

Управление образования, спорта и молодежной политики  
администрации Тоншаевского муниципального округа  
Нижегородской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Пижемская средняя школа"

Принято  
на заседании педагогического совета  
МОУ Пижемская СОШ  
протокол № 2 от 01.09.2025 г.



Утверждено

приказом директора

Якимова А.С.

МОУ Пижемская СОШ

№ 244 от 01/09/2025г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

**«Родина»**

**Социально-гуманитарная направленность**

**Возраст детей с 12-16 лет**

**Срок реализации- 1год**

Составитель:  
Коновалова Елена Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

Пижма, 2025г.

1	Полное название программы	Программа дополнительного образования «Родина»
2	Составитель программы	Коновалова Елена Владимировна
3	Руководитель образовательного учреждения	Якимова Алена Сергеевна
4	Территория, представившая программу	Нижегородская область, Тоншаевский район, р.п. Пижма, ул. Калинина д.8
5	Название проводящей организации	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Пижемская средняя школа» Тоншаевского района
6	Адрес организации	606930 Нижегородская область, Тоншаевский район, р.п. Пижма, ул. Калинина д.8
7	Телефон	89087338836
8	Форма проведения	Групповые и индивидуальные занятия
9	Цель программы	воспитание у обучающихся гражданственности и патриотизма как духовно-нравственные и социальные ценности.
10	Специализация программы	Военно-спортивная, личностно-ориентированная, краткосрочная, разновозрастная, состав смешанный
11	Срок реализации программы	1 год
12	Место реализации программы	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Пижемская средняя школа» Тоншаевского района
13	Официальный язык программы	русский
14	Общее количество участников программы	15 учащихся
15	География участников программы	р.п. Пижма
16	Условие участия в программе	с 12 - 16 лет
17	Условия размещения участников программы	Оборудованное помещение в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Пижемская средняя школа» Тоншаевского муниципального округа
18	Краткое содержание программы	Программа направлена на формирование социальных и личностных качеств человека и наиболее полной их реализации на благо общества, для воспитания гражданина, патриота своей Родины.
19	Ожидаемый результат	<p>По окончании обучения воспитанники:</p> <p><b>должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю возникновения государственных символов России;</li> <li>- описание и порядок официального использования Государственного флага, Государственного герба и Государственного гимна Российской Федерации;</li> <li>-текст гимна РФ;</li> <li>-порядок получения и выполнения приказаний;</li> <li>-основные факты биографии участников и героев Великой Отечественной войны — наших земляков</li> <li>- устройство компаса, - стороны горизонта</li> </ul> <p><b>должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отличать изображения государственных символов России среди символов других стран</li> <li>- правильно отдавать воинскую честь;</li> <li>- правильно выполнять строевые приемы на месте без оружия</li> <li>- определять стороны горизонта по компасу и окружающим предметам</li> </ul>

## **Пояснительная записка**

Патриотическое воспитание имеет особую значимость в системе воспитания подрастающего поколения и является одним из важнейших задач нашего общества. Об этом много уже сказано и по-прежнему говорится в средствах массовой информации, в разнообразных методических изданиях.

Сейчас мы наблюдаем возрождение былых традиций, которые были заложены в те времена, когда мы все проживали в едином советском пространстве.

Основной целью патриотического воспитания является формирование социальных и личностных качеств человека и наиболее полной их реализации на благо общества, для воспитания гражданина, патриота своей Родины.

### **Актуальность образовательной программы.**

Идея патриотической и гражданской ответственности во все времена занимала особое место не только в духовной жизни общества, но и во всех важнейших сферах его деятельности – в идеологии, политике, культуре, экономике и так далее. В силу этого, понимание современного российского патриотизма и гражданской ответственности, формировавшихся на протяжении многовековой истории русской общественной мысли, является исходной задачей для культивирования их основ.

**Новизна** программы состоит в том, что в процессе ее реализации подростки изучают основы военной подготовки. В отличие от других коллективов в программе «Родина» большое внимание уделяется практике.

Особое внимание в реализации программы уделяется общекультурному и морально-нравственному развитию учащихся посредством изучения культуры, истории формирования родов войск и воинских традиций Российского государства и Российской армии, происхождения и значимости государственной символики, вовлечение детей и подростков в организацию и участие в различного рода патриотических

мероприятиях.

**Педагогическая целесообразность.** Социальная активность учащихся уже много лет является предметом пристального педагогического внимания. Именно раннее включение молодых людей в жизнь социума, их активное взаимодействие, ориентированное на патриотизм и уважение, помогает им вырасти способными преобразовывать и улучшать свою и окружающую жизнь, а не быть пассивными потребителями и исполнителями чужих целей. Программа раскрывает духовный потенциал ребенка и дает реальную возможность адаптироваться в социальной среде. Реализация программы нацелена не только на формирование навыков основ начальной подготовки, а в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание детей. Обучение по программе помогает ребёнку легко входить в коллективную работу, развивать чувство партнёрства и товарищества, волю, целеустремлённость, терпение, толерантность. Помогает найти выход из непростых жизненных ситуаций, разрешить конфликты, преодолеть трудности.

#### Нормативно-правовое обеспечение программы

Реализация дополнительного образования обучающихся МОУ Пижемской средней общеобразовательной школы по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (далее – Концепция) разработана на основе приоритетных целей государственных документов стратегического планирования социально-экономического развития Российской Федерации до 2030 года; государственной образовательной политики в сфере дополнительного образования детей; принципов преемственности научно обоснованных подходов Концепции развития дополнительного образования, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р в части определения ценностного статуса и социокультурной роли дополнительного образования;

- Устав МОУ Пижемская СОШ.

### ***Цель программы:***

воспитание у обучающихся гражданственности и патриотизма как духовно-нравственные и социальные ценности.

### ***Задачи:***

-содействие формированию у обучающихся знаний и умений:

-в области дисциплин, относящихся к блоку начальной военной подготовки;

-в области оказания первой медицинской помощи.

-содействие формированию у воспитанников:

- чувства патриотизма, воли, целеустремленности;

-индивидуальной ответственности за общее дело;

-умения организовать свою деятельность и анализировать;

-понятия об основных составляющих принципах «здорового образа жизни»;

содействие развитию у воспитанников основных физических качеств:

- силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;

- коммуникативных способностей, умения достойно вести себя в коллективе.
- расширение кругозора
- способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формирования потребности в здоровом образе жизни

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы: последовательность, постепенность, доступность в изложении материала, наглядность, учет индивидуальных психофизиологических особенностей учащихся, связь обучения с практикой и повседневной жизнью воспитанников.

Направленность программы. По содержанию программа является военно-патриотической, по функциональному назначению – учебно – познавательной, досуговой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – одногодичной.

В основу заложен индивидуальный подход, уважение к личности учащегося, вера в его способности и возможности. Педагог стремиться воспитывать в детях самостоятельность и уверенность в своих силах.

Личностно-ориентированный и интегрированный подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов. Комплексно-целевой подход к образовательному процессу позволяет дифференцированно подбирать средства обучения и воспитания, а также выбирать демократический стиль общения и творческого сотрудничества.

### **Работа с одаренными детьми.**

Для выявления детей с одаренными способностями используются педагогические принципы дифференциированного подхода к образованию ребенка, учет его индивидуальных возможностей и способностей; уважение личности; используются методы предметного обучения; поощрения, достижения качества, самостоятельного поиска решения: предоставление условий для участия в разнообразной деятельности. Предусматривается

разработка индивидуального образовательного маршрута.

Состав группы - смешанный. В объединении могут заниматься как девочки, так и мальчики.

Учебная группа формируются из детей среднего и старшего школьного возраста, желающих заниматься строевой подготовкой и другими видами деятельности по программе, исключительно по их желанию и с согласия их родителей.

В группы набираются мальчики и девочки в возрасте 14-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.

Форма проведения занятий: групповые и индивидуальные занятия

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Ожидаемый результат	Способы определения результативности
<b>В области военного дела:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- умение грамотно, четко произносить команды</li><li>- знание основ военного мастерства, умение использовать их на практике</li></ul>	<p>Оценка и анализ результатов творческой деятельности</p> <p>Диагностика уровня обученности по программе</p>
<b>В области теории и истории:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- знание истории возникновения государственных символов России</li><li>- знание специальной терминологии</li><li>- знание понятия и основных правил строевой подготовки</li><li>- знание правильно оказывать первую помощь</li></ul>	<p>Оценка и анализ результатов деятельности</p> <p>Диагностика уровня обученности по программе</p>
<b>В области развития:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- разовьются: физическая форма, память, внимание, самоконтроль;</li><li>- сформируется навыки выживания в экстремальных условиях</li><li>- сформируется стойкий интерес к военному делу</li></ul>	<p>Наблюдение</p> <p>Диагностика уровня развития</p> <p>Анализ выступлений</p>
<b>В области воспитания:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- разовьется чувство партнерства, чувство колLECTивизма</li><li>- достойное отношение к общечеловеческим ценностям</li><li>- воспитание нравственных, гражданско-патриотических, духовных качеств</li></ul>	<p>Наблюдение</p> <p>Диагностика личностного роста</p> <p>Анализ участия в воспитательных</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформируется дисциплина, чувство ответственности</li> <li>- дети «группы риска» адаптируются в коллективе и окружающем социуме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>мероприятиях</li> </ul>
--	--

## **Контроль и учет освоения программы.**

Реализация программы предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов:

-*стартовый* – проводится в сентябре на период прихода ребенка в объединение, проходит в форме тестирования на предмет начального или исходного уровня знания истории, памяти и внимания ребенка;

- *текущий* – проводится на каждом занятии в форме опроса, анализа, обсуждения, самоанализа и самооценки;

- *промежуточная аттестация* – в декабре и мае, производится средствами контрольных заданий по темам и/или разделам, соответствующим календарно-тематическому плану объединения и в соответствии с критериями:

- Физические данные: выносливость, скорость бега, гибкость, сила;
- Техническая подготовка: личная техника на различных элементах, действия в составе команды при выполнении технических приемов из разделов программы;
- Теоретическая подготовка: тестирование по отдельным разделам программы.

Формы подведения итогов:

- тестирование, опрос
- участие в открытых занятиях
- конкурсы, фестивали различного уровня

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Родина» на 2025-2026 учебный год**

### Условные обозначения:

Аудиторные занятия – 1 Резерв учебного времени – Р Промежуточная аттестация – П Итоговая аттестация – И Каникулы – К

## Учебно-тематический план.

№ урока	Разделы программы	Количество часов		Форма контроля	Дата урока	
		теория	практика		по плану	факт.

### 1. Основы знаний «Юнармейца».

1.	Знакомства с деятельностью военно-патриотического кружка «Родина». Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовки, туризму.	1 час				
2	Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «Юнармия» . История, устав, цели, задачи.	1 час				
<b>Итого: 2 ч</b>		<b>2</b>				

### 2. Основы военной службы.

3.	Государственный флаг РФ, герб РФ, гимн РФ.	1 час		Тестирова-ние		
4.	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Ратные страницы истории Отечества. Участники и орденоносцы ВОВ – воины-ветераны нашего поселка	1 час				
5.	Памяти поколений – дни воинской славы России.	1 час				
6.	Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и воинской службе.	1 час				
<b>Итого: 4 ч</b>		<b>4</b>				

### 3. Строевая подготовка

7.	Общие положения. Понятие строя, построение и перестроение, выполнение команд.	30 мин	30 мин	Выполнение практических заданий		
8.	<b>Строевые приемы на месте без оружия.</b>  Строевая стойка, повороты на месте, выполнение команд «Смирно», «Равняйсь», «Вольно». «Разойдись», «Становись» в составе подразделения, движение строевым шагом.		1 ч			

9-10	Движение строевым шагом, повороты в движении.		2 часа			
11-12.	Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.		2 часа			
	<b>Итого: 6 ч</b>	30 мин	5ч 30 мин			

#### *4. Основы туристской подготовки*

13.	Автономное существование человека в природе. Устройство компаса, определение сторон горизонта по компасу, ориентирование на местности	30 мин	30 мин	Тестирова- ние		
14.	Добытие огня и разведение костра -Строительство временных укрытий -Добытие пищи в лесу	30 мин	30 мин			
15.	Узлы и их назначение, и предназначение в походе.	30 мин	30 мин	Выпол- нение практи- ческих заданий		
	<b>Итого: 3 ч</b>	1ч 30 мин	1ч 30 мин			

#### *5. Основы оказания первой помощи*

16.	Оказания первой помощи при ушибах, вывихах	30 мин	30 мин	Выпол- нение практи- ческих заданий		
17.	Оказания неотложной помощи при кровотечениях, переломах	30 мин	30 мин			
	<b>Итого: 2 ч</b>	1	1			

#### *6. Общая физическая подготовка.*

18.	Определение уровня физической подготовленности учащихся: скоростные, координационные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость, силовые. (Проведение		1	Сдача нормати- вов.		
-----	---	--	---	---------------------------	--	--

	мониторинга).				
19-20.	Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.		2 час		
21-22.	Работа на точность движения, равновесия, ритма, быстроты и точность реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве.		2 час		
23	Ходьба походным шагом, ускоренная, пригнувшись и бесшумная (крадучись). Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки. Переползания по-пластунски, на получетвереньках, на боку		1 час		
<b>Итого: 6 ч</b>			<b>6</b>		

#### **7. Участие в военно-патриотических мероприятиях**

24.	Подготовка к соревнованиям по строевой подготовке и другим видам дисциплин конкурс «Мужество и Отвага»		1 час	Грамоты по итогам участия в соревнованиях		
25.	Подготовка к соревнованиям по строевой подготовке и другим видам дисциплин. «ЗАРНИЦА-2018»		1 час			
<b>Итого: 2 ч</b>			<b>2</b>			

#### **8. РХБЗ.**

26.	Защита от оружия массового поражения -Фильтрующий противогаз, ОЗК.		1 час	Сдача нормативов		
<b>Итого: 1 ч.</b>			<b>1</b>			

#### **9. Огневая подготовка**

27	Основы и правила стрельбы. Меры безопасности при стрельбе.	30 мин	30 мин	Соревнования по стрельбе		
28-29.	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя		2 час			
30-31.	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова	30 мин	1 ч 30 мин	Сдача нормативов		

		<b>Итого: 5 ч</b>	1	4			
<b>10. Приёмы самозащиты</b>							
32-33	Основные виды рукопашной борьбы, техника самозащиты.	30 мин	1 час 30 мин	Выполнение практических заданий			
	<b>Итого: 2 ч</b>	30 мин	1 ч 30 мин				
<b>11. Пожарно-тактическая подготовка</b>							
34.	Надевание «Боёвки» - боевой одежды.		1 час	Сдача нормативов			
	<b>Итого: 1 ч</b>		<b>1</b>				
<b>12. Дорога без опасности</b>							
35	Изучение правил дорожного движения. Категории А и В.		1 час	Тестирование			
	<b>Итого: 1 ч</b>		<b>1</b>				
<b>13. Командные игры.</b>							
36	Волейбол, пионербол (основные правила и некоторые приемы)		1 час	Соревнования			
37	Баскетбол (основные правила и некоторые приемы)		1 час				
	<b>Итого: 2 ч</b>		<b>2</b>				
	<b>ИТОГО: 37 часов</b>	10 ч 30 мин	26 ч 30 мин				

## **Содержание программы.**

### **I. Основы знаний «Юнармейца» - 2 часа.**

#### **1. Знакомство с деятельностью военно-патриотического кружка «Родина». Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовки и туризму. Теоретическое занятие, 2 часа.**

Цель занятия: познакомить учащихся с деятельность военно-патриотического кружка «Родина». Дать возможность учащимся ответить для себя на вопросы: «Чем я буду заниматься?», «Что мне это даст?». Рассказать учащимся о технике безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовки и туризму.

Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «Юнармия» . История, устав, цели, задачи.

### **II. Основы военной службы - 4 часа**

#### **1. Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Теоретическое занятие, 1 час.**

Цель занятия: познакомить учащихся с таким понятием как «Патриотизм» — духовно-нравственная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина.

*Содержание материала:*

Патриотизм — духовно-нравственная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина.

Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов — основное содержание патриотизма.

Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего — защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

#### **2. Памяти поколений – дни воинской славы России. Теоретическое занятие, 1 час.**

*Цель занятия:* познакомить учащихся с днями воинской славы России  
*Содержание материала:*

Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

### **3. Государственный флаг РФ. Государственный герб РФ.**

#### **Государственный гимн РФ. Теоретическое занятие, 1 час.**

*Цель занятия:* познакомить учащихся с государственными символами РФ.

*Содержание материала:* история создания.

### **4. Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и воинской службе. Теоретическое занятие, 1 час.**

*Цель занятия:* познакомить учащихся с государственными наградами.

*Содержание материала:*

Государственные награды Российской империи, Советского Союза и Российской Федерации, которые являлись и являются высшей формой поощрения граждан за выдающиеся заслуги в защите Отечества и иные выдающиеся заслуги перед государством.

## **III. Строевая подготовка. 6 часов.**

Курс строевой подготовки включает в себя изучение и выполнение всех элементов строевой подготовки.

*Цель занятия:* обучить учащихся навыкам строевой подготовки.

*Содержание теоретической части:* 30 мин

Общие положения.

*Практическая часть:* 5 часов 30 мин.

Строи и управление ими. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Строевая стойка. Повороты на месте.

Движение отряда. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Развёрнутый строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

#### ***IV. Основы туристической подготовки – 3 часа.***

##### **1. Ориентирование на местности.**

*Цель занятия:* показать учащимся возрастание потребности современного человека в общении с естественной природной средой; выработать убеждение, что общение с природой помогает человеку формировать такие качества, как выдержка, уверенность в себе, умение управлять своими эмоциями. Обратить внимание учащихся на то, что любое пребывание человека в природной среде требует от него серьёзной подготовки в целях обеспечения личной безопасности. Познакомить учащихся с основными способами ориентирования на местности

##### *Содержание материала:*

Основные причины возрастания потребности современного человека в общении с природой.

Особенности поведения человека в природной среде для обеспечения личной безопасности.

Активный туризм – наиболее эффективный способ общения человека с природой.

Основные элементы ориентирования на местности.

Способы определения сторон горизонта. Определение сторон горизонта ночью по Полярной звезде.

## **2. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу.**

*Цель занятия:* познакомить учащихся с методами определения своего местонахождения на местности с помощью местных предметов, компаса и карты. Выработать убеждение в необходимости владения всеми способами ориентирования на местности в целях обеспечения личной безопасности при пребывании в природных условиях. Познакомить учащихся с порядком и содержанием предварительной подготовки к однодневному выходу на природу с целью приобретения навыков по ориентированию на местности.

*Содержание материала:*

Общие способы определения своего местонахождения на местности.  
Способы ориентирования с помощью карты.

Требования к определению района похода и к маршруту движения.

## **3. Автономное существование человека в природе. Добровольная автономия человека в природной среде.**

*Цель занятия:* познакомить учащихся с понятием «автономное существование человека в природной среде»; с основными умениями, которыми должен владеть человек в этих условиях. Раскрыть содержание добровольной автономии человека в природной среде, раскрыть основные цели добровольной автономии.

*Содержание материала:*

Добровольное и вынужденное автономное существование человека в природной среде.

Основные умения и качества человека, необходимые для успешного автономного существования в природе.

Добровольная автономия человека (группы людей) в природной среде и её возможные цели.

Значение всесторонней предварительной подготовки к добровольной автономии.

#### **4. Вынужденная автономия человека в природной среде.**

*Цель занятия:* проанализировать влияние вынужденной автономии на состояние человека. Раскрыть основные задачи, которые приходится решать человеку в условиях вынужденной автономии. Разработать правила безопасного поведения в условиях вынужденной автономии.

*Содержание материала:*

Вынужденная автономия человека в природной среде и его безопасность. Рекомендации по правилам безопасного поведения в условиях вынужденной автономии.

Примеры поведения человека (группы людей) в условиях вынужденной автономии.

#### **5. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании, 1 час.**

*Цель занятия:* познакомить учащихся с умениями, которыми должен овладеть человек для безопасного существования в природной среде.

*Содержание материала:*

Сооружение временного укрытия из подручных средств. Способы добывания огня. Способы обеспечения питьевой водой и пищей.

#### **6. Узлы и их назначение и предназначение в походе, 1 час.**

*Цель занятия:* познакомить учащихся с узлами и способами вязки узлов. *Содержание материала:* группы узлов. Характеристики узлов. Применение узлов. Отработка навыков вязки узлов. Вязка узлов на скорость.

#### **V. Оказание первой помощи. 2 часа.**

*Цель занятия:* познакомить учащихся со способами оказания первой медицинской помощи.

*Содержание теоретической части: 1 час.*

Первичные понятия об утоплении, обморожении, общем переохлаждении, электротравме, клинической и биологической смерти, переломах, вывихах, растяжениях, ожогах.

*Практическая часть: 1 час.*

Способы оказания первой помощи при кровотечениях, вывихах, переломах, растяжениях, ожогах. Командная тактика.

***VI. Общая физическая подготовка- 6 часов.***

Курс общей физической подготовки направлен на формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Для оценки уровня физической подготовки 2 раза в год проводится мониторинг.

**Практические занятия: 6 часов**

*Цель занятий:* укрепить здоровье учащихся, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма; формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта.

*Практическая часть:*

Основы техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

## ***VII. Участие в патриотических мероприятиях – 2 часа.***

Военно-патриотические игры, соревнования. Экскурсии и походы по местам боевой славы, посещение краеведческих музеев, воинских частей, облагораживание памятников обелисков, участие в торжественных мероприятиях, посвященных знаменательным датам. Подготовка к соревнованиям по строевой подготовке и другим видам дисциплин конкурс «Мужество и Отвага», «Зарница-2018»

## ***VIII. РХБЗ -1 час.***

Оружие массового поражения. Ядерное оружие. Поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие. Классификация. Бактериологическое оружие. Классификация. Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи. Устройство противогаза, общевойскового защитного комплекта. Выполнение нормативов.

*Цель занятия:* научиться правильно и быстро одевать СИЗ.

## ***IX. Огневая подготовка. 5 часов.***

Курс огневой подготовки включает в себя изучение мер безопасности при проведении стрельб, приемов и способов стрельбы из пневматической винтовки. В ходе занятий обучаемые должны сформировать навыки правильного и однообразного прицеливания, уверенно вести стрельбу из различных положений по неподвижным мишеням.

*Цель занятия:* обучить учащихся навыкам огневой подготовки.

*Содержание теоретической части: 1 час*

Основы и правила стрельбы. Меры безопасности при стрельбе. Стрельба из различных положений. Разборка и сборка автомата Калашникова.

*Практическая часть: 4 часа.*

Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

## **X. Приёмы самозащиты. 2 часа.**

Курс самозащиты ориентирован в первую очередь на формирование адекватных представлений обучаемых в первую очередь на формирование у них адекватных представлений об их реальных возможностях противостоять насилию в отношении их самих и окружающих. Техника самозащиты подбирается с учетом индивидуальных особенностей обучаемого. Обучение технике падений, кувырков и перекатов производится в первую очередь для всех обучаемых в целях предупреждения травматизма на тренировках. Упражнения по основам самозащиты неразрывно сочетаются с общефизической подготовкой, развивая такие качества, как ловкость, быстрота, скорость реакции, выносливость и силу.

*Практическая часть: 1 час 30 мин*

Самостраховка: техника падений, группировка при падениях. Кувырки и перекаты. Преодоление препятствий, столкновение с препятствиями. Приёмы освобождения от захвата: выведение противника из равновесия разными способами; освобождение от захвата одной рукой разными способами; освобождение от захвата двумя руками разными способами, освобождение от сложных и удушающих захватов.

Приёмы рукопашного боя без оружия: ведение боя с одним противником; ведение боя с равным по весу противником; ведение боя с превосходящим по весу противником.

## **XI. Пожарно-тактическая подготовка. 1 час.**

**Надевание «Боёвки» - боевой одежды. 1 час**

*Цель занятия: научить учащихся навыкам надевания «Боёвки» - боевой одежды.*

*Практическая часть:*

Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного.

## **XII. Дорога без опасности. 1 час.**

### **1. Изучение правил дорожного движения. 1 час**

*Цель занятия:* Познакомить учащихся с правилами дорожного движения.

*Содержание теоретической части:*

Правила дорожного движения категории А и В.

## **XIII. Командные игры – 2 часа.**

Волейбол, баскетбол, пионербол (основные правила и некоторые приемы)

### *Методическое обеспечение программы*

Организация деятельности детского объединения «РОДИНА» базируется на следующих принципах:

#### **\*принцип индивидуализации воспитания**

- требует учета индивидуальных особенностей каждого воспитанника, раскрытия потенциалов личности, а также предоставление возможностей каждому воспитаннику для самореализации и самораскрытия;

**\*принцип сотрудничества** - предполагает определение общих целей педагога и воспитанников, организацию их совместной деятельности на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

**\*принцип развития самостоятельности и инициативы детей** – требует активного участия воспитанников в решении вопросов деятельности объединения, создания ситуаций для принятия детьми самостоятельных решений и ответственности за их выполнение, поддержки различных инициатив, направленных на достижение значимых целей.

### *Принципы, положенные в основу воспитательного процесса:*

-сознательности и активности, обучающиеся должны понимать цель и задачи тренировок, осознавать значение занятий рукопашным боем и воинскими дисциплинами; понимать значения и смысл выполняемых технических

действий, уметь исправить ошибки в исполнении технического действия.

- систематичности и последовательности, обучающиеся должны осознавать , что только регулярность тренировок ведет к улучшению результатов; нарабатывание новых приемов легче всего происходит с применением знаний ранее усвоенных; если не соблюдать системы и последовательности в процессе тренировок, процесс развития замедляется;
- связи теории с практикой, эффективность и качество обучения проверяются на практике в процессе учебной и соревновательной деятельности.

### *5.Методы обучения, применяемые при реализации образовательной программы «РОДИНА».*

Методика обучения носит комплексный характер.

В работе с обучающимися используются:

*1.методы использования слова:*

рассказ; описание; беседа; объяснение; разбор; задание; оценка; команда; подсчет;

*2.методы наглядного восприятия:*

-показ приемов, комбинаций и действий;

-демонстрация плакатов, учебных пособий, фильмов

*3. практические методы (работа под руководством педагога и самостоятельная):*

-строго регламентированные упражнения;

-частично-регламентированные упражнения;

-разучивание по частям;

-разучивание в целом;

-игровой;

-соревновательный.

*Основная форма организации и проведения занятий:*  
систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования.  
Для реализации поставленных задач используются разные формы организации детей на учебных занятиях: *коллективные, групповые и индивидуальные.*

#### *6. Условия реализации программы:*

Практические занятия по ОФП, строевой и тактической подготовкам могут проводиться как на открытом воздухе, так и в спортзале.

Имеется методический, наглядный и мультимедийный материал и следующее оборудование: столы, стулья, доска настенная, шкафы, стеллаж для хранения материалов, медицинские аптечки, противогазы, огнетушитель

Туристические принадлежности: компас.

## **Литература:**

1. Начальная военная подготовка; Учебник/А.И. Аверин, И.Ф. Выдрин, Н.К. Ендовицкий и др. Под ред. Ю.А. Науменко
2. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебник для 9-11 кл. сред. Общеобразовательной школы/ Б.А. Гайко, М.И.Гоголев, В.Н. Завьялов и др.; Под ред. П.А. Курцева.- Просвещение

Интернет-ресурсы:

<https://yandex.ru/search/?text=военное&clid=2261451&banerid=0899070320%3ASW-2d45774f7130&win=262&lr=47>

<https://lifehacker.ru/2013/12/24/first-aid/>

<http://www.kakprosto.ru/kak-68437-kak-opredelit-azimut-po-karte>

**Контрольно-оценочный материал.**

**I.**

**Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования.**

**1. Дополни предложение.**

Выживание человека – это...

- а. активное существование в среде себе подобных;
- б. способ существования белковых тел;
- в. активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях;
- г. Активная деятельность, направленная на улучшение качества жизни и здоровья человека в повседневных условиях.

**2. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?**

- а. не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей;
- б. перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- в. покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
- г. Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

**3. При каких условиях принимается решение остаться на месте аварии?**

- а. местонахождение ближайшего населённого пункта примерно известно, расстояние до него не далеко.
- б. место происшествия не определено, местность неизвестная и малопроходимая.
- в. сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;

- г. Большая часть людей не может самостоятельно передвигаться из-за полученных травм;
- д. нет связи только в течении трёх суток.

**4. При каких условиях принимается решение об уходе с места аварии?**

- а. когда точно известно местонахождение ближайшего населённого пункта, расстояние до него не велико и состояние здоровья людей позволяет преодолеть его;
- б. когда примерно известно местонахождение ближайшего населённого пункта, расстояние до него точно не определено и состояние здоровья большинства людей позволяет преодолеть небольшое расстояние;
- в. когда возникла непосредственная угроза жизни (лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение);
- г. когда люди не обнаружены спасателями на данном месте из-за густой растительности; в течении трёх суток нет связи;
- д. когда авария произошла на малознакомой и труднопроходимой местности.

**5. Какие известны основные способы ориентирования на местности?**

- а. по памяти;
- б. по растениям;
- в. по небесным светилам;
- г. По компасу;
- д. по местным признакам.

**6. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?**

- а. наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты;
- б. температуру воздуха и насекомых;
- в. наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки;
- г. количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

**7. Какие известны основные виды костров?**

- а. опознавательные;
- б. сигнальные;
- в. пламенные и простейшие очаги;
- г. жаровые.

**8. Для чего предназначается опознавательный костёр?**

- а. такого не существует;
- б. для опознавания людей;
- в. для подачи сигналов;
- г. для обозначения границ лагеря.

**9. Для чего предназначается сигнальный костёр?**

- а. такого не существует;
- б. для обеспечения своего местонахождения;
- в. для опознавания людей;
- г. для подачи сигналов внутри лагеря.

**10. Для чего предназначается пламенный костёр?**

- а. такого не существует;
- б. для приготовления пищи;
- в. для просушки вещей;
- г. для освещения поляны лагеря;
- д. для подачи сигналов.

**11. Для чего предназначается простейший очаг?**

- а. для приготовления большого количества пищи;
- б. для приготовления пищи;
- в. для просушки вещей;
- г. для согревания людей, если они ночуют около костра.

**12. Для чего предназначается жаровой костёр?**

- а. для оповещения и обогрева лагеря;
- б. для приготовления большого количества пищи;
- в. для просушки вещей;

г. для согревания людей, если они ночуют у костра.

**13. Что может послужить основными источниками пищи в условиях автономного выживания?**

- а. насекомые и их личинки;
- б. дикорастущие съедобные растения, водоросли, грибы;
- в. пища животного происхождения;
- г. крупные волосатые гусеницы и черви.

**I (ответы)**

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

**II.**

**Боевые традиции Вооружённых сил, символы воинской чести России.**

**1. Дополните предложение.**

Боевые традиции-это...

- а. система межличностных отношений в воинских коллективах;
- б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;
- в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;
- г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

**2. Что характерно для любого воинского коллектива?**

- а. автономия, означающая определённую самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу;
- б. способность сохранять структуру и функции;
- в. минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции;
- г. оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств;
- д. способность быстро изменять организационную структуру.

**3. Дополни предложение.**

Ордена-это...

- а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
- б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;
- в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
- г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

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

- а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;
- б. орден «За заслуги перед Отечеством»;
- в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
- г. орден и медаль « За заслуги перед отечеством»

**5. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?**

- а. парадной деятельности;
- б. боевой деятельности;
- в. учебно-боевой деятельности;
- г. повседневной деятельности;
- д. гарнизонной и караульной служб;
- е. боевой учёбы.

**II (ответы)**

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

**III.**

**Основы здорового образа жизни.**

**1. Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### III (ответы)

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

### IV. Основы медицинских знаний.

#### 1. Каковы основные признаки наружного кровотечения?

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

#### 2. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

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

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

- а. прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
- б. прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;

в. плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;

г. доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;

д. на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

**4. Как правильно наложить давящую повязку?**

а. обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;

б. обработать края раны вазелином или кремом;

в. прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;

г. наложить повязку.

**5. Укажите признаки внутреннего кровотечения?**

а. порозовение кожи в области повреждения;

б. посинение кожи в области повреждения;

в. учащённый слабый пульс и частое дыхание;

г. кашель с кровянистыми выделениями;

д. повышение артериального давления;

е. чувство неутолимого голода.

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

а. промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;

б. промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;

в. смазать рану вазелином или кремом;

г. заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

**7. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?**

а. наложением холода на место ушиба;

б. наложением тепла на место ушиба;

в. наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

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

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

**9. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?**

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

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

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

**11. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?**

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

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

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

**13. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?**

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

**IV (ответы)**

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

## Перфокарта для учащихся

**Приложение № 2**

**ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕРКЕ СТРОЕВОЙ СЛАЖЕННОСТИ  
ОТРЯДА  
ВЫПИСКА  
ИЗ СТРОЕВОГО УСТАВА ВООРУЖЕННЫХ СИЛ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

*(Введен в действие приказом министра обороны Российской Федерации  
от 11 марта 2006 года № 111)*

## 1. Строи отделения

## Развернутый строй

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

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

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

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



Рис. 14. Развернутый строй отделения — одношереножный

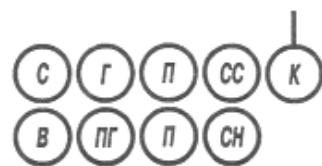


Рис. 15. Развернутый строй отделения — двухшереножный

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

идущего сзади каждый делает еще столько шагов, сколько было указано в команде, и поворачивается налево (направо).

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

*При выравнивании отделения установленный при размыкании интервал сохраняется.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**85.** Для перестроения отделения из одной шеренги в две предварительно производится расчет на первый и второй по команде **«Отделение, на первый и второй — РАССЧИ-ТАЙСЬ».**

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

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

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

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

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

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

### **Походный строй**

**90.** Походный строй отделения может быть в колонну по одному или в колонну по два. Построение отделения в колонну по одному (по два) на месте производится по команде **«Отделение, в колонну по одному (по два) — СТАНОВИСЬ».** Приняв строевую стойку и подав команду, командир отделения становится лицом в сторону движения, а отделение выстраивается согласно штату, как показано на рис. 16 или 17.

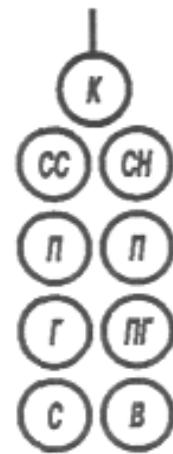
С началом построения командир отделения поворачивается кругом и следит за выстраиванием отделения.

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

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



*Рис. 16. Походный строй отделения*



*в колонну по одному*

*в колонну по два*

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

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

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

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

По исполнительной команде командир отделения (направляющий военнослужащий) идет полным шагом, а остальные — в полшага; по мере

освобождения места вторые номера в такт шага заходят в затылок первым и продолжают движение полным шагом.

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

### **Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

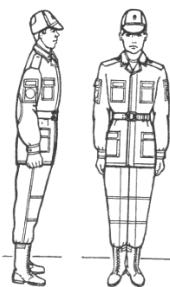
## ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕРКЕ ОДИНОЧНОЙ СТРОЕВОЙ ВЫУЧКИ

### ВЫПИСКА ИЗ СТРОЕВОГО УСТАВА ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*(Введен в действие приказом министра обороны Российской Федерации  
от 11 марта 2006 года № 111)*

#### Строевая стойка

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



*Рис. 1. Строевая стойка*

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

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

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

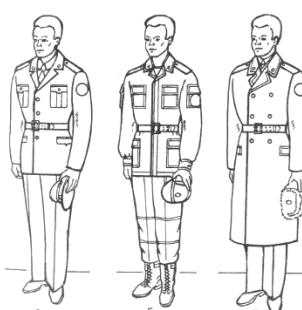
Перед командой «**ЗАПРАВИТЬСЯ**» подается команда «**ВОЛЬНО**».

**29.** Для снятия головных уборов подается команда «**Головные уборы** (головной убор) — **СНЯТЬ**», а для надевания — «**Головные уборы** (головной убор) — **НАДЕТЬ**». При необходимости одиночные

военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды.

Снятый головной убор держится в левой свободно опущенной руке кокардой вперед (рис. 2).

Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимается и надевается правой рукой, а с оружием в положениях «на ремень», «на грудь» и «у ноги» — левой. При снятии головного убора с карабином в положении «на плечо» карабин предварительно берется к ноге.



*Рис. 2. Положение снятого головного убора:*

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

### **Повороты на месте**

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

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

## Движение

**31.** Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 110—120 шагов в минуту.

Размер шага — 70-80 см.

Движение бегом осуществляется с темпом 165—180 шагов в минуту.

Размер шага — 85-90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

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

**Походный шаг** применяется во всех остальных случаях.

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

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



*Рис. 3. Движение строевым шагом*

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

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

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

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

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

При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега.

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

### **Для перехода с бега на шаг подается команда «Шагом - МАРШ».**

Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги

на землю. По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом.

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

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

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

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



*Рис. 4. Шаг на месте*

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

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

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага.

Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда.

*Например: «Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ».* По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

### **Повороты в движении**

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

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

При поворотах движение руками производится в такт шага.

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

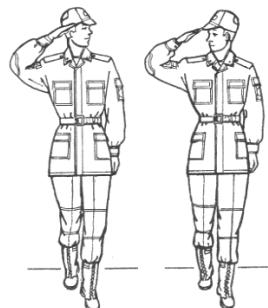
### **1. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении**

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

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

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

Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское



**Рис. 11. Выполнение воинского приветствия на месте**

**Рис. 12. Выполнение воинского приветствия в движении**

приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку.

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

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному Убору, левую руку держать неподвижно у бедра (рис. 12); пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить. При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона.

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

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

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

**69.** Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

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

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

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

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

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

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

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

**70.** Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

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

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

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

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

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

При подходе к начальнику с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина в положении «на плечо», который берется в положение «к ноге» после остановки военнослужащего перед начальником. Рука к головному убору не прикладывается, за исключением случая, когда оружие находится в положении «за спину».

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

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

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

## ПЕРЕЧЕНЬ

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

Прием, команда, действие	Ошибки
1	2
Строевая стойка	Ноги согнуты в коленях, носки не выровнены по линии фронта и не развернуты на ширину ступни, каблуки не поставлены вместе. Руки согнуты в локтях, кисти рук находятся не на середине

	<p>бедра и не обращены ладонями внутрь, пальцы не полусогнуты и не касаются бедра.</p> <p>Грудь не приподнята, живот не подобран, плечи не развернуты, корпус не подан вперед.</p> <p>Голова опущена, выставлен подбородок</p>
Повороты на месте	<p>После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног.</p> <p>Во время поворота ноги (нога) сгибаются в коленях.</p> <p>Кисти рук не посередине бедер и пальцы не касаются бедра.</p> <p>Нога приставляется не кратчайшим путем</p>
Повороты в движении	<p>Поворот в движении выполнен не своевременно.</p> <p>Поворот направо (налево) производится не на носке левой (правой) ноги.</p> <p>При повороте не выполняется движение руками в такт шага.</p> <p>Поворот кругом выполняется не на носках обеих ног</p>
Строевой шаг	<p>Корпус не подан вперед.</p> <p>Нарушается координация движения рук и ног.</p> <p>Голова опущена вниз.</p> <p>Движение руками около корпуса производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях.</p> <p>Движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, при этом локоть находится не на уровне кисти руки, а при движении назад рука отводится не до отказа в плечевом суставе.</p> <p>Не оттянут носок вынесенной вперед ноги.</p> <p>Нога не ставится твердо на всю ступню.</p> <p>Нарушается строевая стойка.</p>

	<p>Темп движения значительно меньше (больше) 110—120 шагов в минуту</p>
Выполнение воинского приветствия	<p>Воинское приветствие выполняется менее или более чем за 3—4 шага.</p> <p>Пальцы руки, приложенной к головному убору, не вместе, ладонь согнута, средний палец не касается нижнего края головного убора (у козырька).</p> <p>Локоть руки не на линии и высоте плеча.</p> <p>При повороте головы изменилось положение руки у головного убора.</p> <p>Рука прикладывается к головному убору не кратчайшим путем.</p>
Выход из строя и возвращение в строй	<p>Выход из строя и возвращение в строй производятся походным шагом.</p> <p>Выход из строя осуществлен не на указанное количество шагов.</p> <p>После выхода не выполнен поворот лицом к строю.</p> <p>Нет ответа: «Есть» после команды о выходе из строя.</p> <p>По команде, например, «Рядовой Иванов» военнослужащий, стоящий лицом к строю, не повернулся к начальнику или не ответил: «Я».</p> <p>По команде «Стать в строй» военнослужащий не приложил руку к головному убору или не ответил: «Есть».</p> <p>Нарушается положение строевой стойки.</p> <p>Возвращение в строй производится не кратчайшим путем.</p> <p>Остальные недостатки те же, что и при движении строевым шагом.</p>
Подход к начальнику	<p>Военнослужащий, услышав свое воинское звание и фамилию, не повернулся лицом к начальнику и не ответил:</p>

вне строя и отход от него	<p>«Я».</p> <p>При подходе к начальнику за 5—6 шагов не перешел на строевой шаг.</p> <p>Получив приказ, военнослужащий не приложил или неправильно приложил руку к головному убору.</p> <p>Нет ответа: «Есть» после получения приказа.</p> <p>При отходе не сделал 3—4 шага строевым шагом.</p> <p>Остальные недостатки те же, что и при выполнении предыдущих приемов</p>
Подход к начальнику с выходом из строя и отход от него	<p>При выходе из строя военнослужащий не сделал один- два шага от первой шеренги прямо или не выполнил в движении поворот в сторону начальника.</p> <p>Подход (отход) осуществлен не кратчайшим путем. При подходе военнослужащий не одновременно с приставлением ноги приложил руку к головному убору.</p> <p>Остальные недостатки те же, что при выходе и возвращении в строй.</p>

#### Приложение № 4

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

#### 1. Дать определение, что такое строй.

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

#### 2. Дать определение, что такое шеренга.

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

**3. Дать определение, что такое фланг.**

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

**4. Дать определение, что такое фронт.**

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

**5. Дать определение, что такое тыльная сторона строя.**

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

**6. Дать определение, что такое интервал.**

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

**7. Дать определение, что такое дистанция.**

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

**8. Дать определение, что такое ширина строя.**

**Ширина строя** – расстояние между флангами.

**9. Дать определение, что такое глубина строя.**

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

**10. Дать определение, что такое двухшереножный строй.**

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

**11. Дать определение, что такое ряд.**

**Ряд** – два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным. При повороте двухшереножного строя кругом военнослужащий неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

**12. Дать определение, что такое колонна.**

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

**13. Дать определение, что такое развёрнутый строй.**

**Развёрнутый строй** – строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных Уставом или командиром.

**14. Дать определение, что такое походный строй.**

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

**Приложение № 5**

**ПРАВИЛА И ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ  
ПО МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Нормативы по медицинская подготовка					
Наименование норматива	Условие (порядок) выполнения норматива	Категория обучаемых	Оценка по времени		
			«отлично»	«хорошо»	«удовлетв.»
Наложение первичной повязки: повязка на правый (левый) глаз	«Раненый» и обучаемый лежат. Время, затраченное на обнажение раны, не учитывается (допускается бинтование поверх обмундирования).	Военнослужащий	1 мин 25 с	1 мин 35 с	1 мин 55 с
повязка на правое (левое) ухо	Перевязочный материал и другие средства оказания первой медицинской помощи (жгуты, шины)		1 мин 10 с	1 мин 15 с	1 мин 30 с
повязка на локтевой (коленный) сустав	находятся в руках обучаемого или рядом с ним.		1 мин 15 с	1 мин 20 с	1 мин 35 с
повязка на плечевой сустав	При наложении повязки время отсчитывается от момента начала развертывания перевязочного материала		2 мин 10 с	2 мин 20 с	2 мин 50 с
«восьмиобразная» повязка на грудь (накладывается одним пакетом и бинтом)	до закрепления повязки (булавкой или концами		1 мин 5 с	1 мин 10 с	1 мин 25 с

<p>повязка на голеностопный сустав</p>	<p>надорванной ленты бинта).</p> <p><b>Ошибки, снижающие оценку на один балл:</b></p> <p>повязка наложена слабо (сползает) или при ее наложении образуются «карманы», складки; повязка не закреплена или закреплена узлом над раной</p>				
<p>Наложение резинового кровоостанавливающего жгута на бедро (плечо)</p>	<p>Обучаемый лежит около «ране-ного» и держит в руках жгут.</p> <p>Время отсчитывается от команды «К выполнению норматива приступить» и до закрепления жгута.</p> <p>После этого обозначается время его наложения.</p> <p><b>Ошибки, снижающие оценку на один балл:</b></p> <p>наложение жгута на область, не соответствующую ранению;</p>	<p>Военнослужащие</p>	<p>18 с</p>	<p>20 с</p>	<p>25 с</p>

	<p>наложение жгута на оголенное тело без подкладки, ущемление жгутом кожи;</p> <p>обучаемый не обозначил время наложения жгута.</p> <p>При неправильном наложении жгута, что может вызвать повторное кровотечение, угрожающее жизни раненого (расслабление или соскальзывание жгута), <b>оценка ставится «неудовлетворительно»</b></p>				
Наложение закрутки с помощью косынки и других подручных средств на бедро (плечо)	<p>Условия выполнения и ошибки, снижающие оценку, те же, что и при выполнении норматива «Наложение резинового кровоостанавливающего жгута на бедро (плечо)»</p>	Военнослужащий	30 с	35 с	40 с
Наложение шин из подручного	<p>При наложении шины на плечо (голень) «раненый» сидит (лежит) на земле, а</p>				

материала при переломах костей верхних и нижних конечностей: при переломе костей плеча при переломе костей голени	<p>обучаемый работает в удобном для себя положении. Шина накладывается на обмундирование (время подготовки шины не входит в норматив). Предварительного наложения повязки не требуется. Перевязочный материал, шины находятся рядом с обучаемым.</p> <p>Выполнение приема при переломе костей плеча заканчивается подвешиванием руки на косынку (бинт, ремень); при переломе костей голени — закреплением повязки (булавкой или концами надорванной ленты бинта).</p> <p><b>Ошибки, снижающие оценку на один балл:</b></p> <p>недостаточная фиксация шины;</p> <p>нарушение последовательности</p>	Военнонос лу- жащий	20 с 2 мин	30 с 2 мин	2 мин 10 с 35 с
---	--	---------------------------	---------------	---------------	-----------------------

	<p>работы при наложении шины,</p> <p>Если наложенная шина не дает необходимой иммобилизации «раненой» конечности</p> <p><b>оценка ставится «неудовлетворительно»</b></p>				
Оттаскивание раненого	<p>«Раненый» с оружием и противогазом лежит на спине. Обучаемый находится около «раненого» справа (слева).</p> <p>Выполнение приема заканчивается оттаскиванием «раненого» на 15 м. Способ оттаскивания — по-пластунски или на спине.</p> <p>Норматив выполняет один человек.</p> <p><b>Ошибки, снижающие оценку на один балл:</b></p> <p>плохая маскировка при переползании, неумелое использование рельефа местности;</p> <p>сползание раненого на землю при оттаскивании</p>	Военнослужащий	1 мин 20 с	1 мин 30 с	1 мин 45 с

## НЕПОЛНАЯ РАЗБОРКА И СБОРКА АВТОМАТА

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

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

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

### Порядок неполной разборки автомата:

#### 1) Отделить магазин.

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

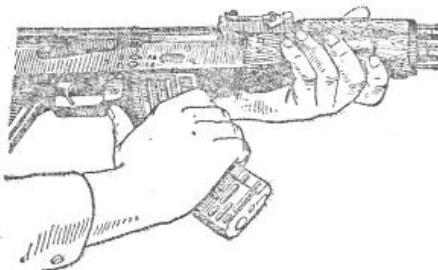


Рисунок 1. Отделение магазина

## 2) Вынуть пенал с принадлежностью.

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

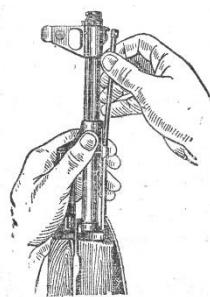
У автомата со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.

## 3) Отделить шомпол.

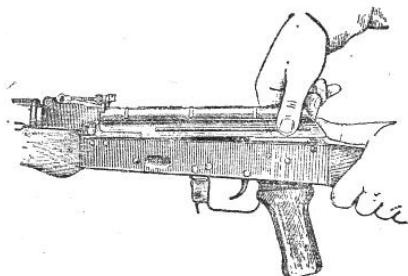
Оттянуть конец шомполя от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки (рис. 2), и вынуть шомпол вверх. При отделении шомполя разрешается пользоваться выколоткой.

## 4) Отделить крышку ствольной коробки.

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



*Рисунок 2. Отделение шомполя*

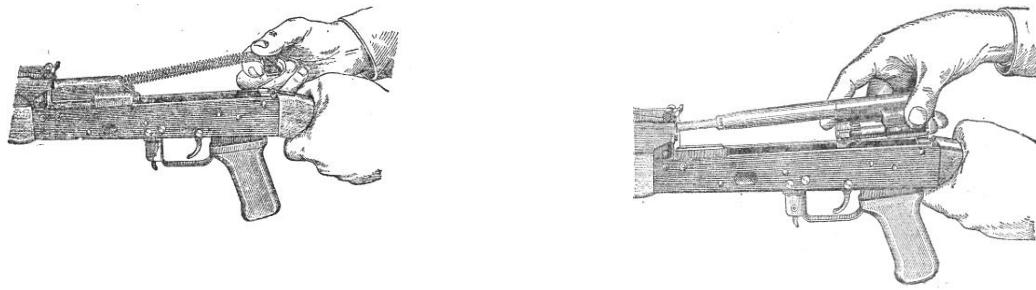


*Рисунок 3. Отделение крышки ствольной коробки*

## 5) Отделить возвратный механизм.

Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец

направляющего стержня (рис. 4) и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.



*Рисунок 5. Отделение*

*Рисунок 4. Отделение возвратного  
механизма*

**6) Отделить затворную раму с затвором.**

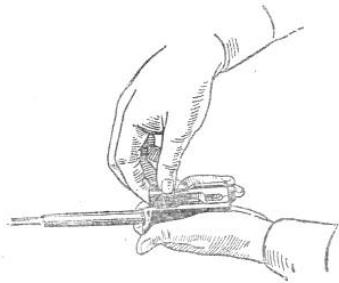
Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором (рис.5) и отделить от ствольной коробки.

**7) Отделить затвор от затворной рамы.**

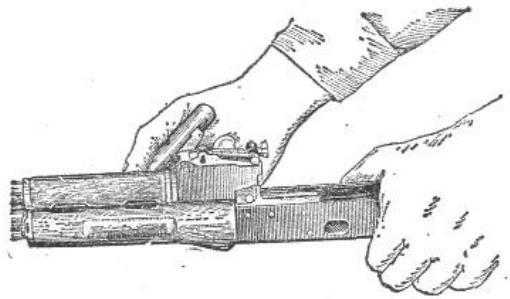
Взять затворную раму в левую руку затвором вверху (рис. 6); правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

**8) Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.**

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



*Рисунок 6. Отделение  
затвора от затворной рамы*



*Рисунок 7. Отделение затвора  
от затворной рамы*

### **Порядок сборки автомата после неполной разборки**

#### **1) Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.**

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

#### **2) Присоединить затвор к затворной раме.**

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

#### **3) Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.**

Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении. Левой рукой обхватить шейку приклада, правой рукой ввести газовый поршень в полость колодки прицела

и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

**4) Присоединить возвратный механизм.**

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

**5) Присоединить крышку ствольной коробки.**

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

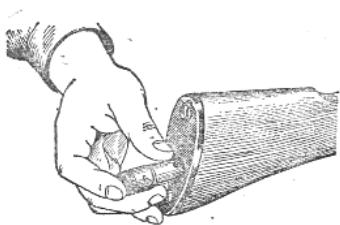
**6) Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.**

Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

**7) Присоединить шомпол.**

**8) Вложить пенал в гнездо приклада.**

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



**Рисунок 8. Укладка пенала в гнездо приклада**



**Рисунок 9. Присоединение магазина к автомату**

**9) Присоединить магазин к автомату.**

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

Нормативы по огневой подготовке						
Ном ер нор мати ва	Наимено вание нормати ва	Условие (порядок) выполнения норматива	Учебно- материал ная база	Оценка по времени		
				«отлич но»	«хоро шо»	«у до в.»
13	Неполна я разборка оружия	Оружие на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия. Норматив выполняется одним обучаемым. Время отсчитывается от	Автомат	15 с	17 с	19 с

		команды «К неполной разборке оружия приступить» до доклада обучаемого «Готово»				
14	Сборка оружия после неполной разборки	<p>Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке, инструмент наготове, Обучаемый находится у оружия.</p> <p>Норматив выполняется одним обучаемым.</p> <p>Время отсчитывается от команды «К сборке оружия приступить» до доклада обучаемого «Готово»</p>	Автомат	25 с	27 с	32 с
16	Снаряжение магазина (ленты) патрона ми (присо-	<p>Обучаемый находится перед подстилкой, на которой разложены учебные патроны (россыпью).</p> <p>Время отсчитывается от команды руководителя</p>	Магазин, 30 патронов	33 с	38 с	43 с

единени е порохов ого заряда к гранате)	«К снаряжению магазина (ленты) приступить» до доклада обучаемого «Готово»				
--	---	--	--	--	--

**Приложение № 7**  
**ПРАВИЛА И ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ РХБЗ**

<b>Нормативы по радиационной, химической, бактериологической защите</b>					
Наимено вание нормати ва	Условие (порядок) выполнения норматива	Категор ия обучаем ых	Оценка по времени		
			«отличн о»	«хорош о»	«удо влетв .»
Надеван ие противо газа или респира тора	Обучаемые в составе подразделения находятся на позиции, в боевой или специальной технике, ведут боевые действия, отдыхают на привале и т. п. Противогазы и респираторы в походном положении. Неожиданно подается команда «Газы» или «Респиратор надеть». Обучаемые надевают противогазы или	Военнос лу- жащие	7 с 11 с	8 с 12 с	10 с 14 с

	<p>респираторы.</p> <p>Время отсчитывается от момента подачи команды до возобновления дыхания после надевания противогаза (респиратора).</p> <p><b>Примечание.</b> В числителе указано время надевания противогаза, в знаменателе — респиратора.</p> <p><b>Оценка снижается на один балл, если:</b></p> <p>при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не задержал дыхание или после надевания не сделал полный выдох;</p> <p>шлем-маска (маска) надета с перекосом или перекручена соединительная трубка;</p> <p>концы носового зажима респиратора не прижаты к носу.</p> <p>Оценка ставится <b>«неудовлетворительно»</b>, если допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать под</p>	Расчет, отделение	<u>8 с</u> 12 с	<u>9 с</u> 13 с	<u>11 с</u> 15 с
--	--	-------------------	--------------------	--------------------	---------------------

	шлем-маску (маску)				
Надеван ие обще- войсков ого защитно го комплек та, костюма защитно го пленоочн ого и противо газа	<p>Обучаемые в составе подразделения находятся на незараженной местности (ведут боевые действия, находятся в районе расположения, в укрытиях или закрытых машинах).</p> <p>Средства защиты при обучаемых.</p> <p>а) По команде <b>«Плащ в рукава. Газы»</b> обучаемые надевают чулки, противогазы, перчатки, плащи в рукава и при действиях на машинах выстраиваются около них: на открытой местности в укрытиях или закрытых машинах</p> <p><b>Примечание.</b> В числителе указано время надевания общевойскового защитного комплекта, в знаменателе - костюма защитного пленоочного.</p> <p>б) По команде <b>«Защитный костюм надеть. Газы»</b> обучаемые надевают чулки,</p>	Военнос лужащи е	<p><u>3 мин</u></p> <p>1 мин 20 с</p> <p><u>40 с</u></p> <p><u>4 мин 35</u></p> <p>2 мин 20 с</p>	<p><u>3 мин</u></p> <p><u>20 с</u></p> <p>1 мин</p> <p><u>5 мин</u></p> <p>40 с</p>	<p>4</p> <p><u>мин</u></p> <p>2</p> <p><u>мин</u></p> <p><u>6</u></p> <p><u>мин</u></p> <p>3</p> <p><u>мин</u></p>

	<p>плащи в виде комбинезона, противогазы, подшлемники, перчатки и при действиях на машинах выстраиваются около них:</p> <p>на открытой местности в укрытиях или закрытых машинах</p> <p>Время на выполнение норматива отсчитывается с момента подачи команды до полного надевания общевойскового защитного комплекта (костюма защитного пленочного).</p> <p><b>Ошибки, снижающие оценку на один балл:</b></p> <p>не полностью выполнены отдельные операции при надевании средств защиты; допущены ошибки, снижающие оценку на один балл, при надевании противогаза (норматив № 1).</p> <p><b>Ошибки, определяющие оценку</b></p> <p><b>«неудовлетворительно»:</b></p> <p>не застегнуто более двух шпеньков;</p>				
--	---	--	--	--	--

	допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно», при надевании противогаза (норматив № 1)			
--	--	--	--	--

## Приложение № 9

### Правила самостраховки

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

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

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

#### Упражнение для освоения группировки

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

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

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

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

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

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

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

4. Для автоматизации навыка падения необходимо многократно повторять упражнения, следить за правильным положением конечностей,

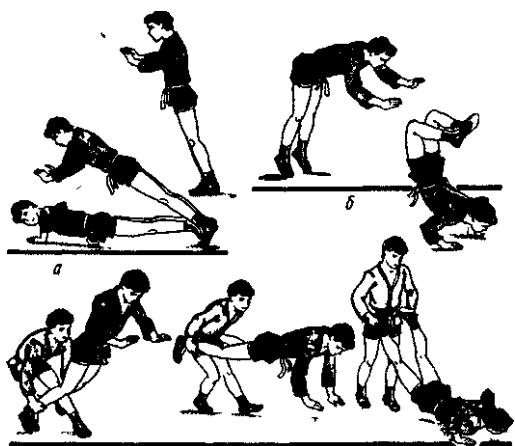
головы, и туловища в момент приземления, не допускать падений телом на партнера, падений на выставленную руку, бросков на голову и т.д.

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

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

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

### **Самостраховка при падении вперед (рис. 1)**



Станьте прямо, закрепите спину. Руки перед грудью с чуть согнутыми, разведенными в стороны локтями. Не меняя положения туловища, выполните падение вперед, выставив чуть согнутые и напряженные руки (как амортизаторы), встретив ими ковер, смягчите падение.

Колени не сгибаются и не выставляются вперед при падении. По завершению движения вы должны оказаться грудью и щекой на ковре (а). Усложнение упражнения: падение вперед, резко оторвав ноги от покрытия и несколько прогнувшись в пояснице (б); партнер сзади должен дернуть ваши ноги на себя (в). **Рис. 1**

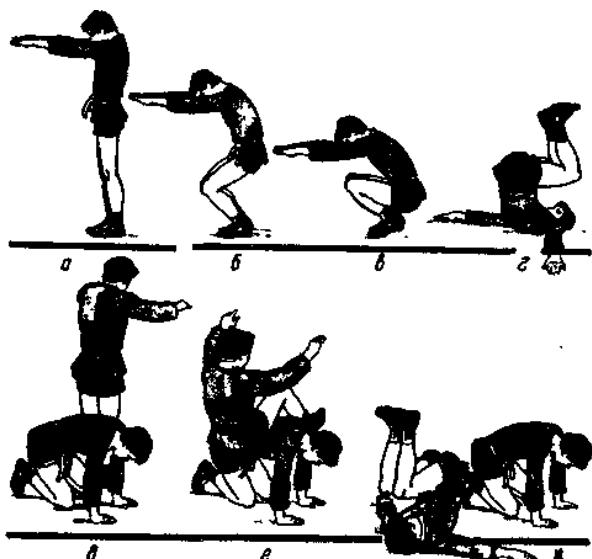
## Самостраховка при падении назад (рис. 2)

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

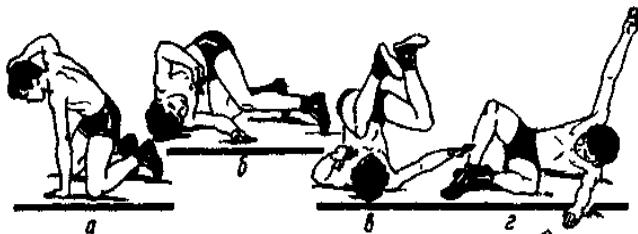
По команде "Делай раз" примите исходное положение: туловище прямое, руки вытянуты вперед, подбородок прижат к груди, зубы плотно сжаты (а).

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

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



## Самостраховка при падении на бок (рис. 3)



Этот прием самостраховки выполняется по разделениям и состоит из трех фаз. Первая и вторая полностью повторяют таковые при падении на спину (а). При выполнении третьей фазы ноги ставятся скрестно (б). Нога, одноименная боку, на которую падаете, находится сзади. Подбородок прижат к груди, а голова наклонена к верхнему плечу. Спина округлена. При касании ковра боком выполняется сильный хлопок рукой, другая рука поднимается вверх (в). Падение на бок выполняется с резким отрывом ноги от ковра через стоящего на четвереньках партнера (г, д).

#### **Освобождение от захватов противником шеи**

##### **спереди (одежды на груди)**

Нанести противнику удар правым предплечьем снизу по руке, захватить двумя руками его руку (правой рукой за запястье сверху, левой рукой предплечье правой руки противника снизу), нанести удар ногой и провести рычаг руки внутрь, связать (рис. 4);



**Рис. 4**

#### **Освобождение от захватов противником шеи сзади**

Приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону; нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата; удерживая руку (руки) противника, провести бросок через спину, нанести удар ногой (рис. 5);



**Рис. 5**

### **Освобождение от захватов противником туловища с руками сзади**

Нанести противнику удар каблуком по голени (стопе) или затылком в лицо; приседая, освободиться от захвата, захватить его руку одной рукой за предплечье, нанести удар локтем в живот, другой рукой захватить за плечо, провести бросок через спину; нанести удар ногой (рис. 6);



**Рис. 6**

### **Освобождение от захватов противником туловища сзади**

Нанести удар каблуком в голень, захватить руку противника за кисть и локоть, поворачиваясь, провести загиб руки за спину (рис. 7);



**Рис. 7**

### **Освобождение от захватов противником туловища спереди**

Захватить противника за одежду сверху, нанести удар ногой в пах или головой в лицо; с шагом левой ногой назад сорвать захват; разворачиваясь влево спиной к противнику выполнить переднюю подножку; нанести удар ногой (рис. 8);



Рис. 8

**Освобождение от захватов противником туловища с руками спереди.**  
Захватить противника двумя руками за одежду на спине, нанести удар ногой в пах или головой в лицо; с шагом левой ногой назад сорвать захват; разворачиваясь влево спиной к противнику выполнить переднюю подножку; нанести удар ногой (рис. 9);



Рис. 9

### **Обезоруживание противника при ударе ножом прямо**

Отбить предплечьем внутрь вооруженную руку противника и захватить его двумя руками за кисть, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить (рис. 10);



**Рис. 10**

### **Обезоруживание противника сверху**

Зашититься подставкой предплечья левой руки вверх под вооруженную руку противника на замахе, захватить другой рукой предплечье противника сверху, нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить (рис. 11);



**Рис. 11**

### **Обезоруживание противника снизу**

С шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечья вниз, захватив другой рукой сверху одежду у локтя, нанести удар ногой в пах или колено; провести загиб руки за спину и обезоружить противника (рис. 12);



**Рис. 12**

### **Обезоруживание противника наотмашь**

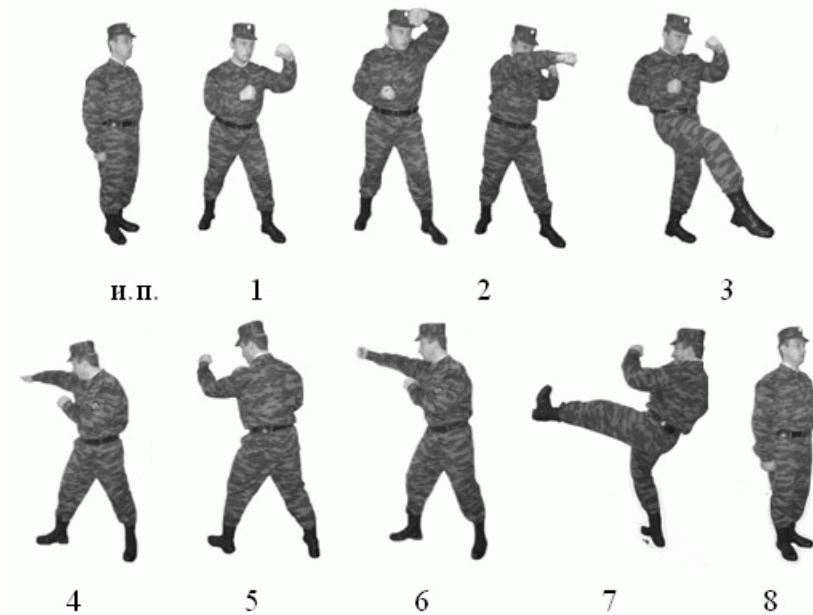
С шагом вперед – в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой предплечий под вооруженную руку, захватить руками предплечье сверху и нанести удар ногой; провести рычаг руки внутрь, обезоружить (рис. 13).



**Рис. 13**

**Упражнение 30. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов**  
(рис. 14).

Исходное положение - строевая стойка.



**Рис. 14**

«Раз» - С шагом левой ногой вперед изготовиться к бою.

«Два» - Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.

«Три» - Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.

«Четыре» - С разворотом на 90° и с шагом правой ноги выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.

«Пять» - С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.

«Шесть» - С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.

«Семь» - Выполнить удар левой ногой вперед прямо и принять левостороннюю изготовку к бою.

«Восемь» - С шагом левой ногой и поворотом налево принять строевую стойку.