведущим глазом смотреть через середину прорези прицельной планки на верхний край мушки так, чтобы он находился точно посередине прорези и вровень с боковыми верхними краями ее. Это положение называется «ровная мушка». Затем, сохраняя такое положение глаза, прицела и мушки, подвести верхний край мушки под низ черного круга — «яблочка» мишени с небольшим просветом, т. е. в точку прицеливания. Стараться удержать эти четыре элемента: глаз прицел, мушку и нижний обрез «яблочка» на одной линии. Не смущаться, что будут отклонения винтовки из-за колебаний всего тела стрелка в различные стороны от точки прицеливания (рис. 7). Особенно большие отклонения бывают у начинающих стрелков. Постепенно в результате тренировок эти отклонения будут меньше и меньше, т. е. стрельба станет точнее. Это получится тогда, когда стрелок научится однообразно прикладывать щеку к гребню приклада при всех выстрелах.

Если во время прицеливания стрелок удержал ровную мушку, а винтовка в момент выстрела отклонилась и оказалась наведенной не в точку прицеливания, под

черный круг, а, например, на 5 мм в какую-либо сторону, то и попадание окажется на 5 мм в той же стороне. Эта ошибка параллельного смещения оружия.

Если же стрелок не удержит ровную мушку, то получится угловая ошибка, более значительная. Например, когда мушка отклонится от середины прорези всего только на 1 мм, то пробойна окажется отклоненной от центра мишени на 23,4 мм.

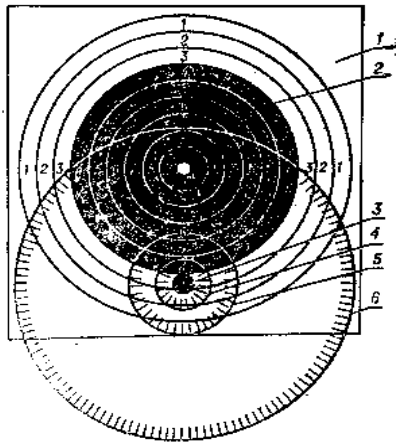


Рис. 7. Колебание точки наводки вокруг точки прицеливания. 1 – мишень; 2 – «яблочко» мишени; 3 – точка прицеливания; 4 – колебания у мастера по стрельбе; 5 – колебания у опытного стрелка; 6 – колебания у начинающего стрелка.

колебания у опытного стрелка; 6 – колебания у начинающего стрелка.

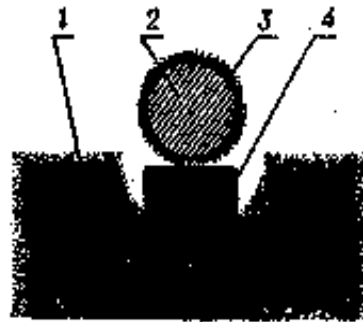


Рис. 8. Правильное видение элементов прицеливания при стрельбе с открытым прицелом: 1 – «корона» верхнего края прицельной планки; 2 – «яблочко» мишени; 3 – корона «яблочка» мишени; 4 – четкая мушка.

Таким образом, самые большие отклонения получаются от неровной мушки, т. е. от угловых ошибок отклонения винтовки.

Во время прицеливания орган зрения стрелка работает с большим напряжением и накапливается усталость мышц хрусталика глаза. Поэтому не следует много раз попеременно фокусировать глаз на разные расстояния: то на прицел, то на мушку, то на мишень. Кроме того, надо помнить, что наше зрение имеет свойство инерции, т. е. когда мы переведем фокус глаза от мишени на мушку и уже видим ее, наше зрение еще сохраняет прежний отпечаток мишени, а не ее действительное положение. Но за это время винтовка может уже отклониться от прежнего положения.

Трудность прицеливания в этом и заключается, что природа нашего зрения не дает возможности четко видеть сразу все нужные нам три элемента прицеливания, находящиеся на разном расстоянии от глаза. Только один элемент можно видеть четко, а остальные два будут расплывчаты или, как говорят, будут иметь «корону».

Практика доказала, что лучший результат получится, если будет четкое видение мушки (рис. 8).

Размещение четкой мушки посередине прорези прицельной планки достигается легко, так как расплывчатость краев прорези одинакова с обеих сторон мушки. А вот по высоте разместить мушку весьма затруднительно, так как не видно четкой границы верхних выступов прицельной планки и «яблочка», они имеют «короны» 1 и 3. Практика стрельбы доказала, что надо выравнивать мушку только по сплошной линии верхних выступов прицельной планки и не обращать внимания на расплывчатую часть — «корону» 1 прицельной планки.

Типичные ошибки стрелков (рис. 9).

Весьма вредной ошибкой является сваливание винтовки (вид г), т. е. во время прицеливания мушка правильно установлена по отношению к прицелу и к точке прицеливания, но с некоторым наклоном всей винтовки в какую-либо сторону.

Начинающие стрелки большей частью сваливают винтовку вправо.

Ошибку изготовления — сваливание винтовки необходимо ликвидировать в самом начале обучения стрельбе, так как стрелок может привыкнуть к удержанию винтовки с наклоном. Переучиваться потом будет очень трудно. При однообразном сваливании будет хорошая кучность попаданий, но взять поправку, т. е. определить, куда нужно вынести точку прицеливания, будет очень трудно. Например, если средняя точка прицеливания оказалась ниже центра мишени и стрелок вынесет точку прицеливания выше, то, если сваливание было вправо, пробойны окажутся не только выше, но и правее.

Особенно сильно скажется сваливание винтовки при стрельбе на большие расстояния.

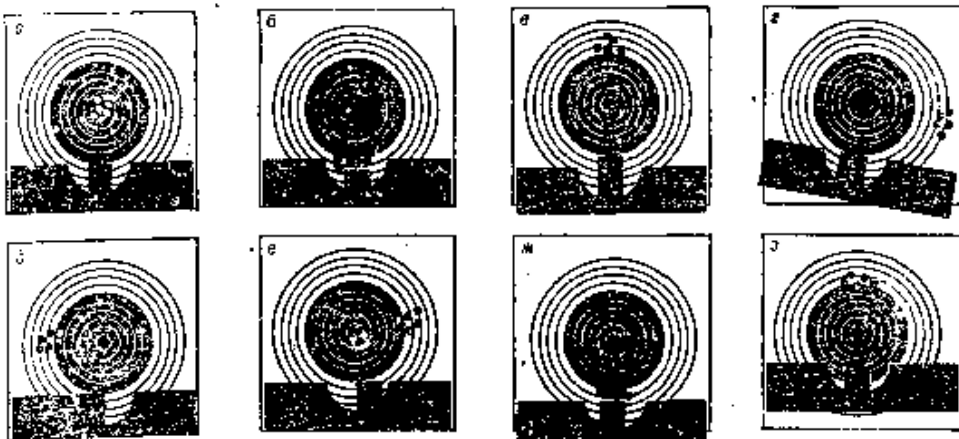


Рис 9. Ошибки прицеливания при стрельбе с открытым прицелом:

а — правильное прицеливание; б — «мелкая» мушка — пули попадут ниже; в — «крупная» мушка — пули попадут выше цели; г — винтовка «свалена» вправо — пули попадут правее в ниже; д — мушка левее центра прорези прицела — пули попадут левее цели; е — мушка правее центра прорези прицела — пули попадут правее цели; ж — большой «просвет» — пули попадут ниже цели; з — мушка в «яблочке» — пули попадут выше цели.

3.5. Нажатие на спусковой крючок (рис.10)

Нажатие на спусковой крючок производят первым суставом указательного пальца правой руки, и направление его должно быть параллельным оси канала ствола. Нажимать надо плавно, без дерганья, чтобы не сбить наводку винтовки. Применяются различные виды нажатия на спусковой крючок: пульсирующий, равномерно-ускоренный, равномерно-замедленный, ступенчатый.

Очень важно научиться нажимать на спусковой крючок одним указательным пальцем. Если не отработать автономность движения указательного пальца, то при нажатии на спусковой крючок незаметно для стрелка кисть руки начнет сильнее сжимать шейку приклада, сбивая наводку винтовки в. цель при выстреле.

Сам выстрел для стрелка должен быть неожиданным. Время обработки выстрела около 5...10 с. Этого времени вполне достаточно для правильного прицеливания и производства выстрела.

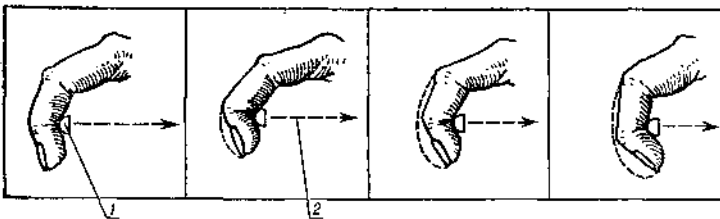


Рис. 10. Нажатие на спусковой крючок (производится плавно, т. е. без дерганья)
1 — спусковой крючок; 2 — направление нажатия — параллельно оси канала ствола

4.5. Особенности режима дыхания при стрельбе.

Если нажимать на спусковой крючок и свободно, естественно дышать, то будет большое рассеивание попаданий, особенно по вертикали. Поэтому все стрелки перед нажатием на спусковой крючок должны задерживать дыхание на 15...20 с. Перед задержкой дыхания рекомендуется вентиляция легких, для чего во время изготовления надо сделать 2–3 вдоха, но не больше.

Задерживать дыхание надо на выдохе. При этом необходимо выработать привычку задержки дыхания при одном и том же объеме легких. Если стрелок чувствует, что выстрелить за время задержки дыхания он не успевает, то надо повторить весь цикл действий снова.

Таблица 1. Схема последовательности действий стрелка при выстреле.




1.	Принятие положения согласно упражнению
2.	Заряжание винтовки
3.	Вентиляция легких
4.	Прикладка винтовки
5.	Грубая наводка винтовки
6.	Задержка дыхания на выдохе
7.	Прицеливание
8.	Самоконтроль прицеливания
9.	Уточнение положения частей тела
10.	Точная наводка винтовки
11.	Нажим на спусковой крючок
12.	Максимальное уменьшение колебаний винтовки
13.	Нажим на спусковой крючок
14.	Выстрел
15.	Дожим спускового крючка
16.	Восстановление дыхания

Комплексы приемов «Самозащита без оружия» в соответствии с перечнем для соответствующей ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

IV ступень (13-15 лет).

Название приема	Изображение приема
Приемы самостраховки (безопасного падения). Проводится на мягком покрытии (ковер, татами, гимнастические маты).	
1 Самостраховка при падении на спину перекатом	
2 Самостраховка при падении на бок перекатом	
3 Самостраховка при падении вперед на руки	

Броски		
4	Бросок задняя подножка	
5	Бросок захватом ноги	
6	Бросок задняя подножка с захватом ноги	
7	Бросок через бедро	

8	Бросок через спину	
Болевые приемы		
9	Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди	
10	Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента	

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени.

1) Самостраховка при падении на спину перекатом.

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом.

Ошибки:

- удар головой о поверхность покрытия;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки.**Ошибки:**

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Бросок задняя подножка**Ошибки:**

- атакуемая нога ассистента не загружена;
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль).

5) Бросок захватом ноги**Ошибки:**

- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

6) Бросок задняя подножка с захватом ноги**Ошибки:**

- участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстановить равновесие;
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Бросок через бедро

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Бросок через спину

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

10) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;

- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

Первая помощь.

Первая помощь – это комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых до прибытия медицинских работников. Цель оказания первой помощи:

проведение необходимых мероприятий по ликвидации угрозы для жизни пострадавшего;

предупреждение возможных осложнений;

обеспечение максимально благоприятных условий для транспортировки пострадавшего.

Оптимальный срок оказания первой помощи – до 30 минут после получения травмы.

Раны, первая помощь при ранениях. Правила наложения повязок.

Раны – повреждения тканей и органов, сопровождающиеся нарушением целостности кожного покрова (слизистой оболочки), сопутствующими этому болями, кровотечением, расхождением поврежденных краев (зиянием) и нарушением функций поврежденной части тела.

Поверхностные раны, при которых наблюдается неполное повреждение кожи или слизистой оболочки, называют ссадинами.

Первая помощь при ранениях мягких тканей головы основывается на остановке кровотечения. Вследствие того, что под мягкими тканями располагаются кости черепа, наилучшим способом временной остановки кровотечения является наложение давящей повязки. Иногда кровотечение можно остановить пальцевым прижатием артерии (наружной височной – впереди ушной раковины, наружной челюстной – у нижнего края нижней челюсти, в 1–2 см от ее угла) и пальцевым прижатием краев раны.

Нередко с ранениями мягких тканей головы одновременно происходит повреждение головного мозга (сотрясение, ушиб, сдавление). Первая помощь при таком ранении – придать раненому горизонтальное положение, создать покой, приложить холод к голове и немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

Правила наложения повязок.

Повязки являются первым основным приемом помощи при большинстве травматических повреждений мирного и военного времени. Будучи правильно наложенными, они способствуют скорейшему выздоровлению. Кроме того, наложение повязки положительно сказывается на психологическом самочувствии больного и окружающих, так как вызывает у них чувство облегчения и успокоения, зрительно маскируя очаг повреждения или заболевания. Следует помнить, что плохо наложенная повязка может усилить болевые ощущения.

Повязка в узком понимании – перевязочный материал, который используется для закрытия ран.

Повязки применяются:

при повреждениях мягких тканей и костей, ожогах и отморожениях;

для защиты поврежденных поверхностей кожи, слизистых и подлежащих тканей от высыхания, вторичного инфицирования, механического и других внешних воздействий;

в целях иммобилизации, удержания лекарственных веществ, впитывания отделяемого ран и ускорения их заживления;

для временной и окончательной остановки кровотечения, фиксации суставов и отломков костей при вывихах и переломах, коррекции врожденных и приобретенных деформаций конечностей

Для приготовления перевязочного материала применяют марлю, гигроскопическую вату, хлопчатобумажную и трикотажную ткань и другой материал, который должен хорошо впитывать кровь и гной из раны, легко стерилизоваться. Из перевязочного материала готовят пакеты перевязочные медицинские, бинты стерильные и нестерильные, салфетки, повязки разных размеров. Кроме того, для лечебных целей из марли или салфеток для операционных и перевязочных готовят марлевые шарики, тампоны, полоски, турунды и т. п. При отсутствии или недостатке табельных перевязочных средств в бытовых и полевых условиях

используют подручные средства (простыни, рубашки, куски ткани и др.) различной величины, концы которых надрезают для получения тесемок (рис. 1).

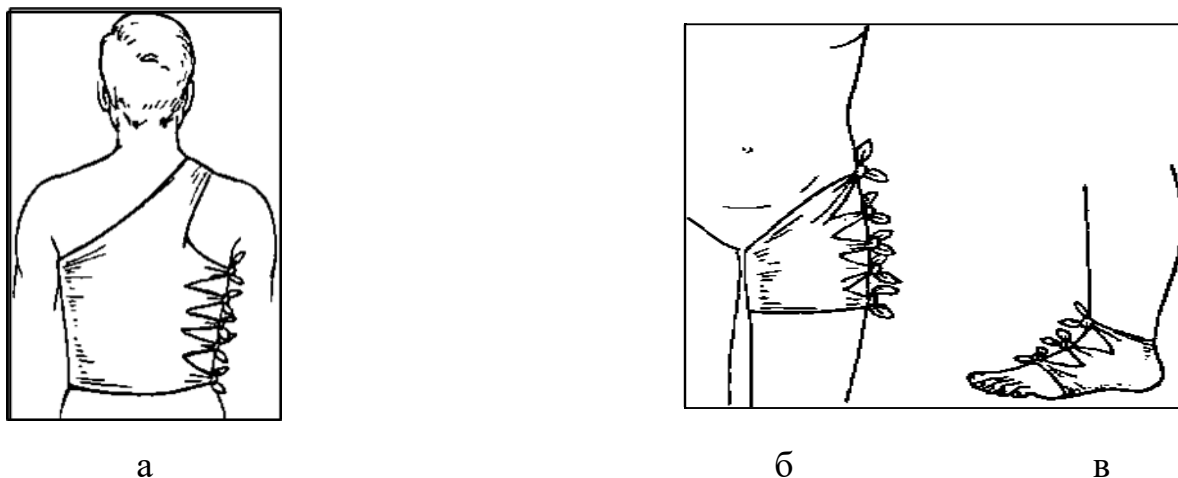


Рис. 1. Повязка из подручных средств: а – на спину; б – на бедро; в – на стопу

В качестве перевязочного материала могут применяться бинты эластичные, сетчато-трубчатые медицинские, предназначенные для фиксации повязок на любых участках тела. Бинты эластичным представляют собой трубку (рукав) из сетчатого трикотажа, изготовленного из эластичной нити. Обладая большой растяжимостью, они обеспечивают плотное облевание любых частей тела, даже со сложными контурами, не вызывают при этом расстройств кровообращения и ограничений в движениях суставов, при надрезании и частичном иссечении не распускаются, сохраняют эластичные свойства после стирки и стерилизации.

Сетчато-трубчатые бинты значительно сокращают время наложения повязки. Методика наложения сетчато-трубчатых бинтов следующая: внутрь бинта продевают кисти (пальцы) обеих рук, растягивают его и надевают на нужный участок. После извлечения рук (пальцев) бинт сокращается, плотно охватывает тело и надежно фиксирует перевязочный материал. Сетчато-трубчатые бинты выпускаются 7 размеров соответственно объему различных частей тела. Кроме перечисленных перевязочных материалов при оказании первой помощи широко применяется индивидуальный перевязочный пакет. Индивидуальный перевязочный пакет – это готовая бинтовая повязка, очень удобная для оказания первой помощи (рис. 2). Пакеты выпускаются стерильными, их можно накладывать на рану практически в любых условиях.

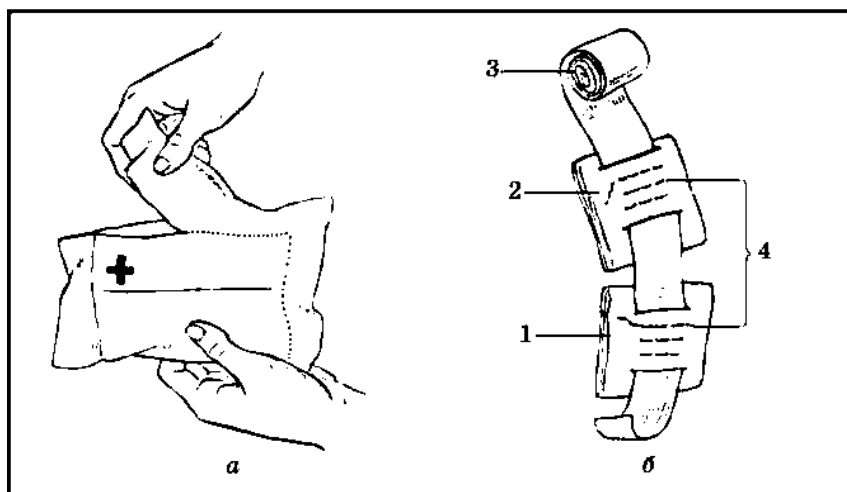


Рис.2. Пакет перевязочный индивидуальный:

а - вскрытие внешней оболочки пакета;

б – пакет перевязочный в развернутом виде: 1 – неподвижная марлевая подушечка; 2 – подвижная подушечка; 3 – бинт; 4 – цветные нитки.

Индивидуальный перевязочный пакет состоит из скатки бинта, к свободному концу которого пришта ватно-марлевая подушечка. Между скаткой и подушечкой на бинте имеется вторая ватно-марлевая подушечка, которую можно передвигать в любую сторону. Помимо перевязочного материала в комплект пакета входит булавка. Весь перевязочный материал заключен в пергаментную бумагу и прорезиненный мешочек, который обеспечивает его стерильность довольно длительное время. Основное правило при использовании пакета – не касаться руками той стороны материала, которая будет наложена на рану. Пакет берут в левую руку, правой резким движением отрывают надрезанный край прорезиненного мешочка и извлекают завернутый в пергаментную бумагу перевязочный материал. Осторожно развернув бумагу, левой рукой берут конец бинта с пришитой к нему ватно-марлевой подушечкой (за сторону, обозначенную цветной ниткой), правой – скатку бинта, и руки быстро разводят в стороны. Между руками при этом натягивается отрезок бинта с расположенными на нем подушечками. Последние накладывают на раневую поверхность и закрепляют турами бинта. При сквозном ранении одну подушечку накладывают на входное, другую – на выходное отверстие раны. Концы бинта закрепляют булавкой.

Правила наложения повязок.

В момент наложения повязки больному нужно придать наиболее удобное положение, позволяющее избежать усиления боли. Бинтуемая часть тела, особенно конечности, должна находиться в том положении, в котором она будет оставаться после наложения повязки. Так, не пригодна повязка, наложенная на локтевой сустав в разогнутом положении, если больной должен носить руку на перевязи, столь же не пригодна повязка, наложенная на коленный сустав в согнутом положении, если больной будет ходить, и т. д. Поэтому при накладывании повязок конечностям придают такое положение, которое наиболее выгодно с физиологической точки зрения и позволяет после снятия повязки легко ликвидировать тугоподвижность суставов и обеспечить удовлетворительное функционирование конечности.

При травмах головы наиболее часто применяют простую и надежную бинтовую повязку-чепец (рис. 3). Кусок узкого бинта длиной до 1 м накладывают на теменную область средней его частью. Концы бинта впереди ушных раковин опускают вниз, их удерживает в натянутом состоянии сам больной или помощник. После наложения повязки этот бинт используют как укрепляющую завязку. Вокруг головы через лобную и затылочную область накладывают два круговых тура. Доведя третий тур до бинта-завязки, основной бинт обводят вокруг него, после чего ведут через затылочную область к противоположному концу завязки. Здесь бинт вновь обводят вокруг завязки и накладывают на лобно-теменную область с таким расчетом, чтобы на $2/3$ закрыть круговой бинт. Перекладывая бинт каждый раз через завязку по направлению к темени, постепенно закрывают весь свод черепа. Конец бинта привязывают к одной из завязок, после чего под подбородком с некоторым натяжением связывают концы бинта-завязки.

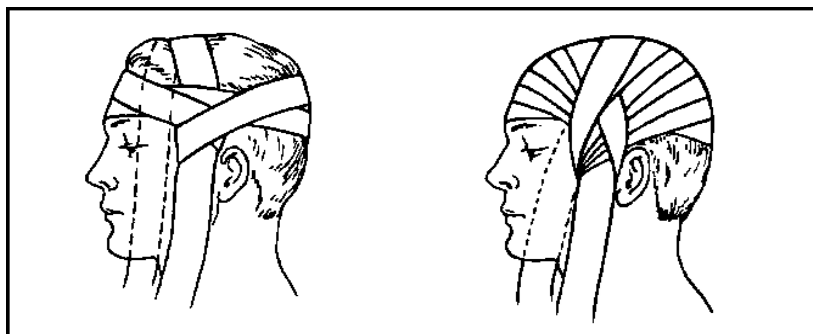


Рис. 3. Повязка на голову в виде «чепца»

Повязки на нижнюю конечность накладывают, чуть согнув ногу в коленном суставе при согнутой под прямым углом стопе.

Повязку на руку накладывают, согнув руку под прямым углом в локтевом суставе и несколько разогнув в лучезапястном. Пальцы кисти выгоднее фиксировать в несколько согнутом положении, когда 1-й палец противопоставлен всем остальным.

Накладывая повязку, необходимо следить за выражением лица больного и не причинять ему своими движениями новых болевых ощущений. Если повязка беспокоит больного, надо ослабить ее или изменить направление туров бинта. Бинтовать следует двумя руками, попеременно осуществляя то одной, то другой рукой вращение скатки бинта вокруг бинтуемой части тела, а свободной рукой расправляя туры бинта. Во время наложения повязки бинт необходимо разворачивать слева направо, головка бинта будет как бы скатываться с его туров. Каждый последующий тур должен закрывать $1/2$ или $2/3$ ширины предыдущего. Наложившая повязка не должна нарушать кровообращение в конечности, признаком которого является побледнение кожи ниже повязки и появление синюшности, чувство онемения или пульсирующей боли и др. Такую повязку необходимо немедленно исправить либо наложить новую. Завязывать конец бинта или фиксировать его булавкой следует над здоровой частью тела.

Повязку на один палец (рис. 4, а) начинают накладывать ходами в области запястья, затем бинт ведут косо через тыл кисти к кончику пальца, спиральными поворотами увивают весь палец до основания, через тыл кисти ведут на запястье и закрепляют. Повязку на кисть (рис. 4, б) при повреждениях ладонной и тыльной поверхности проводят в виде крестообразной повязки. Накладывание повязки начинают с фиксирующего хода на запястье, а далее по тылу кисти на ладонь. Повязка на предплечье (рис. 4, в) вследствие неравномерности толщины бинтуемой части тела накладывается в виде спиральной с перегибами. Вначале производят 2–3 круговых хода, затем ходы идут в косом направлении (спирально), лишь частично, на $2/3$, прикрывая предыдущий ход, при необходимости прибегают к перегибам. Повязку на локтевой сустав (рис. 4, г) накладывают, начиная 2–3 ходами бинта через локтевую

ямку и далее спиральными ходами бинта, попеременно чередуя их на предплечье и плече с перекрещиванием в локтевой ямке.

Повязку на плечевой сустав (рис. 5, д) начинают накладывать от здоровой стороны из подмышечной впадины по груди и наружной поверхности поврежденного плеча сзади через подмышечную впадину на плечо, по спине через здоровую подмышечную впадину на грудь и, повторяя ходы бинта, пока не закроется весь сустав, закрепляют конец на груди булавкой.

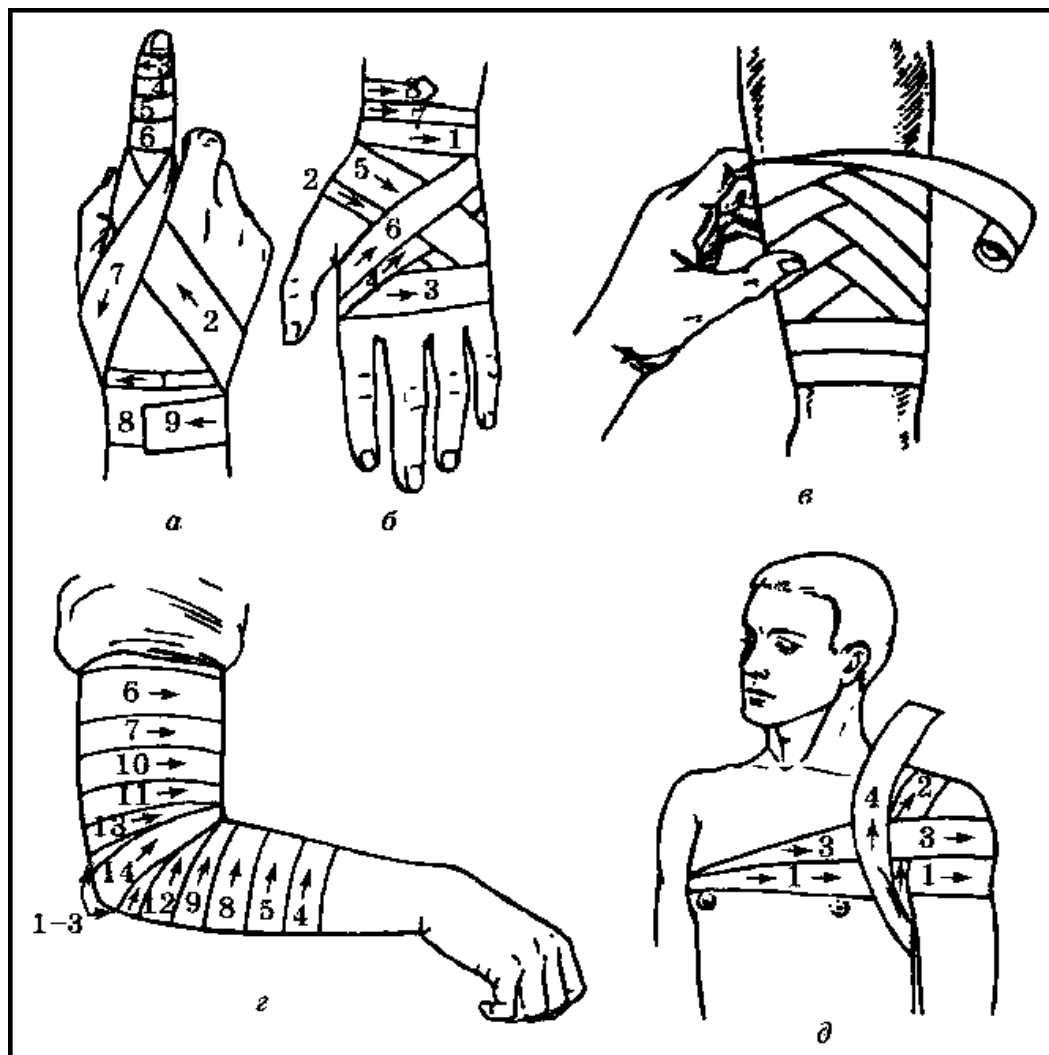


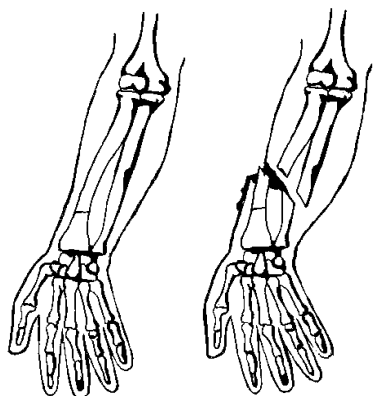
Рис. 4. Повязки на верхнюю конечность: а – на один палец; б – на кисть; в – на предплечье; г – на локтевой сустав; д – на плечевой сустав

Первая помощь при переломах и вывихах.

Переломы – нарушение целостности кости под действием травмирующей силы, превосходящей упругость костной ткани.

Классификация переломов.

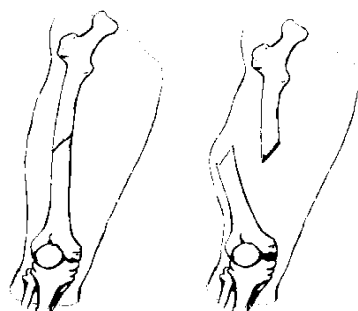
По происхождению переломы подразделяются на: травматические, возникающие обычно внезапно под действием значительной механической силы на неизмененную, нормальную кость, и патологические, происходящие в измененной



каким-либо патологическим процессом кости при сравнительно небольшой травме или спонтанно.

Все травматические переломы разделяют на закрытые, при которых не нарушена целостность кожи или слизистых оболочек, и открытые, сопровождающиеся их повреждением.

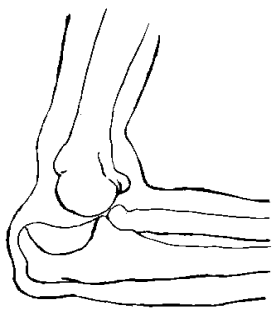
Переломы могут быть полные и неполные. К неполным переломам относятся надломы, если плоскость излома распространяется не более чем на $\frac{1}{2}$ диаметра трубчатой кости и трещины, если излом более $\frac{1}{2}$ диаметра кости.



Полные переломы по положению костных отломков относительно друг друга подразделяются: со смещением и без смещения.

Полные переломы без смещения встречаются практически исключительно в детском возрасте. Это так называемые поднадкостничные переломы (сломанная кость остается покрытой надкостницей, целостность которой не нарушена). Характерными для данного возраста являются надломы по типу «зелёной веточки» (кость слегка согнута; на выпуклой стороне есть надлом, а на вогнутой сохраняется нормальная структура кости). Особенность этих повреждений связана с гибкостью и эластичностью костей у детей, а также с большей, чем у взрослых толщиной надкостницы.

Внутрисуставные переломы могут сочетаться с вывихами и подвывихами. Такие повреждения называют переломо-вывихами.



Вывихи – стойкое изменение правильных анатомических взаимоотношений (конгруэнтности) суставных поверхностей, сопровождающееся нарушением функции пораженного сустава.

Признаки переломов и вывихов.

Признаки перелома можно разделить на достоверные и косвенные. К косвенным (вероятным) признакам относятся: боль, отёк (припухлость), нарушение функции конечности.

Достоверные признаки: при открытых переломах – костные отломки в ране; деформация конечности, укорочение её длины (реже – удлинение), костный хруст (крепитация), патологическая подвижность.

Боль, постоянный субъективный признак перелома и вывиха, возникает в месте повреждения, усиливается при движении.

Припухлость появляется вследствие травматического отёка тканей, кровоизлияния.

Нарушение функции конечности проявляется отсутствием, реже ограничением, активных движений. Пассивные движения вызывают резкую болезненность, так же, как и самостоятельные (активные) попытки совершить движение.

При открытых переломах обязательно наличие раны, кровотечения (часто – артериального). В ране обнаруживаются отломки костей.

При переломах со смещением, вывихах возникает деформация конечности, её укорочение (реже удлинение).

Патологическая подвижность и костный хруст являются достоверными признаками перелома, но вследствие значительной дополнительной травматизации тканей специально проверять их не следует.

Для вывиха характерным являются: боль, припухлость, нарушение функции, вынужденное положение конечности, деформация её в области сустава. Активные

движения невозможны, пассивные – вызывают резкую болезненность и ограничены. При попытке изменить положение отмечается пружинящее сопротивление.

При неполных переломах (трещинах), поднадкостничных переломах и переломах по типу «зелёной веточки» достоверных признаков перелома не отмечается; их сложно отличить от ушиба и растяжения. Во всех сомнительных случаях действуют при оказании первой помощи как при более серьёзном повреждении (как при закрытом переломе).

Первая помощь при закрытых переломах.

При оказании первой помощи при закрытых переломах необходимо произвести иммобилизацию поврежденной части тела.

Иммобилизация – это создание неподвижности поврежденной части тела, конечности.

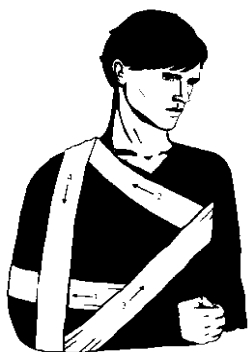
Для создания неподвижности необходимо зафиксировать два сустава: выше и ниже перелома. При переломе плечевой и бедренной кости фиксируют три сустава (при переломе плечевой кости – лучезапястный, локтевой, плечевой суставы; при переломе бедренной кости – голеностопный, коленный, тазобедренный суставы).

Транспортную шину (лестничную Крамера и деревянную шину Дитерихса), а также импровизированные шины из подручного материала (доски, палки, лыжи) не накладывают на голое тело. Под костные выступы дополнительно подкладывают мягкую ткань.

Одежду и обувь снимать не надо, если есть возможность осмотреть место повреждения.

В условиях города, когда «Скорая помощь» прибывает через несколько минут, поврежденной конечности необходимо обеспечить покой и приложить холод. Иммобилизацию проведут медицинские работники после инъекции обезболивающего лекарственного средства.

Иммобилизация при отдельных видах переломов.



1. Перелом ключицы.

При переломе ключицы руку сгибают в локтевом суставе под прямым углом, подвешивают на косынке и фиксируют бинтовой повязкой (иным материалом) к туловищу.

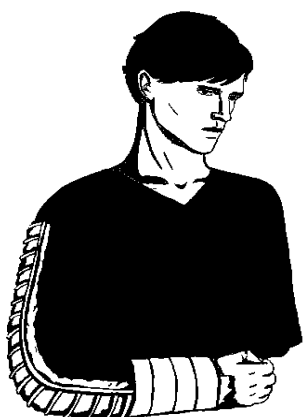


2. Закрытый перелом плечевой кости.

При закрытом переломе плечевой кости необходимо зафиксировать три сустава: лучезапястный, локтевой, плечевой. В этом случае транспортная шина идёт от здорового плеча к плечевому суставу на стороне повреждения, далее по наружной поверхности плеча, предплечья до фаланг пальцев. Моделируют шину на себе или здоровой конечности.

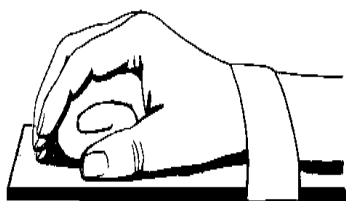
Под шину прокладывается ткань, под костные выступы дополнительно мягкая подкладка.

Шина должна быть надёжно фиксирована, иначе она не будет полезной, а может нанести серьёзный вред вплоть до перехода закрытого перелома в открытый. После наложения шины рука подвешивается на косынке и (или) прибинтовывается к туловищу.

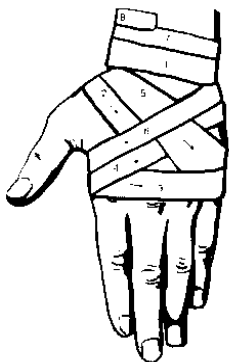


3. Закрытый перелом костей предплечья.

При переломах костей предплечья необходимо создать неподвижность в лучезапястном и локтевом суставах. Шина в этом случае идёт от верхней трети плеча до фаланг пальцев. Рука находится в физиологически правильном положении. После иммобилизации рука подвешивается на косынке и (или) фиксируется к туловищу.

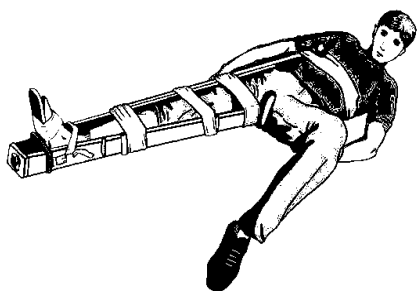


4. При переломах костей кисти на ладонь помещается валик (бинт), пальцы полусогнуты. Руку размещают ладонью вниз на кусок фанеры или другой плотный материал и фиксируют бинтовой повязкой (или другой тканью). При отсутствии импровизированной шины можно сделать тугую восьмиобразную повязку.



При отсутствии транспортных шин при переломах костей верхней конечности можно использовать подручный материал: доски, фанеру, палки и т. д.; при их отсутствии руку можно прибинтовать к туловищу.

5. Перелом бедра.

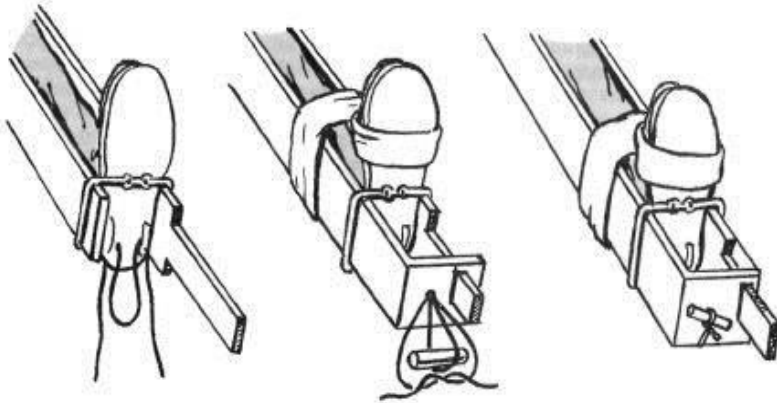


При переломе бедренной кости необходимо зафиксировать три сустава – тазобедренный, коленный, голеностопный. Из транспортных шин наиболее удобной для иммобилизации является специализированная шина Дитерихса, представляющая собой набор деревянных конструкций. Длинная планка, имеющая вид костыля, располагается снаружи и идёт от подмышечной области до конца стопы плюс 8 – 10 см длиннее (строение шины предусматривает изменение её длины). Вторая планка располагается на внутренней поверхности нижней конечности от паховой области и моделируется длиннее стопы на 8 – 10 см.

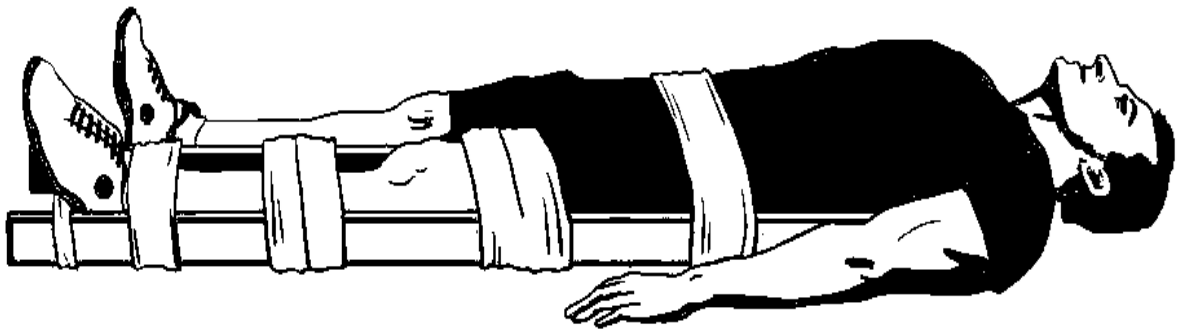
Моделирование длины наружной и внутренней конструкции осуществляется на здоровой конечности. Обувь с пострадавшей конечности не снимают, к ней

прибинтовывают деревянную «подошву», которая с наружной стороны имеет металлическую скобку с закруткой. В металлическое крепление подошвенной планки вставляют наружную деталь шины; также поступают с внутренней частью шины и застёгивают подошвенную перемычку. Шнурок, идущий от «подошвы» продевают в отверстие поперечной перемычки и закручивают, подтягивая конечность.

Под костные выступы подкладывают вату или мягкую ткань. Шину фиксируют к туловищу и ноге.

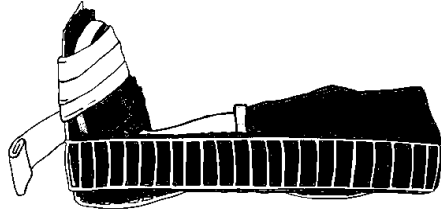
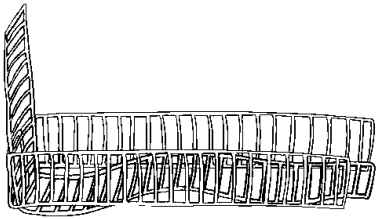


При отсутствии специализированных шин можно использовать подручный материал: палки, доски, лыжи и т.д. или провести аутоиммобилизацию: прибинтовать повреждённую ногу к здоровой.

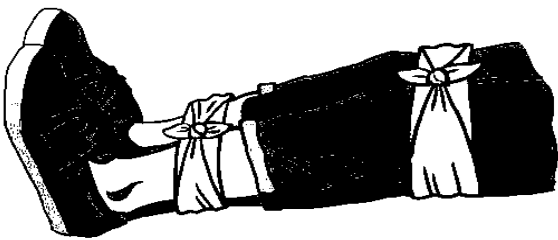


6. Перелом голени, костей стопы.

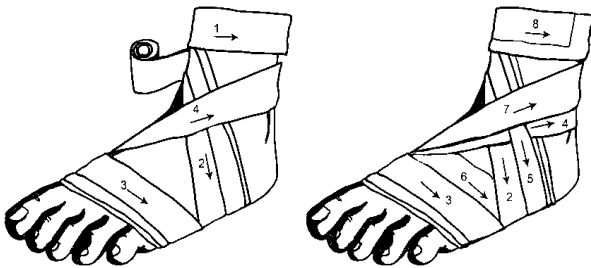
При переломе голени иммобилизируют голеностопный и коленный суставы. Шины Крамера располагаются с трёх сторон: по наружной и внутренней поверхности ноги – от верхней трети бедра до конца стопы, по задней поверхности от верхней трети бедра, загибаясь на стопу, до кончиков пальцев.



Если нет шин промышленного изготовления – используют импровизированные из подручного материала или фиксируют повреждённую конечность к здоровой.



При переломах костей стопы верхняя граница шины может доходить до нижней трети бедра. Возможно наложение фиксирующей восьмиобразной повязки.



Первая помощь при открытом переломе.

Алгоритм оказания первой помощи при открытом переломе:

1. Остановка кровотечения (при артериальном кровотечении – наложение кровоостанавливающего жгута).
2. Наложение стерильной повязки на рану.
3. Иммобилизация.

В условиях города, когда «Скорая помощь» может прибыть через несколько минут, при открытом переломе останавливают кровотечение, накладывают стерильную нетугую повязку, придают конечности наименее болезненное

положение, прикладывают холод к месту травмы. Транспортную иммобилизацию выполняют медицинские работники, предварительно проведя обезболивание.

Если нет возможности вызвать «Скорую помощь» и транспортировать пострадавшего вы собираетесь самостоятельно, необходимо выполнить транспортную иммобилизацию с помощью транспортных шин (при их наличии) или подручных средств.

Правила иммобилизации при открытых переломах.

Для создания неподвижности необходимо зафиксировать два сустава: выше и ниже перелома. При переломе плечевой и бедренной кости фиксируют три сустава (при переломе плечевой кости – лучезапястный, локтевой, плечевой суставы; при переломе бедренной кости – голеностопный, коленный, тазобедренный суставы).

При открытых переломах конечность фиксируют в том положении, в каком она находится после травмы.

Из раны ничего не вынимать, костные отломки не сопоставлять. Давящую повязку на рану не накладывать.

Первая помощь при вывихах.

Первая помощь при вывихах заключается в обезболивании и иммобилизации.

Обезболивание можно обеспечить местным применением холода и созданием покоя повреждённой конечности.

При вывихах конечность фиксируют в том положении, в каком она находится после травмы (поступают так же, как при открытых переломах).

Нельзя пытаться самостоятельно вправить вывих, нужно помнить о том, что вывихи могут сочетаться с переломами.

В условиях города, когда «Скорая помощь» прибывает через несколько минут, повреждённой конечности необходимо обеспечить покой и приложить холод. Иммобилизацию проведут медицинские работники после инъекции обезболивающего лекарственного средства.

Контрольные вопросы:

1. Определение раны.
2. Определение повязки.

3. Правила наложения повязок.
4. Характеристика бинтовым повязкам.
5. Индивидуальный перевязочный пакет и правила пользования им.
6. Определение и классификация переломов.
7. Определение вывиха.
8. Определение иммобилизации.
9. Первая помощь при закрытых переломах.
10. Первая помощь при открытых переломах.