



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

28.06.2024

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению практических работ
при изучении учебной дисциплины

СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по профессии

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Ижевск, 2024

В процессе практического занятия учащиеся выполняют одну или несколько практических работ (заданий) под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

К практическим работам предъявляется ряд требований, основным из которых является полное, исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения заданий и профессиональной подготовке учащихся.

I. Практические работы:

Тема практической работы № 1. Определение параметров микроклимата, объем часов 1

У1 идентифицировать основные опасности среды обитания человека;

оценивать воздействие опасностей на человека и окружающую среду;

У2 выбирать и применять способы обеспечения безопасности жизнедеятельности;

У3 оценивать уровни опасности в техносфере;

Мотивация темы: Физические параметры воздушной среды (температура воздуха, влажность воздуха, скорость движения воздуха) в помещении, а также естественная освещенность оказывают влияние на состояние здоровья населения. Большую часть жизни человек находится в помещении, поэтому очень важно насколько комфортные условия в нем созданы и поддерживаются.

В результате длительного пребывания людей в замкнутых помещениях воздух загрязняется (антроповыбросы, химические вещества); повышается его бактериологическая обсемененность; увеличивается число положительно заряженных ионов, угнетающих нервную систему, повышается температура и влажность. Любой показатель воздушной среды изменяется в различных пределах. В зависимости от диапазона изменений выделяют:

- оптимальные параметры;
- допустимые пределы.

Оптимальные параметры — это изменение показателя в узких пределах. Они определяют зону комфорта, в которой возможны максимальная работоспособность и хорошее самочувствие.

Допустимые пределы — это изменение показателя в широких пределах, за верхней и нижней границей которых говорят о нарушении санитарно-гигиенических норм по данному показателю.

Сегодня на уроке вы сможете лучше понять и изучить влияние факторов воздушной среды на человека, научиться определять и оценивать температуру и влажность воздуха в помещении, давать им гигиеническую оценку. Эти вопросы очень важно знать как будущим фельдшерам и медицинским сестрам, так и просто гражданам.

Методическая цель занятия: расширение экологических и гигиенических знаний.

Цели занятия

- **Дидактические:**
 - Дать понятие о влиянии температуры и влажности воздуха в помещении на самочувствие и работоспособность людей;
 - Изучение общих правил определения и оценки температуры и влажности воздуха в помещении;
 - Изучение устройства и принципа работы психрометра.
- **Развивающие:**
 - Развитие способностей анализировать, выделять главное;
 - Развитие умений вести рабочие тетради по практике.
- **Воспитательные:**
 - Воспитание стремлений хорошо учиться, овладевать профессией;
 - Стремление воспитать аккуратность, точность, дисциплинированность;
 - Воспитание стремлений ответственно относиться к своему здоровью.

Хронологическая карта занятия

Этап	Содержание		Цель	Методы и средства
	Действия преподавателя	Действия обучающихся		
1. Орг. момент.	Приветствую студентов, проверяю готовность аудитории и группы к занятию.	Встают, молча, приветствуют преподавателя.	Установка на работу	Словесные
2. Цели и план занятия	Знакомлю студентов с планом и целями занятия, прошу напомнить тему домашнего задания.	Слушают преподавателя, называют тему домашнего задания.	Организация обратной связи, настройка на работу на занятии.	Словесные : беседа
3. Проверка исходного уровня знаний	Проверка исходного уровня знаний проводится по вопросам:	Отвечают на вопросы устно, дополняют ответы друг друга.	Проверка и оценка знаний студентов, способствованию формированию	Устный опрос.

	<p>1. Назовите физические параметры воздушной среды в помещении.</p> <p>2. Оказывают ли физические параметры воздушной среды влияние на самочувствие человека?</p> <p>3. Какие категории людей наиболее подвержены влиянию факторов внешней среды?</p>		<p>компетенций, умения слушать и слышать. Способствовани е развитию мышления.</p>	
<p>Самостоятельная работа студентов</p>	<p>Выдаёт студентам технологические карты с приложениями, предлагает изучить приложения:</p> <p>1. Определение температуры воздуха в помещении. — объясняет, как правильно определить и оценить температуру воздуха в помещении, приводит примеры оптимальных температур для различных общественных помещений.</p> <p>2. Определение и оценка относительной влажности</p>	<p>Изучают приложения, материал конспектируют , участвуют в обсуждении изучаемых вопросов.</p>	<p>Реализация дидактических целей урока (смотри выше)</p>	<p>Словесные : рассказ, беседа</p>

	воздуха в помещении. — объясняет устройство психрометра, правила определения относительной влажности воздуха.			
Закрепление материала	Преподаватель задаёт вопросы, позволяющие выявить исходный уровень знаний по теме из теоретических занятий, личного жизненного опыта.	Студенты отвечают на вопросы, дополняют друг друга.	Проверка усвоения материала.	Беседа.
Подведение итогов занятия	Преподаватель отмечает активность студентов, называет основные ошибки, выставляет оценки с учётом набранных баллов и оформленных тетрадей.	Слушают преподавателя, задают вопросы.	Подведение итогов, выявление трудных вопросов.	

Приложение №1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ

Важнейшим фактором микроклимата жилых и общественных помещений является температура воздуха. Исследования показали, что зимой в жилищах наиболее благоприятна температура воздуха (в центре помещения на высоте 1,5м от пола) в условиях умеренного и теплого климата 19—20°C, в холодном климате — 20 — 2 ГС (в классах и аудиториях 16 — 18°C). Перепад температур в вертикальном направлении на высоте 0,1 и 1,5м от пола должен быть не больше 2-3°C, при этом человек не ощущает температурной разницы. Низкая температура воздуха у пола ведет к охлаждению ног, плохому самочувствию и возможности возникновения простудных заболеваний, особенно у детей.

Летом большое гигиеническое значение имеет предупреждение перегрева помещений, особенно в южных районах. Перегрев помещений,

вызывая напряжение терморегуляционных процессов в организме, отражается на самочувствии людей, создает неблагоприятные условия для работы и отдыха. Перегревание, особенно у грудных детей, предрасполагает к желудочно-кишечным заболеваниям. Тяжело переносят жару и духоту лица, страдающие заболеваниями сердечнососудистой системы, астмой и др.

Определение температуры воздуха.

Температуру воздуха определяют спиртовым или ртутным термометром, градуированным в градусах Цельсия (°C).

Замеры температуры следует производить в трех точках: на расстоянии 0,2м от наружной и внутренней стен и посередине помещения. В каждой точке измеряют на трех уровнях: 0,1 — 1 — 1,5м от пола. Перепад температур от наружной и внутренней стены не должен превышать 2°C, а по вертикали — не более 2,5°C на 1м. Показания снимают через 10 мин. Выполнив все измерения, вычисляют среднюю температуру воздуха, перепады температуры и дают им гигиеническую оценку.

Таблица 1.

Оптимальные параметры и допустимые пределы температуры для классных комнат в зависимости от времени года

Время года	Оптимальные параметры t,0C	Допустимые пределы t,0 C
Зима	18-20	17-22
Весна	18-22	17-23
Осень	16-22	15-22

Примечание. В таблице приведены данные для умеренной климатической зоны.

Температура воздуха в помещениях должна быть дифференцирована в зависимости от его назначения: максимальная температура — в учебных классах (16 — 18 °C) > ниже — в рекреациях (коридорах), самая низкая — в мастерских и спортзалах (15 — 17 °C).

Приложение №2

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ВЛАЖНОСТИ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ

Для человека большое значение имеет относительная влажность воздуха, которая показывает степень насыщения воздуха водяными парами. Она играет большую роль при осуществлении терморегуляции организма. **Оптимальной величиной относительной влажности воздуха считается 40 - 60%, допустимой — 30 - 70%.** При низкой влажности воздуха (15 - 10%) происходит более интенсивное обезвоживание организма. При этом субъективно ощущается повышенная жажда, сухость слизистых оболочек дыхательных путей, появление трещин на них с последующими воспалительными явлениями и т.д. Особенно тягостны эти явления у температурящих больных. Поэтому на микроклиматические условия в палатах следует обращать особое внимание.

Высокая влажность воздуха неблагоприятно сказывается на терморегуляции организма, затрудняя или усиливая теплоотдачу в зависимости от температуры воздуха.

Относительную влажность воздуха определяют стационарным или аспирационным психрометром. Аспирационный психрометр Ассмана портативен и дает более точные результаты.

Основная часть психрометра: два термометра «сухой» и «влажный». В аспирационном психрометре резервуары обоих термометров помещены в металлические трубочки, через которые при помощи вентилятора продувается воздух с одинаковой скоростью 2 м/с. Металлические трубочки защищают термометры от нагревания солнцем.

Принцип действия психрометра заключается в следующем. С поверхности мокрой ткани, окружающей резервуар термометра, происходит испарение, в связи с чем резервуар влажного термометра теряет больше тепла, чем резервуар сухого термометра. Так как степень испарения воды зависит от влажности воздуха, то чем суше воздух, тем больше разница между показаниями сухого и влажного термометров.

Для определения влажности аспирационным психрометром резервуар влажного термометра оберните батистом, не оставляя свободных кусочком ткани. Смочите ткань дистиллированной водой при помощи пипетки, прилагаемой к прибору. Включите вентилятор, подвесьте психрометр в исследуемой точке на высоте 1,5 м от пола. Через 4-5 мин. Снимите показания термометров. Если температура низкая показания снимают через 15-20 мин.

Для определения относительной влажности воздуха пользуйтесь таблицей. Относительную влажность по таблице находят в точке пересечения горизонтальной и вертикальной линий, которые соединяют числа, соответствующие показаниям сухого и влажного термометров.



психрометр Ассмана. 1 —металлические трубки, в которых находятся резервуары ртутных термометров; 2 — ртутные термометры; 3 — пипетка для смачивания влажного термометра; 4 — зажим для подвешивания прибора.

Таблица		1. Относительная влажность (по показаниям аспирационного психрометра, %>																										
Температура сухого термометра, °С	Показания влажного термометра , °С																											
	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5	23,0	
17,5	36	40	44	48	52	56	60	64	68	73	77	81	86	91	95	100												
18,0	34	37	41	45	49	53	56	61	65	69	73	77	82	86	91	95	100											
18,5	31	35	38	42	46	49	53	57	61	65	69	73	78	82	86	91	95	100										
19,0	29	32	36	39	43	46	50	54	58	62	66	70	74	78	82	86	91	95	100									
19,5	26	30	33	36	40	43	47	51	54	58	62	66	70	74	78	82	86	91	95	100								
20,0	24	27	30	34	37	41	44	48	52	52	59	63	66	70	74	78	82	87	91	95	100							
20,5	22	25	28	31	35	38	41	45	48	52	56	59	63	67	71	75	79	83	87	94	96	100						
21,0	20	23	26	29	32	36	39	42	46	49	53	56	60	64	67	71	75	79	83	87	91	96	100					
21,5	18	21	24	27	30	33	36	40	43	46	50	53	57	60	64	68	71	75	79	83	87	92	96	100				
22,0	16	19	22	25	28	31	34	37	40	44	47	50	54	57	61	64	68	72	76	80	84	88	91	96	100			
22,5	14	17	20	23	26	29	32	35	38	41	44	48	51	54	58	61	65	68	72	76	80	84	88	92	96	100		
23,0	13	16	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	55	58	62	65	69	72	76	80	84	88	92	96	100	

Тема практической работы № 2. Оказание первой медицинской помощи, объем часов 2

У1 идентифицировать основные опасности среды обитания человека;

оценивать воздействие опасностей на человека и окружающую среду;

У2 выбирать и применять способы обеспечения безопасности жизнедеятельности;

Цели: формирование умения оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Задание 1. (Общее)

1. Заполнить таблицу «Возможные повреждения при несчастных случаях в чрезвычайных ситуациях».

Молния Пожары

Обрушение здания

2. Заполнить недостающие элементы графологической структура по теме «Кровотечения».

3. Заполнить недостающие элементы графологической структура по теме «Отморожения»

Задание 2. Решение ситуационных задач.

Группа № 1

Задача №1

Мужчина был извлечён из водоёма в бессознательном состоянии. При осмотре: зрачки расширены, кожа бледная. Отмечаются единичные неритмичные вдохи. Из рта выделяется пена и вода.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Какое состояние можно предположить у больного?
2. Чем обусловлены симптомы, указанные в задании?
3. Какова должна быть первая помощь?
4. Какие действия необходимо провести при наличии признаков клинической смерти?
5. Надо ли транспортировать пострадавшего в ЛПУ при появлении признаков жизни?

Ответ:

1. Учитывая выделение изо рта пострадавшего пены и воды, можно предположить истинное утопление.
2. Данные симптомы обусловлены асфиксией, т.е. полным прекращением поступления кислорода в легкие, в результате прекращения газообмена в легких к клеткам головного мозга перестает поступать кислород, развивается кислородное голодание и наступает потеря сознания.
3. Вызвать «скорую помощь». При истинном утоплении необходимо удалить воду из легких, для этого пострадавшего нужно быстро уложить на бедро согнутой ноги спасателя и резкими толчкообразными движениями сжимать боковые поверхности грудной клетки в течение 10-15 секунд, после чего вновь повернуть на спину.
4. При наличии признаков клинической смерти начать проведение сердечно-легочной реанимации.
5. Обязательно транспортировать пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение для дальнейшего обследования и лечения.

Задача №2

Мужчина проснулся среди ночи от кошмарного сновидения, чувств удушья и нехватки воздуха. Приняв сидячее положение, больному стало легче дышать. Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Какое состояние развилось у мужчины?
2. Что могло способствовать этому состоянию?
3. Какова причина развития данного состояния?
4. Какова первая медицинская помощь?
5. Необходима ли срочная госпитализация?

Ответ:

1. Острая сердечная недостаточность.
2. Перенесенное заболевание (например, ревматизм), физическое перенапряжение.
3. Кислородное голодание.
4. Вызвать «скорую помощь». Придать удобное полусидячее положение в постели, обеспечить приток свежего воздуха, дать больному валидол или нитроглицерин под язык, внутрь - корвалол (40 капель на 100 мл воды).
5. Необходима, т.к. при резко выраженной сердечной недостаточности может развиваться отек легких.

Группа № 2

Задача №1

Человек сбит машиной. Получив удар, он упал и ударился головой о мостовую. О случившемся не помнит, жалуется на головную боль, головокружение, тошноту, рвоту. В затылочной области ушибленная рана.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Чем обусловлена тяжесть состояния пострадавшего?
2. По каким признакам вы это определили?
3. Как поступить с имеющейся раной?
4. Какая необходима первая медицинская помощь?
5. Как транспортировать пострадавшего?

Ответ:

1. У пострадавшего сотрясение головного мозга.
2. Головная боль, головокружение, тошнота, рвота, амнезия - признаки сотрясения головного мозга.
3. Обработать рану антисептиком, наложить асептическую повязку.
4. Срочная госпитализация.
5. Транспортировать на носилках с фиксацией головы ватно-марлевым кругом.

Задача №2

Вы обнаружили на улице человека без признаков жизни: сознание отсутствует, движений грудной клетки не видно, пульс не прощупывается.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Как установить, жив этот человек или умер?
2. Что необходимо предпринять, если человек еще жив?
3. Какими способами можно провести искусственное дыхание?
4. Где должны лежать руки при проведении непрямого массажа сердца?
5. О чем свидетельствует неуспешные реанимационные мероприятия?

Ответ:

1. Поднять веко и посмотреть зрачок, если он широкий и не реагирует на свет, нет пульсации на сонных артериях – наступила клиническая смерть.
2. Вызвать «скорую помощь». Проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.
3. Способом «рот в рот», «рот в нос».
4. Руки должны лежать на нижней трети грудины на два поперечных пальца выше мечевидного отростка.
5. О необратимых изменениях в головном мозге.

Группа № 3

Задача №1.

Упавшее стекло нанесло резаную рану на передней поверхности предплечья. Из раны спокойно вытекает кровь темно-красного цвета. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. В распоряжении оказывающего помощь имеется носовой платок, электрический утюг.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Какое кровотечение наблюдается?
2. По каким признакам вы определили вид кровотечения?

3. Какова последовательность действий при оказании первой помощи?
4. Требуется ли доставка пострадавшего в лечебное учреждение?

Ответ:

1. Венозное кровотечение
2. Кровь темно-красного цвета, вытекает из раны спокойно.
3. Для наложения повязки на кровоточащую рану можно использовать носовой платок, проглаженный горячим утюгом.
4. Да, необходима консультация врача, дополнительная обработка раны и определение тяжести кровотечения

Задача №2

Пожилой мужчина внезапно почувствовал сильную головную боль, головокружение, тошноту, потерю чувствительности с одной стороны тела. При осмотре отмечается опущение уголков рта с одной стороны, спутанность речи, нарушение зрения, асимметрия зрачков.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Что случилось с мужчиной?
2. Какие причины могли привести к этому состоянию?
3. В чем заключается первая медицинская помощь?
4. Можно ли пострадавшему пить в этом состоянии?
5. В каком случае больного можно транспортировать?

Ответ:

1. Инсульт.
2. Блокирование кровеносного сосуда головного мозга сгустком крови или мозговое кровотечение на фоне резкого повышенного артериального давления.
3. Вызвать «скорую помощь», положить пострадавшего в удобное положение, ослабить тугую одежду, обеспечить приток свежего воздуха. К голове приложить холод, к ногам - грелки.
4. Пить пострадавшему нельзя, т.к. он может оказаться неспособным глотать.
5. Транспортировать в положении лежа после заключения врача о транспортабельности больного.

Задание 3. Практическая отработка оказания ПМП.

Группа № 1.

Практическая работа:

1. Наложить жгут при кровотечении из лучевой артерии.
2. Наложить давящую повязку при кровотечении из вен предплечья.

Группа № 2

Практическая работа:

1. Провести искусственную вентиляцию легких и наружный массаж сердца на муляже.
2. Наложить асептическую повязку при ожоге кисти 1 степени.

Группа № 3

Практическая работа:

1. Провести практическое наложение мягких повязок на отдельные области тела: на голеностопный сустав, на кисть.

2. Наложить шину при переломе бедренной кости.

Подведение итогов практического занятия, обсуждение ошибок и недочетов, выставление оценок по практическим действиям.

В заключение предлагаю студентам запомнить простые правила:

ПРАВИЛО 1. Не теряйтесь, что бы с вами не случилось. Постарайтесь побыстрее взять себя в руки и начинайте действовать. Только так вы справитесь с неожиданной неприятностью или бедой.

ПРАВИЛО 2. В любой ситуации всегда боритесь до конца. Только упорный, не поддающийся отчаянию человек сможет победить любые жизненные обстоятельства.

ПРАВИЛО 3. Никогда не пренебрегайте советами опытных, знающих людей.

ПРАВИЛО 4. Будьте добры к людям, попавшим в беду. Никогда не проходите мимо, если можете чем-то им помочь. Помните: добро – это бумеранг, оно всегда возвращается к тому, от кого исходит.

Тема практической работы № 3-5. Анализ и применение на практике знаний Конституции РФ, Федеральных законов «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе». объем часов 3

У1 идентифицировать основные опасности среды обитания человека; оценивать воздействие опасностей на человека и окружающую среду;

У2 выбирать и применять способы обеспечения безопасности жизнедеятельности;

У3 оценивать уровни опасности в техносфере;

У4 соблюдать нормы экологической безопасности;

У5 определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии;

У6 пользоваться экономико-правовой основой безопасности среды обитания.

Цели: ознакомиться с основными положениями Конституции РФ и федеральных законов о военной службе.

Теоретические вопросы

1. Определите понятие «военная служба».

2. В чем заключаются особенности военной службы как вида федеральной государственной службы?

3. Каково основное предназначение военной службы?

4. Покажите значение Конституции РФ в нормативно-правовом обосновании военной службы.

5. Перечислите основные федеральные законы РФ, которые определяют правовые основы военной службы.

6. Какая структура осуществляет призыв граждан на военную службу, в какие сроки и на основании каких документов?

7. Что представляет собой статус военнослужащего и чем обосновано некоторое ограничение прав и свобод военнослужащего?

Задание № 1 Используя текст Конституции РФ (URL: <http://www.constitution.ru/index.htm>), заполните пропуски в тексте:

1. В статье _____ Конституции РФ установлено, что защита Отечества является долгом и обязанностью _____.
2. Согласно статье _____ Конституции РФ, _____, являясь главой государства, _____ также _____ является _____ и в случае агрессии против РФ или непосредственной угрозы агрессии вводит на территории страны или в отдельных ее местностях военное положение.
3. Согласно статье _____ Конституции РФ, _____ имеет право: формировать и возглавлять Совет безопасности РФ; утверждать военную доктрину РФ; назначать и освобождать высшее командование Вооруженных Сил РФ.
4. Согласно статье _____ Конституции РФ, меры по обеспечению обороны страны и государственной безопасности осуществляет _____.

Задание № 2 Используя текст Федерального Закона РФ «О воинской обязанности и военной службе» (URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260/), выпишите:

- уважительные причины неявки гражданина по повестке военного комиссариата (при условии документального подтверждения причины неявки);
- категории граждан, освобожденных от постановки на воинский учет;
- обязанности граждан по воинскому учету;
- категории граждан, освобожденных от призыва на военную службу;
- категории граждан, не подлежащих призыву на военную службу;
- основания для предоставления отсрочки от призыва граждан на военную службу;
- обязанности граждан, подлежащих призыву на военную службу.

Задание № 3 Используя текст Федерального закона от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ г «Об обороне» (URL: <http://docs.cntd.ru/document/9020348>), ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Определите понятие «оборона».
2. Какие силы могут быть привлечены для решения задач обороны?
3. Какие действия включает организация обороны?
4. Каковы функции организаций и обязанности их должностных лиц в области обороны?
5. Каковы права и обязанности граждан Российской Федерации в области обороны?
6. Определите понятие «территориальная оборона», приведите задачи штабов территориальной обороны.

Задание № 4 Используя текст Федерального закона от 27.05.1998 № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих» (URL: <https://docs.cntd.ru/document/901709264>), перечислите:

основные права военнослужащих;

основные социальные гарантии военнослужащих

Тема практической работы №№ 6-8. Занятия в тире. объем часов __ 6 __

У1 идентифицировать основные опасности среды обитания человека; оценивать воздействие опасностей на человека и окружающую среду;

У2 выбирать и применять способы обеспечения безопасности жизнедеятельности;

У3 оценивать уровни опасности в техносфере;

У4 соблюдать нормы экологической безопасности;

У5 определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии;

У6 пользоваться экономико-правовой основой безопасности среды обитания.

Цель занятия: Провести инструктаж по правилам Т.Б. Довести общий порядок обращения с оружием. Требования, предъявляемые к занимающимся. Изучить инструкцию. Правила поведения стрелка на линии огня. Порядок обращения с оружием на линии огня до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Меры безопасности во время соревнований.

Ход занятия:

Инструкция о мерах безопасности при выполнении упражнений по стрельбе из пневматического оружия

Обязанности стреляющих

1 Знать и строго соблюдать все команды и меры безопасности при стрельбе.

2 После стрельбы сдать руководителю (тренеру) оставшиеся пульки.

В тире запрещается:

1 Проводить стрельбу без преподавателя, осуществляющего подготовку по основам

военной службы.

2 Вести огонь из неисправного оружия.

3 Заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!».

4 Брать оружие без разрешения руководителя стрельбы.

5 Оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом.

6 Находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди.

- 7 Проводить тренировку в тылу, когда с огневого рубежа ведётся стрельба.
- 8 Находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также учащимся, не занятым стрельбой.

Инструкция по соблюдению мер безопасности при стрельбе для учащихся

- 1 Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.
- 2 Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!
- 3 Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх.
- 4 Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.
- 5 Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде руководителя стрельбы.
- 6 Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.
- 7 При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.
- 8 При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.
- 9 Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела.
- 10 При стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции используйте защитные очки.
- 11 Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.
- 12 Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.
- 13 Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.
- 14 Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.
- 15 Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.
- 16 Когда стрельба не ведётся, держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.
- 17 Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.
- 18 Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.
- 19 Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.
- 20 Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы, в противном случае вас отстранят от стрельбы.

Позиции при стрельбе из пневматического оружия (винтовки)

При заряджании пружинно-поршневой пневматической винтовки лучше всего удерживать винтовку за ствол, когда вы вкладываете пульку в канал ствола. Это поможет сохранить ваши пальцы.

Всегда взводите пневматическую винтовку мягко, не нужно дергать её, открывать рывком и затем хлопнуть, чтобы закрыть.

Указательный палец должен располагаться перпендикулярно спусковому крючку.

Фактически только средний палец обхватывает и удерживает рукоять ружья. Большой палец, безымянный и мизинец лишь покоятся на рукояти.

Порядок проведения испытаний

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов — 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу — 10 мин. Время на подготовку — 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8 Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8

Результат не засчитывается:

произведен выстрел без команды спортивного судьи;

заряжено оружие без команды спортивного судьи.

Изготовка для стрельбы сидя за столом

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

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

Винтовку надо взять кистью правой руки за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева, а остальные четыре пальца — справа. Кистью левой руки взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватывал левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватывали цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони. Затем наклониться над столом и опереться локтями на стол или, если стрельба ведется стоя около стойки, опереться локтями на стойку. При этом левый локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше, а левый локоть должен находиться точно под винтовкой.

Правый локоть располагают сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на гребень приклада. Ноги стрелок располагает так, как ему удобно. Положение тела должно быть спокойным и устойчивым.

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

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

Размещение приклада в выемке плеча тоже имеет важное значение. Если приклад винтовки окажется выше середины выемки плеча, то увеличивается действие силы отдачи из-за увеличения расстояния между парой сил: отдачи винтовки и сопротивления плеча, и тогда пули попадут выше центра мишени. Если приклад винтовки окажется ниже выемки плеча, то пули попадут ниже центра мишени. Отсюда ясно, что даже при незначительных изменениях положения приклада в выемке плеча получится большое рассеивание пуль по вертикали.

После прикладки винтовки указательный палец надо наложить первым суставом на спусковой крючок. При этом указательный палец не должен касаться ложи винтовки.

Локоть правой руки свободно опустить на стол (стойку). Голову немного наклонить вперед и прислониться щекой к гребню приклада.

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

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

Прицеливание

Правильное прицеливание является важнейшим элементом точности стрельбы.

Прицеливание состоит из двух элементов: установки (регулировки) прицельного приспособления на заданную дистанцию и наводки винтовки в цель с помощью прицельного приспособления. Установка прицела на заданную дистанцию производится отдельно в вертикальной и горизонтальной плоскостях. В пневматических винтовках ИЖ-38 (ИЖ-22) это достигается регулированием высоты прицела с помощью винта прицела и изменением положения основания прицела в поперечном пазу казенной части ствола. Установку прицела пневматической винтовки производят заранее, во время приведения винтовки к нормальному бою на заданную дистанцию стрельбы.

Рекомендуется прицеливание разбить на два этапа: предварительный и основной.

Предварительный этап, занимающий более половины всего времени прицеливания, должен быть использован для проверки правильности изготовления.

Основной этап использовать для более точной наводки винтовки и подготовки к нажатию на спусковой крючок. Такое поэтапное прицеливание уменьшит усталость зрительной системы и повысит точность стрельбы.

Каждый выстрел нужно производить по возможности быстро, а паузы между выстрелами делать достаточно длительными, чтобы глаза успевали отдохнуть. Для стрелкового оружия применяются различные виды прицелов: открытые, диоптрические с прямоугольной или кольцевой мушкой, оптические. У винтовок ИЖ-38 (ИЖ-22) прицел открытый.

Определение ведущего глаза.

Прицеливание осуществляется одним глазом, который называют ведущим.

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

В листе бумаги размером 20×20 см надо вырезать круглое отверстие диаметром 3 см.

Затем, взяв лист бумаги в вытянутую руку, навести отверстие на мишень, укрепленную на светлом фоне. Далее, закрывая поочередно правый и левый глаз, следить за мишенью.

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

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

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

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

Прицеливание с открытым прицелом.

Для прицеливания необходимо ведущим глазом смотреть через середину прорези прицельной планки на верхний край мушки так, чтобы он находился точно посередине прорези и вровень с боковыми верхними краями ее. Это положение называется «ровная мушка». Затем, сохраняя такое положение глаза, прицела и мушки, подвести верхний край мушки под низ черного круга — «яблочка» мишени с небольшим просветом, т. е. в точку прицеливания.

Стараться удерживать эти четыре элемента: глаз прицел, мушку и нижний обрез «яблочка» на одной линии.

Не смущаться, что будут отклонения винтовки из-за колебаний всего тела стрелка в различные стороны от точки прицеливания. Особенно большие отклонения бывают у начинающих стрелков. Постепенно в результате тренировок эти отклонения будут меньше и меньше, т. е. стрельба станет точнее. Это получится тогда, когда стрелок научится однообразно прикладывать щеку к гребню приклада при всех выстрелах.

Если во время прицеливания стрелок удержал ровную мушку, а винтовка в момент выстрела отклонилась и оказалась наведенной не в точку прицеливания, под черный круг, а, например, на 5 мм в какую-либо сторону, то и попадание окажется на 5 мм в той же стороне. Эта ошибка параллельного смещения оружия.

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

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

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

Трудность прицеливания в этом и заключается, что природа нашего зрения не дает возможности четко видеть сразу все нужные нам три элемента прицеливания, находящиеся на разном расстоянии от глаза. Только один элемент можно видеть четко, а остальные два будут расплывчаты или, как говорят, будут иметь «корону». Возникает существенный вопрос: какой же из элементов прицеливания важнее видеть четким? Практика доказала, что лучший результат получится, если будет четкое видение мушки. Размещение четкой мушки посередине прорези прицельной планки достигается легко, так как расплывчатость краев прорези одинакова с обеих сторон мушки. А вот по высоте разместить мушку весьма затруднительно, так как не видно четкой границы верхних выступов прицельной планки и «яблочка», они имеют «короны».

Практика стрельбы доказала, что надо выравнивать мушку только по сплошной линии верхних выступов прицельной планки и не обращать внимания на расплывчатую часть — «корону» 1 прицельной планки.

Напряженная и систематическая работа глаз во время стрельбы дает отличные результаты по повышению остроты зрения. Например, по данным Львовского

института физической культуры, острота зрения стрелков повышается в зависимости от стажа занятий стрельбой следующим образом:

у стрелков со стажем стрельбы до 2 лет — до 1,4 диоптрии;

у стрелков со стажем стрельбы до 10 лет — до 1,6 диоптрии;

у мастеров стрельбы — до 1,7... 1,8 диоптрии.

Типичные ошибки стрелков.

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

Ошибку изготовления — сваливание винтовки необходимо ликвидировать в самом начале обучения стрельбе, так как стрелок может привыкнуть к удержанию винтовки с наклоном.

Переучиваться потом будет очень трудно. При однообразном сваливании будет хорошая кучность попаданий, но взять поправку, т. е. определить, куда нужно вынести точку прицеливания, будет очень трудно. Например, если СТП оказалась ниже центра мишени и стрелок вынесет точку прицеливания выше, то, если сваливание было вправо, пробоины окажутся не только выше, но и правее.

«Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание».

Цель:

Познакомить обучаемых с материальной частью АКМ (АКМС).

Дать практические навыки обращения с автоматом Калашникова.

Учебные вопросы:

Изучить основные меры безопасности при обращении с оружием.

Овладеть приемами и правилами стрельбы из автомата.

Посмотреть урок :

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5507/start/110279/>

Основные теоретические положения:

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ОРУЖИЕМ !

Соблюдая меры безопасности при обращении с оружием, следует иметь ввиду три главных требования:

1. Не направляй оружие в сторону человека.

2. Не досылай без надобности патрон в патронник.

3. Нигде не оставляй своего оружия.

Эти требования можно объединить в одно непреложное правило, которое необходимо помнить всегда: не направляй, не досылай, не оставляй!

Нарушение правил обращения с оружием, влечет уголовную ответственность.

Получив (взяв) оружие, лично убедись в том, что оно поставлено на предохранитель и не заряжено.

Для того, чтобы убедиться, нет ли патрона в патроннике, не снимая оружия с предохранителя, необходимо направить ствол в безопасное место, отсоединить магазин (если он был присоединен), оружие снять с

предохранителя, отвести рукоятку затворной рамы (затвор) назад, осмотреть патронник, спустить курок с боевого взвода и поставить оружие на предохранитель. Осмотреть магазины.

Запрещается направлять оружие на людей, даже если оно не заряжено.

Не бери и не веди огонь из чужого оружия и из оружия, правил обращения с которым ты не знаешь, и не давай своего без разрешения (приказа) командира (начальника). Получив оружие от другого лица, лично проверь, поставлено ли оно на предохранитель.

Запрещается оставлять оружие где бы то ни было без разрешения (приказа) командира (начальника).

Получив оружие, убедись, что в канале ствола отсутствуют посторонние предметы.

Соблюдай особую осторожность при обращении с оружием во время передвижения, на лыжах, при следовании в автомобиле, поезде, самолете.

Оружие при посадке (высадке) в автомобиль, поезд, самолет берется как удобнее.

При передвижении бегом прижимать автомат к поясу, а при следовании в автомобиле, поезде, самолете – держать между колен стволом вверх.

При обнаружении неисправности оружия доложи командиру (начальнику).

ПРИЕМЫ И ПРАВИЛА СТРЕЛЬБЫ ИЗ АВТОМАТА.

Стрельба из автомата может вестись из различных положений и с любого места, откуда видны цель или участок местности, на котором ожидается появление противника.

Стрельба из автомата складывается из подготовки к стрельбе, производства стрельбы (выстрела) и прекращения стрельбы.

При ведении огня с места автоматчик принимает положения для стрельбы стоя, с колена и лежа в зависимости от условий местности и огня противника.

В движении автоматчик может вести огонь на ходу без остановки и с короткой остановки.

Для стрельбы из автомата необходимо выбирать такое место, которое обеспечивает наилучший обзор и обстрел, укрывает автоматчика от наблюдения и огня противника и позволяет удобно выполнять приемы стрельбы. В зависимости от обстановки и характера местности автоматчик в бою передвигается бегом, ускоренным шагом и перебежками или переползанием. Перед началом передвижения автомат ставится на предохранитель.

При движении бегом, ускоренным шагом и при перебежках автомат удерживается одной или двумя руками, как удобнее.

При переползании автомат удерживается правой рукой за ремень у верхней антабки или за цевье для успешного выполнения огневых задач автоматчик должен в совершенстве владеть приемами стрельбы из автомата.

ИЗГОТОВКА К СТРЕЛЬБЕ

Изготовка к стрельбе включает принятие положения для стрельбы и заряжания автомата.

Для принятия положения для стрельбы лежа надо: 1) если автомат находится в положении «на ремень», подать правую руку по ремню несколько вверх и, снимая автомат с плеча, подхватить его левой рукой за спусковую скобу и ствольную коробку, затем взять автомат правой рукой за ствольную накладку и цевье дульной частью вперед. Одновременно с этим сделать полный шаг правой ногой вперед и немного вправо. Наклоняясь вперед, опуститься на левое колено и поставить левую руку на землю впереди себя пальцами вправо; затем, опираясь последовательно на бедро левой ноги и предплечье левой руки, лечь на левый бок и быстро повернуться на живот, раскинув ноги слегка в стороны носками наружу; автомат при этом положить цевьем на ладонь левой руки);

2) взять левой рукой автомат снизу за цевье и ствольную накладку и, приподнимая его несколько вперед и вверх, вывести правую руку из-под ремня, а затем перекинуть ремень через голову и взять автомат правой рукой за ствольную накладку и цевье дульной частью вперед. В дальнейшем положение для стрельбы лежа принимается так же, как и из положения с автоматом «на ремень».

Для принятия положения для стрельбы с колена надо: взять автомат в правую руку за ствольную накладку и цевье дульной частью вперед и одновременно с этим, отставив правую ногу назад, опуститься на правое колено и присесть на каблук; голень левой ноги при этом должна остаться в вертикальном положении, а бедра должны составлять угол, близкий к прямому. Перееложить автомат цевьем в левую руку, направив его в сторону цели

Для принятия положения для стрельбы стоя надо:

1) если автомат находится в положении «на ремень», повернуться вполоборота направо по отношению к направлению на цель и, не приставляя левой ноги, отставить ее влево несколько вверх, снять автомат с плеча и, подхватив его левой рукой снизу за цевье и ствольную накладку, энергично подать дульной частью вперед, в сторону цели примерно на ширину плеч, как удобнее. автоматчику, распределив при этом тяжесть тела равномерно на обе ноги. Одновременно, подавая правую руку по ремню несколько вперед и вверх, вывести правую руку из-под ремня, а затем перекинуть ремень через голову. Одновременно с этим повернуться вполоборота направо и, не приставляя левой ноги, отставить ее влево

2) если автомат находится в положении «на грудь», взять левой рукой автомат снизу за цевье и ствольную накладку и, приподнимая его примерно на ширину плеч, как удобнее автоматчику, затем энергично подать автомат дульной частью вперед, в сторону цели.

При принятии положения для стрельбы с автоматом «на грудь» разрешается ремень с шеи не снимать, а использовать его для более прочного удержания автомата при стрельбе.

Для заряжания автомата надо:

■ удерживая автомат левой рукой за цевье, правой рукой присоединить к автомату снаряженный магазин, если он не был к нему ранее присоединен;

« поставить переводчик на автоматический огонь, если автомат находится на предохранителе;

■

правой рукой за рукоятку отвести затворную раму назад до отказа и отпустить ее;

■ поставить автомат на предохранитель, если не предстоит немедленное открытие огня или не последовало команды «Огонь!», и перенести правую руку на пистолетную рукоятку.

Если перед заряданием автомата магазин не был снаряжен патронами или патроны были израсходованы при стрельбе, то необходимо снарядить магазин. Для снаряжения магазина надо взять его в левую руку горловиной вверх и выпуклой стороной влево, а в правую руку патроны пулями к мизинцу так, чтобы дно гильзы немного возвышалось над большим и указательным пальцами. Удерживая магазин с небольшим наклоном влево, нажимом большого пальца вкладывать патроны по одному под загибы боковых стенок дном гильзы к задней стенке магазина.

ПРОИЗВОДСТВО СТРЕЛЬБЫ

Производство стрельбы (выстрела) включает установку прицела, переводчика на требуемый вид огня, прикладку, прицеливание, спуск курка и удержание автомата при стрельбе.

Для установки прицела надо, приблизив автомат к себе, большим и указательным пальцами правой руки сжать защелку хомутика и передвинуть хомутик до совмещения его переднего среза с рискуй (делением) под соответствующей цифрой на прицельной планке.

Для установки переводчика на требуемый вид огня надо, нажимая большим пальцем правой руки на выступ переводчика, повернуть переводчик вниз: до первого щелчка - для ведения автоматического огня, до второго щелчка - для ведения одиночного огня.

Для прикладки автомата надо, удерживая автомат левой рукой за цевье или магазин, а правой рукой за пистолетную рукоятку и не теряя цели из виду, упереть приклад в плечо так, чтобы ощущать плотное прилегание к плечу всего затыльника (плечевого упора), указательный палец правой руки (первым суставом) наложить на спусковой крючок автомата. Наклонив голову немного вперед и не напрягая шеи, правую щеку приложить к прикладу.

Локти при этом должны быть поставлены на землю в наиболее удобное положение, примерно на ширину плеч при стрельбе из положения лежа, стоя и с колена из окопа. Локоть левой руки поставлен на мякоть левой ноги у колена, а локоть правой руки приподнят примерно на высоту плеча при стрельбе из положения с колена вне окопа. Локоть левой руки прижат к боку около сумки для гранат, если автомат удерживается за магазин, а локоть правой руки приподнят примерно на высоту плеча при стрельбе из положения стоя вне окопа.

Прицеливание из автомата Калашникова и спуск курка.

Для прицеливания надо зажмурить левый глаз, а правым смотреть через прорезь прицела на мушку так, чтобы мушка пришлась посредине прорези, а

вершина ее была наравне с верхними краями гривки прицельной планки, т. е. взять ровную мушку Задерживая дыхание на выдохе, перемещением локтей, а если нужно, корпуса и ног подвести ровную мушку к точке прицеливания, одновременно с этим нажимая на спусковой крючок первым суставом указательного пальца правой руки. При прицеливании нужно следить за тем, чтобы гривка прицельной планки занимала горизонтальное положение

Для спуска курка надо, прочно удерживая автомат левой рукой за цевье или магазин, а правой прижимая за пистолетную рукоятку к плечу, затаив дыхание, продолжать плавно нажимать на спусковой крючок до тех пор, пока курок незаметно для автоматчика не спустится с боевого взвода, т. е. пока не произойдет выстрел.

При ведении огня очередями надо прочно удерживать приклад в плече, не меняя положения локтей, сохраняя ровно взятую в прорези прицела мушку под выбранной точкой прицеливания. После каждой очереди быстро восстанавливать правильность прицеливания. При стрельбе из положения лежа разрешается автомат упирать магазином в грунт.

Задание.

- Изучить меры безопасности при обращении с оружием.
- Отработать приемы стрельбы и прицеливание из АКМ

Содержание отчета.

1. Выписать основные правила безопасности при обращении с оружием.
2. Выписать порядок принятия положения для стрельбы из автомата лежа, стоя с колена, стоя (по выбранному варианту).
3. Выписать порядок прицеливания : установку прицела и спуск курка
4. Зарисовать ровную мушку, ожидаемые результаты стрельбы на мишени. Зарисовать ошибки допускаемые автоматчиком при неровной мушке и ожидаемые результаты стрельбы –на мишени .

Контрольные вопросы:

- Огневая подготовка военнослужащих- цели и задачи?
- Какие основные характеристики стрельбы из автомата Калашникова вы можете назвать?
- Какие существуют приемы стрельбы из автомата Калашникова? Охарактеризуйте их.
- Из каких этапов складывается стрельба из автомата Калашникова? Охарактеризуйте их.
- Как удерживать автомат при движении бегом и ускоренным шагом?
- Как удерживать автомат Калашникова при переползании по-пластунски?

Выводы

- 1) Огневая подготовка это обучение личного состава воинской части применению штатного оружия для поражения различных целей в бою.

- 2) Огневая подготовка проводится в неразрывной связи с тактической подготовкой и совершенствуется на тактических занятиях и учениях с боевой стрельбой.
- 3) Основным видом автоматического стрелкового оружия в Вооруженных Силах Российской Федерации является 7,62-мм модернизированный автомат Калашникова 7,62-мм АКМ АКМС (С- складывающимся прикладом)
- 4) Стрельба из автомата может вестись из различных положений и с любого места.
- 5) В боевых условиях место для стрельбы автоматчик занимает и оборудует по командам командира отделения или в отдельных случаях самостоятельно.
- 6) Для стрельбы из автомата Калашникова выбирается такое место, которое обеспечивает наилучший обзор и обстрел, а также укрывает стрелка.
- 10) Автоматчик должен в совершенстве освоить приемы стрельбы из автомата.

II. Общие рекомендации

По всем вопросам, связанным с изучением дисциплины (включая самостоятельную работу), консультироваться с преподавателем.

III. Контроль и оценка результатов

Оценка за выполнение практической работы выставляется по пятибалльной системе и учитывается как показатель текущей успеваемости студента.

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		Критерии оценки результата
балл (оценка)	вербальный аналог	
5	отлично	Представленные работы высокого качества, уровень выполнения отвечает всем требованиям, теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, выполнены все предусмотренные практической работой задания.
4	хорошо	Уровень выполнения работы отвечает всем требованиям, теоретическое содержание дисциплины освоено полностью без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные практической работой задания выполнены, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.
3	удовлетворительно	Уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание

		дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
2	не удовлетворительно	Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий не выполнено.