

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет Военного Обучения

***В ПОМОЩЬ ОРГАНИЗАТОРУ
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ***

Учебно-методическое пособие

Нижний Новгород 2006

Составители: канд.пед.наук И. А. Фадеев, Г. М. Мирясов

В помощь организатору военно-патриотических мероприятий: Учебно-методическое пособие / НГТУ; Сост.: К.п.н. И. А. Фадеев, Г. М. Мирясов Н. Новгород, 2006. 105 с.

Данное пособие предназначено для педагогов образовательных учреждений основного и дополнительного образования, занятых организацией и проведением патриотических и военно-патриотических мероприятий спортивной, интеллектуальной и комбинированной направленности.

Пригодно для работы как в масштабе сети учреждений (областного уровня и выше), так и в отдельно взятом заведении, а также для содействия в работе кружков, секций, кадетских классов, спортивных баз и лагерей отдыха.

Редактор: Абросимова Э.Б.

Рецензенты: Бачевский В.И.
Болховитянов В.Н.

Подп. к печ. . Формат 60x84. Бумага газетная. Печать
офсетная. 7 печ. л. . Уч. – изд. л. . Тираж 100 экз. Заказ

Нижегородский государственный технический университет.
Типография НГТУ. 603600, Н. Новгород, ул. Минина, 24.

© Нижегородский государственный
технический университет, 2006

*Авторы выражают искреннюю благодарность
участникам и организаторам соревнований,
внёсшим свой профессиональный вклад
в подготовку настоящего издания*

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении областных соревнований

"Зарница - Школа безопасности"

Соревнования проводятся в рамках государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001 - 2005 годы". Законодательной базой в организации соревнований выступают:

- Основы государственной политики РФ по военному строительству на период до 2010 года, утверждённые Президентом Российской Федерации 17 августа 2002 г., № Пр-1428;

- Статья 14 Закона РФ "О воинской обязанности и военной службе";

- Глава 5 закона РФ "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера".

1. Цель и задачи

Цель соревнований – воспитание патриотизма и гражданственности у учащихся учреждений общего, а также начального и среднего профессионального образования. В этой связи соревнования призваны решать следующие задачи:

- усиление практической направленности в дисциплинах "Основы безопасности жизнедеятельности", "Основы военной службы" (Начальная военная подготовка) и в прикладной физической подготовке;
- ориентирование на службу в Вооружённых Силах РФ, МЧС России и других силовых структурах;
- выработка качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- формирование сознательного отношения к вопросам личной и коллективной безопасности, развитие стремления к здоровому образу жизни;
- развитие инициативы и самостоятельности обучающихся на основе игровой деятельности.

2. Сроки, время и порядок проведения

Соревнования "Зарница – Школа безопасности" организуются в четыре периода:

1 период – в масштабе образовательного учреждения (осень 20__ г. – весна 20__ г., серией отдельных конкурсов по планам массовых мероприятий);

2 период – районные / городские финалы (март – апрель 20__ г.);

3 период – гарнизонные (межрайонные) финалы (апрель – май 20__ г.), в соответствии с графиком, утверждённым областным министерством образования и науки;

4 период – областной финал, проводится по согласованию на базе одного из формирований силовых структур (13 – 16 июня 20__ г.); торжественное открытие – в 10 часов 13 июня, г. ХХХХХ, площадь ХХХХХ, у памятника ХХХХХ (регистрация с 9.00, построение отрядов – в 9.45).

На основе настоящего Положения организаторы гарнизонных финалов разрабатывают свои положения о соревнованиях, отражающие все нижеприведённые конкурсы, а затем представляют их на совместном заседании в ХХХХХХ (адрес: ХХХХХ).

Рассылка гарнизонных положений учреждениям-участникам вместе со всеми информационными материалами (в письменном либо электронном виде) должна завершиться за месяц до проведения гарнизонных финалов.

В ходе районных и гарнизонных соревнований судейская бригада на каждом этапе должна включать не менее двух независимых специалистов, либо двух специалистов, прибывших из разных учебных учреждений.

3. Участники соревнований

На второй период соревнований общеобразовательные учреждения могут выставить по одному отряду первой возрастной группы (13-14 лет) и по одному отряду второй (15-16 лет). Учреждения начального и среднего профессионального образования выставляют на второй период один отряд третьей возрастной группы (17-18 лет).

Возраст Юнармейца определяется по количеству полных лет на день начала соревнований. По справке-допуску медицинского учреждения в составе отряда второй и третьей групп может быть не более 2 участников из предшествующей возрастной группы.

Состав отряда: 9 участников – учащихся образовательного учреждения (2 из них – девушки), 1 руководитель отряда. Образовательным

учреждениям, не имеющим девушек, разрешается согласовывать их привлечение из других учреждений своего уровня образования.

Питание и проживание участников соревнований планируется строго по указанному количеству.

На областной финал не допускаются Юнармейцы, участвовавшие в текущем году в областном смотре-конкурсе военно-патриотических коллективов (в соответствии с поданными заявками).

На гарнизонные соревнования выходят отряды, занявшие первые места в итоговом зачёте.

Для участия в соревнованиях руководителям отрядов-победителей в предыдущем периоде необходимо минимум за двенадцать дней до их начала направить в соответствующий штаб письменную заявку по факсу. Образец заявки прилагается.

В областной финал выходят отряды, занявшие первое место в своей возрастной группе на гарнизонных соревнованиях (среди всех образовательных учреждений), а также отряды, занявшие 1 и 2 места среди общеобразовательных школ Н. Новгорода.

При невозможности прибытия отрядов, занявших первое место в гарнизонных соревнованиях, по решению начальника штаба гарнизона прибывают отряды, занявшие второе место.

Для участия в Финале руководителям отрядов необходимо до первого июня 200XXX года направить заявку на участие по факсу XXXX, в XXXXX. Образец заявки прилагается.

В день приезда на регистрации предъявляются следующие документы:

- оригинал заявки на участие;
- личные карточки Юнармейцев (образец прилагается);
- именной список Юнармейцев согласно заявке (7 экземпляров) для сверки с личными карточками перед каждым конкурсом;
- командировочное удостоверение и паспорт руководителя отряда;
- протокол гарнизонных соревнований (или его заверенная копия);
- справка-допуск медицинского учреждения для участников, вошедших в отряд из предшествующей возрастной группы;
- полисы медицинского страхования на всех прибывших.

4. Руководство подготовкой и проведением Финала

Подготовка и проведение Финала возлагается на организационный комитет. В его состав входят представители областного министерства

образования и науки, Областного совета по патриотическому воспитанию граждан, далее – по согласованию: Главного управления по делам ГО и ЧС области, областного министерства здравоохранения, РОСТО, Областного военкомата, Областного совета ветеранов войн и военной службы, а также других заинтересованных ведомств.

Адрес оргкомитета: ХХХХХ.

Непосредственное руководство осуществляет Штаб соревнований, в который входят: начальник штаба, заместитель начальника по воспитательной работе, заместитель начальника по МТО, главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, два старших секретаря, один оператор ЭВМ. Перечень их функциональных обязанностей прилагается.

Организаторы областного финала обеспечивают размещение в походных условиях или казармах, а также 3-х разовое питание.

Во время областного финала представители отрядов ни на один этап соревнований не допускаются. Они отвечают за заблаговременное доведение до Юнармейцев всей полученной информации по каждому конкурсу.

Для обеспечения полноценной жизнедеятельности отрядам следует иметь личное и групповое снаряжение.

Личное снаряжение: рюкзак или сумка с полиэтиленовым вкладышем-пакетом; 2 комплекта формы (первая – для строевого смотра, вторая – для других конкурсов); нашивка на левом рукаве с эмблемой отряда на обе формы; трусы; футболка или майка; носки шерстяные и хлопчатобумажные; куртка на сырую погоду; свитер; предметы личной гигиены; кепка с козырьком или шапочка; ботинки для строевого смотра; кроссовки или кеды; противогаз в сумке; перчатки тканые; простой карандаш; ручка; подписанная тетрадь на 12-18 листов.

Дополнительно – на случай размещения в палатках: спальный мешок (либо два одеяла); теплоизоляционная подстилка под постель (можно из строительного утеплителя типа “Стизол”); столовые приборы (кружка, ложка, миска, нож); ножное и лицевое полотенца.

Групповое снаряжение: транспарант с указанием учебного заведения и района (фон – белый, надписи – чёрные, размеры 60 х 40 см., древко выступает вниз на 120 см.); набор для выпуска стенной газеты (строго по списку – цветные карандаши, ручки, фломастеры, маркеры, ластик, линейка

без трафаретов и фигурных обводов); сумка санитарная с полиэтиленовым пакетом-вкладышем. По дополнительному согласованию – инвентарь для заготовки дров и приготовления пищи в походных условиях.

Список содержимого санитарной сумки (с ремнём через плечо, находится постоянно у одного из Юнармейцев): термометр; жгут медицинский резиновый; ножницы; сода питьевая; пипетка в пенале; глазные капли; сердечные средства – не менее 1; болеутоляющие средства – не менее 1; желудочные средства – не менее 1; перевязочные средства и лейкопластырь – из расчёта на отряд; антисептические средства (перекись водорода; йод; зелёнка) – по 1 флакону; жаропонижающие средства – не менее 1; спирт нашатырный – 1 флакон.

5. Программа Финала

- Торжественное открытие.
- Конкурсный турнир.
- Культурно-просветительные мероприятия.
- Занятия с руководителями отрядов.
- Торжественное закрытие Финала.

Примерная организация элементов программы прилагаются.

6. Элементы конкурсного турнира

Указанные ниже конкурсы имеют оценочный коэффициент (оц. коэф.), на который умножается занятое отрядом место. Сумма результатов умножения является итоговым зачётом отряда.

- “Интеллектуальный поединок” (оц. коэф. 2);
- “Строевая подготовка” (оц. коэф. 1);
- “Огневая подготовка” (оц. коэф. 1);
- “Прикладная физподготовка” (оц. коэф. 1);
- “Маршрут Юнармейца” (оц. коэф. 3);
- “Агитбригада: Отечеству полезным будь!” (оц. коэф. 0,5);
- “Боевой листок” (оц. коэф. 0,5);
- “Дисциплина и организованность” (оц. коэф. 1).

В случае, если в отдельном конкурсе судьями были допущены неравные условия участия, либо сложность конкурса не соответствовала заявленной, главный судья соревнований по согласованию с членами штаба вправе изменить его оценочный коэффициент либо исключить данный

конкурс из итогового зачёта.

Прохождение каждого конкурса (этапа) начинается с построения отряда в одну шеренгу и доклада капитана по форме: *“Товарищ судья (полковник, майор и т.д.)! Отряд “Знамя” Гагаринской средней школы Танского района к конкурсу готов. Капитан отряда – Юнармеец Иванов”*.

7. Финансовые условия

Финансирование мероприятий, связанных с подготовкой и проведением первых трёх периодов, осуществляется по заблаговременному согласованию между учебными заведениями и заинтересованными учреждениями.

Финансирование областного финала проводится за счет средств областного министерства образования и науки при долевого участии заинтересованных ведомств.

Расходы на проезд туда и обратно, а также по необходимой экипировке отряда оплачивают направляющие организации.

8. Подведение итогов и награждение победителей

Подведение итогов осуществляется по каждой возрастной группе отдельно. Общий итог определяется по наименьшему числу набранных мест с учётом оценочных коэффициентов. При равенстве достигнутых результатов преимущество отдаётся отряду с лучшими показателями в конкурсе *“Маршрут Юнармейца”*.

Отсутствие, убытие из-за травмы, либо замена Юнармейца в любом конкурсе, а также не оговоренная Положением помощь руководителя означают, что отряд занимает в указанном конкурсе место после отрядов, не имевших данных недостатков.

Отряды, не имеющие результата по одному из видов программы, занимают места после отрядов с полным зачетом.

Отряды, занявшие первое место, получают возможность участвовать в региональных соревнованиях (по согласованию). Кроме того, они допускаются на областной финал в следующем году вне конкурса, при условии их участия в очередном гарнизонном финале.

Юнармейцу, дважды входившему в состав отряда-победителя на областном финале (начиная с 2005 г.), присваивается допризывное звание *“Юнкер”* с торжественным вручением погон (продольная тонкая нашивка по центру на зелёном фоне) и соответствующего удостоверения.

В случае третьего выхода в победители он повышается до звания “Старший юнкер” (поперечная тонкая нашивка по центру, дополняющая погон юнкера).

Отряды, занявшие первое, второе и третье места в итоговом зачёте, награждаются призами и дипломами. Отряды, занявшие первое, второе и третье места в отдельных конкурсах, награждаются грамотами и призами. Все участники Финала получают памятные сувениры.

9. Условия проведения конкурсов

9.1. Конкурс “Интеллектуальный поединок”

Сначала Юнармейцы отряда занимают места за разными столами (за один стол разрешается сажать только Юнармейцев разных учебных заведений), каждый кладёт перед собой ручку и чистую тетрадь с указанием фамилии, инициалов, учебного учреждения, района, а также названия и номера отряда.

Далее капитан получает 8 билетов, и после команды “Время пошло!” раздаёт их Юнармейцам. Запись номера билета в тетради обязательна. Время на письменные ответы – 30 минут. Судья объявляет отрядам, когда прошла половина времени, а также когда остались пять и одна минута.

Все написанные работы, вложенные в свою, а также собранные отдельно билеты сдаёт капитан.

При равенстве результатов между двумя отрядами преимущество отдаётся сдавшему раньше. Отряды, просрочившие время, занимают места после сдавших вовремя.

Тематика вопросов соответствует цели и задачам, указанным в первой главе настоящего Положения: 1. Пожарная безопасность. 2. Дорожная безопасность. 3. Здоровый образ жизни. 4. Ратные страницы истории. 5. Общевоинские уставы. 6. Поле боя.

Блок вопросов “Пожарная безопасность” оценивается отдельно: за каждую ошибку в нём добавляется 30 сек. ко времени прохождения пожарной эстафеты в конкурсе “Маршрут Юнармейца”.

Опорный материал для подготовки прилагается.

9.2. Конкурс “Строевой смотр”

Форма одежды должна быть единообразной, военного либо военизированного образца, наличие головного убора обязательно. Флаги и транспаранты отсутствуют.

Капитан выходит на место проведения конкурса (несколько шагов перед судьёй, лицом к нему) и подаёт команду “Отряд, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ”. Все Юнармейцы выстраиваются слева от капитана по росту, с интервалом в ширину ладони. Пятки вместе, носки раздвинуты на ширину ок. 5 см. Кисти с полусогнутыми пальцами обращены внутрь и находятся на середине бедра.

Затем подаются команды “Равняйся”, “Смирно”, “Равнение – на СРЕДИНУ” (по команде “Равняйся” все, кроме правофлангового поворачивают приподнятый подбородок направо и выравниваются так, чтобы видеть грудь четвёртого человека; по команде “Смирно” голова возвращается в исходное положение, грудь слегка поднимается, плечи разворачиваются; равнение на середину обозначается поворотом головы в указанную сторону).

Капитан с рукой, приложенной к головному убору, подходит к судье по кратчайшей прямой на расстояние два-три шага и докладывает: “Товарищ судья (полковник, майор и т.д.)! Отряд “Знамя” Гагаринской средней школы Танского района к конкурсу готов. Капитан отряда – Юнармеец Иванов” (по окончании доклада капитан, не опуская руки, делает широкий шаг вправо и через левое плечо поворачивается к команде).

Судья приветствует отряд: “Здравствуйте, товарищи Юнармейцы!” Примерно через две секунды (для вдоха) отряд отвечает: “Здравия желаем, товарищ судья (полковник, майор и т.д.)!”.

После команды судьи “Вольно” капитан дублирует её и опускает руку. По данной команде Юнармейцы опускают подбородок, плечи и ослабляют левую или правую ногу.

Звучит команда судьи “Капитану – СТАТЬ В СТРОЙ”. Капитан поднимает руку к головному убору, отвечает “Есть”, и, опуская руку с первым шагом (левой ногой), возвращается по кратчайшей прямой на своё место.

Затем проводится выставление первого блока оценок (осмотр внешнего вида). Когда судья становится напротив очередного Юнармейца, тот представляется “Юнармеец Сидоров” или “Юнармеец Петрова”. Каждому участнику выставляется серия оценок по трёхбалльной шкале:

- за опрятность причёски;
- за состояние и единообразие формы одежды;
- за правильность подгонки и использования обмундирования;

- за качество изготовления и состояние нарукавной эмблемы отряда (наличие не менее трёх цветов, а также названия команды и населённого пункта (района); форма и размеры – аналогично армейским);
- (проверяется у трёх Юнармейцев по выбору судьи) за наличие и состояние “индивидуального комплекта” – носовой платок, расчёска, две иголки с белой и черной (зелёной) нитками от 40 см. в головном уборе, личная карточка Юнармейца.

По завершении индивидуального осмотра судья возвращается на исходную позицию и командует “К выполнению строевых приёмов – ПРИСТУПИТЬ”

Капитан строевым шагом выходит перед строем и остальные Юнармейцы выполняют его команды в последовательности:

“Равняйся”, “Смирно”, “На первый-второй – РАССЧИТАЙСЯ” (по этой команде каждый Юнармеец, начиная с правого фланга, по очереди поворачивает голову к стоящему слева, называет свой номер и быстро ставит голову прямо; левофланговый голову не поворачивает и, не выходя из шеренги, добавляет “Расчёт окончен”).

“В две шеренги – СТРОЙСЯ” (вторые номера делают шаг назад левой ногой, затем, не приставляя правой ноги, шагают вправо, чтобы встать в затылок к первому номеру на дистанцию вытянутой руки (без ладони) и приставляют левую ногу).

“На пра-ВО” (выполняется на правом каблуке и левом носке, после поворота левая нога приставляется по кратчайшей линии).

“К направляющему – СОМКНИСЬ” (набирается дистанция вытянутой руки, положенной на плечо впереди стоящего).

“На ле-ВО”, “Кру-ГОМ”, “На пра-ВО”, “Кру-ГОМ” (поворот кругом выполняется через левое плечо, корпус не сгибается).

“Строевым шагом – МАРШ” (при слове “шагом” корпус подаётся несколько вперёд, при слове “МАРШ” начинается движение с левой ноги, вынос стопы с оттянутым вперёд носком на высоту 15-20 см., ширина шага – 60-70 см., ритм – 110-120 шагов в минуту, отмашка руки сзади корпуса – до выпрямления локтя, впереди – до выноса руки с согнутыми пальцами на ширину ладони выше ремня и на это же расстояние – впереди корпуса).

“На ле-ВО” (первая часть команды подаётся под левую ногу, за два шага до поворота, вторая – за шаг до поворота, одновременно с постановкой левой ноги).

“На пра-ВО” (первая часть команды подаётся под правую ногу, за два шага до поворота, вторая – за шаг до поворота, одновременно с постановкой правой ноги).

“Кру-ГОМ” (первая часть команды подаётся под левую ногу за два шага до поворота, вторая – за шаг до поворота, одновременно с постановкой левой ноги, последний шаг правой идёт в перекрёст с левой ногой, руки при повороте прижимаются к корпусу).

“Кру-ГОМ” ... “На месте – СТОЙ” (при словах “на месте” Юнармейцы продолжают маршировать без движения, сохраняя высоту подъёма стопы 15-20 см., при слове “СТОЙ”, произносимом одновременно с постановкой левой ноги, Юнармейцы делают ещё два шагающих движения).

Все вышеуказанные команды капитан подаёт, стоя по стойке “Смирно” и поворачиваясь по мере необходимости лицом к движущемуся отряду.

Затем капитан строевым шагом становится в голове отряда по центру и продолжает командовать:

“Шагом – МАРШ” (первые три шага выполняются строевыми, далее – походные).

“Отряд!” (по этой команде три шага выполняются строевыми).

“Левое плечо вперёд – МАРШ”, “Прямо” (по последней команде выполняются три строевых шага).

Далее, отряд двигается за капитаном *по периметру установленного квадрата*, а за 10-15 шагов до судьи капитан командует “Смирно”, “Равнение на – ПРАВО” (Юнармейцы переходят на строевой шаг, прижимают руки к корпусу, левая колонна поднимает подбородок с поворотом головы, правая – без поворота; командир поворачивает голову, прикладывая руку к головному убору).

“Вольно” (подаётся после прохождения судьи последней шеренгой, Юнармейцы возвращают головы в исходное положение, возобновляя отмашку рук).

“Песню запе-ВАЙ” (исполняется один куплет и припев, хором, без запевалы).

“Отставить песню”.

По достижении исходной линии перед судьёй – “На месте – СТОЙ”, “На ле-ВО”, “Становись” (по последней команде Юнармейцами набираются необходимые интервал и дистанция, отряд выравнивается по линии и в затылок).

Далее капитан направляется к судье с докладом “Товарищ судья (капитан, майор и т.д.)! Отряд “Знамя” Гагаринской средней школы Танского района выполнение строевых приёмов закончил. Капитан отряда – Юнармеец Иванов” (все действия капитана аналогичны действиям при первом докладе).

Судья командует “Вольно”, “Разойдись”, капитан дублирует.

Во втором блоке отдельные оценки по пятибалльной шкале выставляются за следующие приёмы:

- расчёт, перестроения из одношереножного строя в двушереножный и обратно;
- повороты на месте (налево, направо, кругом);
- движение строевым шагом;
- повороты в движении (налево, направо, кругом);
- выполнение воинского приветствия в движении;
- исполнение строевой песни.

“Отлично” – если приём выполнен чётко, без напряжения и уверенно, в строгом соответствии с вышеизложенными требованиями.

“Хорошо” – если приём выполнен чётко, без напряжения, в соответствии с вышеизложенными требованиями, но при этом была допущена хотя бы одна ошибка.

“Удовлетворительно” – если приём выполнен в соответствии с вышеизложенными требованиями, но недостаточно чётко, с напряжением, и при его выполнении была допущена одна ошибка.

“Неудовлетворительно” – если приём выполнен не по уставу или допущены две ошибки и более.

Ещё одна оценка по пятибалльной шкале выставляется отряду за методическую подготовку капитана (оцениваются правильность, чёткость и последовательность подачи команд).

Победитель конкурса определяется по наибольшей сумме набранных баллов. При равенстве сумм преимущество отдаётся отряду, показавшему лучшие результаты по второму блоку.

9.3. Конкурс “Огневая подготовка”

Вариант 1. Стрельба лёжа с упора из малокалиберной винтовки с открытым прицелом. Дистанция – 25 м., мишень № 6, три пробных и пять зачётных выстрелов. Победители определяются по наибольшей сумме

выбитых очков.

Вариант 2. Стрельба лёжа с упора из пневматической винтовки с открытым прицелом. Дистанция – 8 м., мишень № 6, три пробных и пять зачётных выстрелов утяжелёнными пулями. Победители определяются по наибольшей сумме выбитых очков.

Организаторы данного конкурса обеспечивают полное отсутствие рикошета и чистку стволов после нескольких десятков выстрелов.

Юнармейцам запрещается: а) направлять ствол в стороны от мишенной обстановки; б) трогать прицельные приспособления руками. За нарушение данных требований результаты стрельбы отряда аннулируются.

9.4. Конкурс “Прикладная физподготовка”

1. Кросс 800 м. (юноши), зачёт по последнему результату.

2. Кросс 600 м. (девушки), зачёт по последнему результату.

Оба кросса проводятся на участке местности, закрытом для движения посторонних и автотранспорта.

3.А. (первая возрастная группа) Поднимание ног из виса на турнике до касания перекладины (юноши), зачёт по сумме индивидуальных результатов.

3.Б. (вторая и третья возрастные группы) Подъём переворотом (юноши), зачёт по сумме индивидуальных результатов. Упражнение выполняется с использованием противоскользящих присыпок либо в тканых перчатках.

4. Сгибание туловища (девушки), зачёт по сумме индивидуальных результатов. Сгибание проводится на гимнастическом мате или туристском коврикe из положения лёжа на спине до касания руками стоп. Исходное положение рук – на поясе. Юнармейцы помогают друг другу в удержании ног.

Общий результат отряда определяется суммой мест, занятых по каждому из четырёх элементов. При равенстве результатов преимущество отдаётся отряду с лучшим временем в беге на 800 м.

9.5. Конкурс “Маршрут Юнармейца”

Отряд в спортивной форме с противогазами, одним укомплектованным рюкзаком, санитарной сумкой и в тканых перчатках проходит предстартовую подготовку, а затем комплекс объектов, сгруппированных в три рубежа.

Предстартовая проверка

1. Контроль исправности противогазов.
2. Контроль содержимого санитарной сумки (предъявляет один из Юнармейцев, указанный судьёй) согласно вышеизложенному списку, исправность мед. средств и соответствие мед. препаратов сроку годности.
3. Контроль личного снаряжения в представленном рюкзаке (на Маршрут не берётся).
4. Контроль знания сигналов бедствия подаваемых летательным аппаратам. Три Юнармейца по личному выбору судьи отвечают письменно по карточкам (9 сигналов на каждого, время – 1 минута).

За любой недостаток, а также за каждый не нарисованный либо искажённый сигнал добавляется 30 секунд к общему времени, показанному отрядом на Маршруте.

I. Штурмовой рубеж

Отряд разбивается на 3 группы по 3 человека и проходит эстафетой на время следующие *объекты*:

- *широкий ров* (ширина от 1,5 м.);
- *вертикальная лестница* (длина от 2,5 м.);
- *горизонтальное бревно* (длина от 2,5 м.);
- *наклонная лестница* (длина от 2,5 м., отношение длины к высоте 2:1);
- *заболоченный участок по заранее уложенным жердям* (5 пар жердей длиной от 2 м., опорные кочки диаметром от 40 см., за каждый срыв одной ногой добавляется 15 сек., за нахождение двоих на одном промежутке или срыв двумя ногами – 30 сек.);
- *наклонное бревно* (длина от 3 м., отношение длины к высоте – 3:1, подъём до касания рукой контрольной отметки и спуск, срыв – плюс 30 сек., спуск без касания в верхней точке либо спрыгивание при спуске до контрольной линии – плюс 15 сек);
- *узкий ров* (от 1,2 м.)
- *паутина* (12 жердей или отрезков верёвки, укрепленных горизонтально на высоте ок. 90 см., промежутки – ок. 1 м., преодолеваются поочередным подлезанием и перепрыгиванием; за каждое касание добавляется по 15 сек.);
- *забор* (высотой от 1,2 м.);
- *подвесное бревно* (длина от 2,5 м., размах качания – до 50 см.; при движении Юнармейцам разрешается удерживать бревно, не заступая за

контрольные линии, удалённые примерно на 30 см. от концов бревна; за каждый заступ добавляется 15 сек., срыв или спрыгивание до контрольной линии – плюс 60 сек.);

- *узкий проём* (ширина ок. 60 см., высота ок. 80 см.);
- *узкий лаз* (высота над землёй – ок. 60 см., ширина – ок. 80 см., длина лаза – от 4 м.);
- *кочки* (15 шт. диаметром от 30 см., со смещением вперёд прим. на 1 м., на двух линиях, удалённых друг от друга примерно на 80 см., из которых на левой линии расположены кочки за номером 1, 3, 6, 8, 9, 11, 14, 15);
- *заминированный участок*; отряд группами по двое проходит 4 параллельных полосы вскопанной и разровненной граблями земли шириной от 1 м. и длиной от 2,5 м., на которых установлено от 5 до 10 муляжей противопехотных мин диаметром ок. 15 см. на глубине до 4 см.; первый в группе проводит зигзагообразный поиск мин (со смещением до 10 см.), второй идёт следом и передаёт флажки (колышки) для установки возле обнаруженной мины; перед установкой следует рукой убедиться, что найденное – не посторонний предмет; поиск проводится щупом: металлический пруток диаметром ок. 4 мм. и длиной ок. 30 см., выступающий из древка длиной ок. 1 м.; за движение назад добавляется 60 сек., за каждую ненайденную мину – 90 сек.; после прохождения отряда земля повторно разравнивается граблями; при нахождении Юнармейцев на данном объекте следует исключить его обзор другими отрядами; второму номеру выдаётся ок. 15 флажков (колышков), количество установленных на каждом участке мин не сообщается;
- *участок гладкого бега* (от 30 м.);
- *финиш*.

Примечание. Последовательность установки объектов может изменяться с учётом особенностей места проведения конкурса.

II. Боевой рубеж

Объект 1: “Метание гранат”. Четыре Юнармейца метают на время по 3 гранаты в окоп (расположен перпендикулярно линии метания, размерами прим. 1 х 2,5 м.) и по 3 гранаты в вертикальный проём (прим. 1,5 х 1,5 м.). Вес муляжей гранат – ок. 350 гр., дистанции броска – от 12 м. За каждый промах, в т.ч. за попадание не первым касанием, добавляется

30 сек.

Включение секундомера – после команды судьи “К бою” (два Юнармейца стоят на исходном рубеже примерно за 2 м. от гранат, двое других недалеко от мишеней – для сбора гранат после остановки секундомера, проводимой по последнему докладу Юнармейцев: “Метание закончил”). После сбора гранат пары меняются местами. Время работы пар суммируется.

Объект 2: “Огневой поединок”. Два Юнармейца из отряда стреляют на время по 10 падающим (или издающим звук без рикошета) мишеням (ок. 10 см. в высоту и 5 см. в ширину), установленным или подвешенным на высоте ок. 1,5 м. Стрельба проводится стоя, с расстояния от 6 м., десятью утяжелёнными пулями.

За каждую не сбитую мишень добавляется 60 сек. Включение секундомера – после команды судьи “К бою” (Юнармейцы стоят на исходном рубеже примерно за 2 м. от винтовок). Остановка секундомера – по последнему докладу Юнармейцев: “Стрельбу закончил”.

Запрещается трогать прицельные приспособления руками и направлять ствол в стороны от мишенной обстановки. За нарушение данных требований к показаниям секундомера добавляется максимальное штрафное время.

Объект 3: “Разборка – сборка автомата”. Два Юнармейца, не снимая тканых перчаток, по очереди выполняют на расстеленной ткани сначала разборку, а затем, после касания стола последней деталью – сборку.

Порядок разборки: отделить магазин, опустить переводчик огня вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, отпустить рукоятку, нажать на спусковой крючок, вынуть пенал с принадлежностью, отделить шомпол, далее – крышку ствольной коробки, возвратный механизм (пружину), затворную раму, затвор, газовую трубку со ствольной накладкой.

Сборка осуществляется в обратной последовательности. За каждое нарушение последовательности добавляется 15 сек., каждое падение детали за пределы расстеленной ткани – 30 сек.

По завершении работы Юнармейцы с первого и второго объектов переходят на третий, а с третьего произвольно разделяются на первый и второй объекты.

III. Поисково-спасательный рубеж

Объект 1: “Топография”. Каждому Юнармейцу выдаётся фрагмент топографической карты, вложенный в прозрачный полиэтилен (например, масштаба 1: 50 000, 1:25 000 и т.п.), компас, линейка, карандаш или ручка, чистый лист бумаги, а также карточка с комплексом индивидуальных заданий.

После команды судьи “Время пошло” Юнармейцы, получившие всё необходимое, направляются за отдельные столы и приступают к выполнению заданий на листке бумаги; зачёт времени – по последнему из сдавших работу.

За каждые индивидуальные 10 % погрешности в вычислении азимута или определении расстояния к общему времени отряда добавляется 60 секунд (за 5 % – 30 сек. и т.д.), за каждый неправильный номер соответствия элементу местности – 30 сек., а за неверно указанную сторону света – 15 сек.

Каждый фрагмент карты нумеруется, в правом верхнем углу указывается направление на север, в правом нижнем – масштаб.

Материал для составления индивидуальных карточек прилагается.

Объект 2: “Пожарная эстафета”. На линии старта лежат отдельно скатанный пожарный рукав и ствол брандспойта. На удалении чуть меньше раскатанного пожарного рукава лежит второй сложенный рукав.

По команде судьи “Марш” первый Юнармеец приступает к удержанию одного конца пожарного рукава, второй бежит с другим концом и стволом брандспойта ко второму рукаву и соединяет рукава между собой. Далее берёт свободный конец второго рукава и, присоединяя к нему ствол, бежит до контрольной линии (на удалении чуть меньше двух раскатанных пожарных рукавов).

После пересечения контрольной линии стоящий возле неё судья, убедившись, что ствол состыкован, поднимает руку. Это служит сигналом первому Юнармейцу присоединиться бегом к первому, после чего они вдвоём приступают к скатыванию и укладке трёх предметов в исходное состояние.

По докладу двух Юнармейцев “Готово” третий Юнармеец с ведром, заполненным примерно на 2/3 песком, отправляется с линии старта на полосу препятствий: 7 площадных для прохождения зигзагом, 5

вертикальных для перескакивания, 5 горизонтальных для перепрыгивания, участок гладкого бега до линии старта.

Площадь обегаемых препятствий – ок. 0,25 кв. м., высота препятствий для перескакивания – ок. 50 см., ширина препятствий для перепрыгивания – ок. 1 м. Второй и третий виды препятствий располагаются смешанно, в произвольном чередовании.

На исходной линии эстафету принимает четвёртый (с огнетушителем) – для преодоления той же полосы в обратной последовательности.

Далее эстафету продолжают пятый и шестой Юнармейцы, эвакуируя “пострадавшего” (седьмого Юнармейца) сидящим на руках, с подкладыванием сложенного полотна из плотной ткани.

Достигнув контрольной линии, пятый и шестой укладывают с соблюдением предосторожностей “пострадавшего” на спину, а затем расправляют полотно и накрывают им помеченный участок (размерами меньше полотна примерно на треть).

По их докладу “Готово” стоящий рядом судья, убедившись в полном закрытии помеченного участка, поднимает руку. Это служит сигналом восьмому и девятому Юнармейцам убыть с линии старта вместе с подручными средствами для первой помощи при переломе (четыре ремня и отрезок палки).

С прибытием к ожидающей группе восьмой и девятый оказывают “пострадавшему” помощь при переломе правого или левого бедра (сообщается судьёй перед стартом), пятый Юнармеец проводит ему искусственное дыхание через носовой платок, а шестой – непрямой массаж сердца. Сначала проводится одно вдыхание, затем – пять-шесть толчков наложенными одна на другую ладонями в середину груди (в ритме ок. 50 в минуту) и т.д.

Работа пятого и шестого прекращается по команде “Готово”, поданной восьмым или девятым Юнармейцем, после чего “пострадавшего” укладывают с соблюдением предосторожностей на ранее разложенное полотно и эвакуируют вчетвером до пересечения последним линии старта.

Добавочные штрафы ко времени прохождения эстафеты (30 сек.): * произвольная расстыковка пожарного рукава со стволом брандспойта или с другим рукавом; * укладывание “пострадавшего” без мер

предосторожности либо его падение при эвакуации; * оброненный предмет; * неправильное проведение реанимационных мер; * неправильное наложение шины.

Кроме того, ко времени прохождения эстафеты добавляется по 30 сек. за каждую ошибку Юнармейцев отряда в блоке “Пожарная безопасность” на конкурсе “Интеллектуальный поединок”.

Объект 3: “Опасная зона”. Юнармейцы выстраиваются в одну шеренгу, с застёгнутыми противогазными сумками на боку. По команде судьи “Газы” первый Юнармеец, закрыв глаза, задерживает дыхание, зажимает головной убор между коленями, вынимает из сумки противогаз, надевает его, делает сильный выдох, надевает головной убор и становится по стойке “Смирно”. Затем он убывает в условную зону заражения для имитации пострадавшего, лежащего лицом вниз позади искусственного завала. В это время к надеванию противогаза приступают по двое остальные Юнармейцы.

Добавление штрафного времени к индивидуальному результату: * не закрыты глаза при надевании – 30 сек.; * наличие подворотов противогаза – 30 сек.; * не осуществлён выдох – 30 сек.; * не плотно завинчен фильтр противогаза – 2 мин.; * отсутствие клапана в противогазе – 3 мин. Наличие складок на противогазе не учитывается. Зачёт времени – по сумме индивидуальных результатов.

Далее, по команде “Марш”, не снимая противогазов, восемь Юнармейцев вместе с одними наручными часами, носилками, двумя листками бумаги, карандашом и двумя подручными жгутами (например, куски верёвки и короткие палочки) выдвигаются в зону заражения к завалу (не менее 16 габаритных либо увесистых предметов).

Последовательно выполняемые задания:

- а) переместить данный завал перекладыванием предметов во второй помеченный сектор (удалённый от первого минимум на 3 м. вправо или влево;
- б) после касания последним предметом другого сектора осторожно перевернуть “пострадавшего” на спину и надеть лежащий в его сумке противогаз;
- в) остановить наложением жгутов кровотечение на левой (правой) руке, а также на правой (левой) ноге, о чём сообщается судьёй перед стартом, под каждый жгут подкладывается лист бумаги с записью карандашом

времени наложения (согласно взятым наручным часам, с точностью до минуты);

д) переместить “пострадавшего” с соблюдением мер предосторожности на носилки и эвакуировать до пересечения последней линии старта.

Добавочное время (30 сек.) за каждую из ошибок: * завал перемещён с нарушением границ другого сектора; * обронен один предмет; * укладывание “пострадавшего” без мер предосторожности либо его падение с носилок; * наличие подворотов противогаса; * неправильное наложение жгута; * отсутствие при жгута записки со временем его наложения.

Победитель в “Маршруте Юнармейца” определяется по наименьшему результату суммирования времени, показанному на всех объектах с учётом временных штрафов. При равенстве результатов преимущество отдаётся отряду с меньшим временным штрафом.

9.6. Конкурс “Агитбригада: Отечеству полезным будь!”

Время – от 6 до 8 мин. Запрещается разбивание предметов.

Критерии оценок по десятибалльной шкале

1. Артистичность представления команды по ходу выступления (название, учебное заведение, район, виды деятельности и т.д.).
2. Продуманность элементов театрализации (костюмированность, декорации, реквизит, дополнительные аксессуары и т.п.).
3. Разнообразие сценических жанров (вокал, поэзия, проза, инсценировка, хореография и т.д.).
4. Зрелищность выступления, слаженность действий Юнармейцев, динамизм развития сюжета.
5. Степень соответствия выступления заданной тематике, а также рациональность привлечённых средств и предметов.
6. Взаимосвязь фрагментов, рациональность музыкального сопровождения.
7. Продолжительность (за каждые 30 секунд больше или меньше лимита снимается по 3 балла; время начала определяется началом звучания музыки или выходом первого участника на сцену).
8. Количество участников (за каждого отсутствующего снимается по 1 баллу, за появление на сцене руководителя отряда или лица, не указанного в заявке на участие, отряд занимает в конкурсе место после отрядов, не имевших данного недостатка).

Руководителю отряда разрешается ассистировать отряду работой с задействованной аппаратурой (вне сцены).

9.7. Конкурс “Боевой листок”

Используется лист бумаги размером в четверть стандартного листа ватмана со штампом или печатью организаторов на обратной стороне.

Отряд разделяется на 4 группы по 2 Юнармейца, поочередно оформляющих один боевой листок из расчёта 10 минут на одну группу. Отряды, допустившие перерасход времени, занимают места после сдавших вовремя. Критерии оценки по десятибалльной шкале:

- 1) полнота отражения различных мероприятий в рамках текущих соревнований;
- 2) разнообразие стилей и жанров изложения (стихи, проза, эпиграммы, репортаж, диалог, комментарий и т.д.);
- 3) выразительность языка изложения;
- 4) разнообразие видов художественного оформления (символика, графика, плакатная живопись и т.п.);
- 5) смысловая целостность и редакционная законченность произведения;
- 6) соответствие номинации “Боевой листок”.

Отряды, использовавшие при оформлении боевого листка фотографии или другие средства, не указанные в перечне группового снаряжения, занимают места после отрядов без данных недостатков.

Разрешается готовить черновики с текстом и макеты изображений при условии, что работающая с бланком группа их воспроизводит по памяти. Победитель определяется по наибольшей сумме баллов.

9.8. Конкурс “Дисциплина и организованность”

Оценки за этот показатель выставляются по десятибалльной шкале не только в конкурсное, но и во внеконкурсное время: а) приёмы пищи; б) отдых; в) досуг; г) перемещения на объектах и между ними. Оценка за каждый этап и период может снижаться минимум на один балл по следующим критериям:

- нарушение порядка передвижений и правил пребывания на этапах;
- низкая исполнительность и затягивание времени;
- вмешательство в работу судейства;
- создание помех в участии другим отрядам;
- нарушение распорядка дня и графика соревнований;

- курение и употребление любых спиртных напитков;
- употребление нецензурных выражений;
- нарушение общих норм поведения;
- чистота в местах расположения отряда, рациональность размещения имущества;
- (дополнительно, при размещении в палатках) * ограждение и противопожарное окапывание по периметру; * наличие табличек к палаткам; * влагоизоляция палаток, дров, др. имущества; * наличие регулярно присыпаемых ям для мусора, пережигание железных банок, подготовка к вывозу стеклянных и пластиковых изделий; * организация мест для приготовления и приёма пищи; * состояние инвентаря и посуды, наличие меню на текущий день; * оборудование места для мытья рук, для хранения воды, обычных и скоропортящихся продуктов; * чистота на занятой территории, сохранение природной среды.

Место отряда определяется по наибольшей сумме баллов. За грубые нарушения распорядка дня или режима соревнований отряд с соревнований снимается.

10. Примерный перечень общих обязанностей ответственных лиц

10.1. Начальник штаба

- координирует работу по установлению документального и прямого взаимодействия с различными организациями и ведомствами;

- организует подготовку сценариев торжественных церемоний (в т.ч. открытия и закрытия), а также распределяет обязанности вовлечённых в туда лиц;

- контролирует соответствие всей подготовленной документации общим нормам и единому замыслу;

- координирует транспортное, техническое и иное вспомогательное обеспечение;

- доводит в письменной форме каждому члену штаба под роспись его должностные обязанности, перечень персональных задач по предварительной подготовке соревнований и контролирует их исполнение.

10.2. Заместитель начальника штаба по воспитательной работе

- подчиняется начальнику штаба и выполняет его поручения, обеспечивающие лучшее выполнение своих должностных обязанностей;

- непосредственно руководит проведением торжественных церемоний, совещаний с руководителями отрядов, культурных мероприятий для Юнармейцев, в том числе выступлений перед ними во время подсчёта результатов;

- обобщает и систематизирует всю информацию, необходимую для награждения в номинации “Организованность и дисциплина”, поступившую от негласно назначенных им лиц и от старших судей конкурсов;

- координирует с принимающей стороной и руководителями отрядов вопросы личной и коллективной безопасности на весь период соревнований; при необходимости согласует несение ночного дежурства и наличие специальной охраны отдельных объектов;

10.3. Заместитель начальника штаба

по материально-техническому обеспечению

- подчиняется начальнику штаба и выполняет его поручения, обеспечивающие лучшее выполнение своих должностных обязанностей;

- контролирует приобретение, сбор, а также распределение призов, ценных подарков и памятных сувениров соразмерно номинациям;

- заблаговременно проводит технический контроль безопасности всех объектов соревнований с оформлением соответствующих актов приёмки;

- координирует проведение инструктажа под роспись по мерам безопасности для участников соревнований

10.4. Главный судья

- подчиняется начальнику штаба и выполняет его поручения, обеспечивающие лучшее выполнение своих должностных обязанностей;

- доводит в письменной форме представителю каждого субъекта-участника под роспись всю информацию, необходимую для

заблаговременной подготовки к соревнованиям;

- доводит в письменной форме каждому старшему судье под роспись его должностные обязанности и контролирует их исполнение;

- подготавливает устные либо письменные ответы по поданным протестам;

- при отсутствии начальника штаба выполняет его обязанности;

10.5. Заместитель главного судьи

- подчиняется главному судье и выполняет его поручения, обеспечивающие лучшее выполнение своих должностных обязанностей;

- регистрирует поданные протесты с указанием времени их предъявления,

- регистрирует письменные ответы главного судьи на поданные протесты либо берёт с подавшего протест лица расписку в удовлетворении устными разъяснениями.

- замещает главного судью в его отсутствие без права выполнять обязанности начальника штаба.

10.6. Главный секретарь

- подчиняется главному судье (в его отсутствие – заместителю главного судьи) и выполняет его поручения, обеспечивающие лучшее выполнение своих должностных обязанностей;

- контролирует по заявочным спискам отсутствие на областном финале Юнармейцев, участвовавших в текущем году в областном смотре-конкурсе военно-патриотических коллективов

- обеспечивает хранение в течение 8 лет письменных заявок отрядов-победителей областного финала для выявления достойных допризывного звания “Юнкер” и “Старший юнкер”

- лично контролирует правильность расчётов и оформление документов, подготовленных старшими секретарями;

- передаёт каждому старшему судье сверенные с заявками именные списки отрядов для сверки с личными карточками прибывших на конкурс

Юнармейцев;

- замещает главного судью в его отсутствие без права выполнять обязанности начальника штаба.

10.7. Старший секретарь

- подчиняется главному секретарю (в его отсутствие – старшему судье либо его заместителю) и выполняет его поручения, обеспечивающие лучшее выполнение своих должностных обязанностей;

- оформляет протокол по номинации “Организованность и дисциплина” на основе сведений, предоставленных заместителем начальника штаба по воспитательной работе;

- контролирует правильность расчётов и оформление документов, подготовленных секретарями (старшими судьями) отдельных конкурсов;

- замещает главного секретаря в его отсутствие без права выполнять обязанности главного судьи.

10.8. Оператор ЭВМ

- подчиняется главному судье (в его отсутствие – заместителю главного судьи) и выполняет его поручения, обеспечивающие лучшее выполнение своих должностных обязанностей;

- заблаговременно обеспечивает распечатку всех документов, необходимых для проведения всех элементов соревнований;

- замещает старшего секретаря в его отсутствие без права выполнять обязанности главного секретаря.

10.9. Старший судья конкурса

- подчиняется главному судье (в его отсутствие – заместителю главного судьи) и выполняет его поручения, обеспечивающие лучшее выполнение своих должностных обязанностей;

- доводит в письменной форме своему секретарю и каждому судье под роспись его должностные обязанности и контролирует их исполнение;

- согласовывает материально-техническую и методическую подготовку к конкурсу;

- контролирует соответствие объектов конкурса требованиям

безопасности

- сверяет именные списки отрядов с личными карточками прибывших на конкурс Юнармейцев;
- организует равные условия участия в своём конкурсе (неиспользование вспомогательных технических либо информационных средств);
- собирает по каждому прибывшему отряду информацию, необходимую для награждения в номинации “Организованность и дисциплина” и передаёт её вместе с протоколами в Штаб соревнований;
- при отсутствии секретаря оформляет необходимую по своему конкурсу документацию;
- на своё отсутствие назначает старшим одного из своих судей (кроме ассистентов, выполняющих судейские обязанности).

10.10. Секретарь конкурса

- подчиняется старшему судье (при отсутствии – замещающему его судье), а также главному секретарю и выполняет их поручения, обеспечивающие лучшее выполнение своих должностных обязанностей;
- по решению старшего судьи либо лица, исполняющего его обязанности оказывает помощь в проведении судейства;
- оформляет необходимую по своему конкурсу документацию.

10.11. Судья конкурса

- подчиняется старшему судье (при отсутствии – замещающему его судье) и выполняет его поручения, обеспечивающие лучшее выполнение своих должностных обязанностей;
- организует материально-техническую и методическую подготовку к конкурсу;
- обеспечивает соответствие объектов конкурса требованиям безопасности;
- лично следит за созданием равных условий участия в своём конкурсе (неиспользование вспомогательных технических либо информационных средств);
- при отсутствии ассистента выполняет его обязанности.

10.12. Ассистент судьи

- подчиняется судье, а также старшему судье и выполняет их поручения, обеспечивающие лучшее выполнение своих должностных обязанностей;

- ведёт непосредственную материально-техническую подготовку к конкурсу, а также содействует его проведению во вспомогательных вопросах;

- при отсутствии судьи выполняет его обязанности без возможности замещать старшего судью;

10. Вариант расчёта оплаты труда привлечённых специалистов

А. Примерное количество персонала

Примечания. **I.** При необходимости отдельным лицам допускается совмещать работу в разных конкурсах. **II.** По предварительному согласованию допускается привлекать ассистентами руководителей прибывших отрядов либо представителей соревнующихся учебных заведений при условии, что свои отряды они не оценивают.

- “Интеллектуальный поединок” – 1 ст. судья, 1 секретарь, 2 судьи;
- “Строевая подготовка” – 1 старший судья, по 2 судьи на каждую возрастную группу;
- “Огневая подготовка” – 1 ст. судья, 2 судьи, 1 ассистент;
- “Прикладная физподготовка” – 1 старший судья, 4 судьи, 1 ассистент;
- “Маршрут Юнармейца” – 1 старший судья, 1 секретарь, 9 судей, 3 ассистента;
- “Агитбригада: Отечеству полезным будь!” – 1 старший судья, 2 судьи;
- “Боевой листок” – 1 старший судья, 2 судьи;
- “Дисциплина и организованность” – 1 старший судья, 2 судьи.

Б. Персональные выплаты

1. Члены штаба – 250 руб.
2. Старшие судьи – 200 руб.
3. Судьи, секретари конкурсов – 150 руб.
4. Ассистенты судьи – 100 руб.

Примечание. При организации соревнований в два дня и более лицам, прожившим вне дома по причине отдалённого выезда,

оплачиваются суточные (120 руб. на человека) либо обеспечивается бесплатный проезд туда и обратно.

11. Материал для подготовки к конкурсу “Интеллектуальный поединок”

11.1 Пояснительная записка

Организация материала соответствует формам работы на Едином государственном экзамене:

- вопросы блоков 11.2 и 11.4 задаются анкетированием с вариантами ответов (за 1 правильный ответ Юнармейца отряду начисляется 3 балла, кроме блока “Пожарная безопасность”, одна ошибка в котором добавляет 30 сек. ко времени прохождения отрядом Пожарной эстафеты);
- вопросы блоков 11.8, 11.10 и 11.12 требуют ответа краткой репликой (от 0 до 5 баллов за 1 правильный ответ, каждая языковая ошибка снижает итог на 1 балл, смысловая неточность или неполный ответ – на 3-4 балла);
- вопросы блока 11.6 предполагают ответ развёрнутым предложением (от 0 до 10 баллов; например, за раскрытие Юнармейцем вопроса на 80 % от контрольного ответа отряду начисляется 8 баллов, на 30 % – 3 балла и т.д.; разрешается изложение ответа своими словами, избегая смысловых неточностей и неполных ответов).

Вопросы из нижеприведённых блоков распределяются по индивидуальным билетам в произвольной последовательности, соразмерно количеству Юнармейцев в отряде.

11.2 Блок “Пожарная безопасность”

1. Вспыхнувшие электрические провода и приборы под напряжением тушатся

- | | |
|---------------------------------------|-------------------|
| а) химическим пенным
огнетушителем | г) водой |
| б) порошковым огнетушителем | д) только а) и в) |
| в) углекислотным огнетушителем | е) только а) и г) |
| | ж) только б) и в) |

2. При получении термического ожога руки нужно

- а) закрыть место ожога сухой марлевой повязкой
- б) охладить руку под струёй воды и забинтовать
- в) забинтовать руку сырой марлевой повязкой
- г) смазать место ожога растительным маслом или вазелином и забинтовать

3. Защищает ли противогаз от дыма?

- а) конечно
- б) только от древесного
- в) только при слабой концентрации
- г) при наличии спец. насадки
- д) да, если он изолирующий
- е) только г) и д)
- ж) только б) и в)

4. При тушении пожара огнетушитель ОУ-5 надо держать

- а) вертикально, вентилем вверх
- б) вертикально, вентилем вниз
- в) с наклоном, вентилем вверх
- г) с наклоном, вентилем вниз
- д) только г) и б)
- е) только в) и а)

5 Газовый баллон и бочка с бензином при пожаре наиболее взрывоопасны

- а) оба почти пустыми
- б) оба полными
- в) баллон полным, бочка почти
- г) пустой
- д) баллон почти пустым, бочка
- е) полной

6. В жилых домах дымоходы отопительных печей должны выполняться из

- а) металлических труб
- б) красного кирпича
- в) силикатного белого кирпича
- г) асбестовых труб
- д) все ответы верны
- е) только а) и г)

7. Горючие жидкости нельзя тушить

- а) порошковым огнетушителем
- б) углекислотным огнетушителем
- в) водой
- г) сухим песком
- д) воздушно-пенным огнетушителем
- е) мокрым песком

8. Почувствовав в тёмном помещении запах газа, следует

- а) открыть форточки, позвонить в газовую аварийную службу из др. помещения

в) ликвидация всех видов горения

14. Попад группой в зону лесного пожара, нельзя

а) покидать зону пожара, двигаясь параллельно распространению огня

б) накрывать смоченной одеждой голову и верхнюю часть тела

в) идти быстрым шагом, пригибаясь к земле

г) направить кого-нибудь из группы на оповещение пожарной службы, до её приезда сдерживать распространение огня подручными средствами пожаротушения

д) можно всё, кроме г)

е) можно всё, кроме г) и в)

15. Для растопки печей в жилых домах можно использовать

а) лучину, бумагу, керосин

г) бензин, лучину, бумагу

б) бересту, бумагу, бензин

д) керосин, бумагу, бересту, лучину

в) бензин, бересту, лучину

е) бумагу, бересту, лучину

16. Искры и открытый огонь в помещениях с повышенной концентрацией угольной, мучной, сахарной либо древесной пыли могут вызвать:

а) образование вредных для дыхания продуктов горения

в) ответы а) и б)

г) взрыв

б) образование продуктов горения, вредных для наружных покровов

д) нет правильных ответов

17. Расположите в порядке убывания частотности причины пожаров на производстве

а) неисправные электросети, самодельные электроприборы, неполадки промышленного оборудования, нарушение техники безопасности, курение вблизи пожароопасных объектов

б) нарушение техники безопасности, неполадки промышленного оборудования, неисправные электросети, курение вблизи пожароопасных объектов, самодельные электроприборы

в) неисправные электросети, самодельные электроприборы, нарушение техники безопасности, курение вблизи пожароопасных объектов, неполадки

промышленного оборудования

г) нет верного ответа

18. Расположите в порядке убывания частотности причины бытовых пожаров

- а) обращение с огнём в нетрезвом виде, самодельные и неисправные электроприборы, неосторожное курение, развлечения с открытым огнём, возгорание электропроводки
- б) возгорание электропроводки, самодельные и неисправные электроприборы, неосторожное курение, обращение с огнём в нетрезвом виде, развлечения с открытым огнём
- в) неосторожное курение, развлечения с открытым огнём, обращение с огнём в нетрезвом виде, возгорание электропроводки, самодельные и неисправные электроприборы
- г) нет верного ответа

11.3 Ответы к конкурсу “Пожарная безопасность”

**1-Ж, 2-А, 3-Е, 4-Е, 5-В, 6-Б, 7-В, 8-А, 9-Б, 10-В,
11-Г, 12-А, 13-Б, 14-Д, 15-Е, 16-Г, 17-Б, 18-А**

11.4 Блок “Дорожная безопасность”

Примечание. Вопросы с 1 по 45 предназначены для отрядов третьей возрастной группы(по 5 вопросов на Юнармейца), с 46 по 90 – для первой и второй.

1. Кто должен уступить дорогу на уклоне, обозначенном знаками "Крутой спуск" и "Крутой подъем", если встречный разъезд затруднен?

- а) водитель, движущийся на спуск.
- б) водитель, движущийся на подъем.
- в) водитель легкового автомобиля водителю автобуса.
- г) водитель транспортного средства, на стороне которого имеется препятствие.

Правильный ответ - а)

2. Обязан ли водитель автомобиля остановиться у стоп-линии, если светофор работает в режиме желтого мигающего сигнала?

а) да. б) нет.

Правильный ответ - а)

3. Какие документы обязан иметь при себе водитель индивидуального транспортного средства?

- а) водительское удостоверение с талоном на право управления транспортным средством данной категории.
- б) регистрационные документы на транспортное средство.
- в) заверенную в установленном порядке доверенность на право распоряжения транспортным средством (при отсутствии владельца) или свидетельство о праве общей собственности на транспортное средство.
- г) путевой или транспортный лист.
- д) документы удостоверяющие личность.

Правильные ответы - а) - в)

4. Кому разрешено не пристегиваться ремнями безопасности?

- а) водителям всех автомобилей при движении вне населенных пунктов.
- б) водителям-инвалидам при движении вне населенных пунктов.
- в) водителям и пассажирам автомобилей связи при движении в населенных пунктах.
- г) водителям и пассажирам автомобилей-такси при движении в населенных пунктах.

Правильные ответы - в) и г)

5. Разрешено ли лицу, имеющему доверенность на право распоряжения транспортным средством, передавать управление другому лицу в своем присутствии?

- а) не разрешено
- б) разрешено при наличии у этого лица удостоверения на право управления транспортным средством данной категории.

Правильный ответ - б)

6. Дает ли преимущество в движении перед другими транспортными средствами включенный на автомобиле проблесковый маячок оранжевого цвета?

- а) дает во всех случаях.
- б) дает только в процессе выполнения работ на дороге.
- в) не дает.

Правильный ответ - в)

7. Что означает зеленый мигающий сигнал светофора?

- а) указывает, что перекресток является нерегулируемым.
- б) разрешает движение и информирует, что время действия зеленого сигнала истекает и вскоре будет включен запрещающий сигнал.

Правильный ответ - б)

8. Разрешается ли водителю автомобиля продолжать движение при включении желтого сигнала светофора?

- а) разрешается в любом случае.
- б) разрешается только в случае, если водитель не смог остановиться, не прибегая к экстренному торможению.

Правильный ответ - б)

9. Какие внешние световые приборы должны быть включены днем на транспортном средстве при движении в организованной колонне?

- а) только габаритные огни.
- б) ближний свет фар.
- в) дальний свет фар.

Правильный ответ - б)

10. В каких местах Правила запрещают разворот?

- а) на мостах, путепроводах, эстакадах и под ними.
- б) в тоннелях.
- в) на железнодорожных переездах.
- г) за 50 м до железнодорожных переездов.

Правильные ответы - а) - г)

11. В каких случаях транспортным средствам, максимальная скорость которых по технической характеристике не более 40 км/ч, разрешается выезжать за пределы крайней правой полосы?

- а) только для обгона или опережения.
- б) только для объезда.
- в) только для разворота и поворота налево.
- г) во всех перечисленных случаях.

Правильный ответ - г)

12. Разрешается ли водителю маневрировать на проезжей части при интенсивном движении, когда все полосы заняты?

- а) разрешается только при обгоне.
- б) разрешается для поворота, разворота или остановки.
- в) разрешается во всех случаях.
- г) не разрешается ни при каких условиях.

Правильный ответ - б)

13. Назовите транспортные средства, верхний предел ограничения скорости которых составляет 90 км/ч при движении вне населенных пунктов по автомагистрали.

- а) легковые автомобили.
- б) легковые автомобили, буксирующие прицеп.
- в) грузовые автомобили с полной массой не более 3,5 т.
- г) грузовые автомобили с полной массой более 3,5 т.
- д) мотоциклы.
- е) автобусы.

Правильные ответы - б), г), д), е)

14. С какой максимальной скоростью разрешается двигаться вне населенных пунктов транспортным средствам, управляемый водителем со стажем до двух лет?

- а) 60 км/ч
- б) 70 км/ч
- в) 90 км/ч

Правильный ответ - б)

15. С учетом каких требований водитель легкового автомобиля должен выбирать дистанцию до движущегося впереди транспортного средства?

- а) чтобы избежать столкновения в случае торможения движущегося впереди транспортного средства.
- б) чтобы обгоняющие транспортные средства могли без помех перестроиться на правую сторону дороги.

Правильный ответ - а)

16. На каких дорогах населенного пункта, обозначенного знаком "Начало населенного пункта" с синим фоном, скорость движения 60 км/ч не является верхним пределом ограничения скорости?

- а) на всех дорогах, относящихся к данному населенному пункту.
- б) только на той дороге, на которой установлен данный знак.

Правильный ответ - б)

17. Назовите транспортные средства, верхний предел ограничения скорости которых составляет 90 км/ч при движении вне населенных пунктов по дорогам, не относящимся к автомагистралям.

- а) легковые автомобили.
- б) легковые автомобили, буксирующие прицеп.
- в) грузовые автомобили с полной массой не более 3,5 т.
- г) грузовые автомобили с полной массой более 3,5 т.
- д) междугородные, туристские и особо малые автобусы.
- е) другие автобусы.
- ж) мотоциклы.

Правильные ответы - а), в), д) и ж).

18. Назовите транспортные средства, верхний предел ограничения скорости которых составляет 110 км/ч при движении вне населенных пунктов по автомагистрали.

- а) легковые автомобили.
- б) легковые автомобили, буксирующие прицеп.
- в) грузовые автомобили с полной массой не более 3,5 т.
- г) грузовые автомобили с полной массой более 3,5 т.
- д) мотоциклы.
- е) автобусы.

Правильные ответы - а) и в).

19. Назовите транспортные средства, верхний предел ограничения скорости которых составляет 70 км/ч при движении вне населенных пунктов по дорогам, не относящимся к автомагистралям.

- | | |
|--|--------------------------------|
| а) легковые автомобили. | д) междугородные, туристские и |
| б) легковые автомобили, буксирующие прицеп. | особо малые автобусы. |
| в) грузовые автомобили с полной массой не более 3,5 т. | е) другие автобусы. |
| г) грузовые автомобили с полной массой более 3,5 т. | ж) мотоциклы. |

Правильные ответы - б), г) и е).

20. Разрешается ли ставить транспортное средство под углом к краю проезжей части в местах, где отсутствует специальная разметка или дорожный знак?

- а) разрешается, если это не будет препятствовать движению других транспортных средств.
- б) не разрешается.

Правильный ответ - а)

21. В каких местах из перечисленных запрещается остановка транспортных средств?

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| а) на железнодорожных переездах. | в) в тоннелях. |
| б) под мостами и эстакадами. | г) на мостах и эстакадах. |

Правильные ответы - а), б), в)

22. В каких местах разрешается стоянка транспортных средств?

- а) вне населенных пунктов ближе 100 м от железнодорожных переездов.
- б) в населенных пунктах на расстоянии 50 м от железнодорожных переездов.
- в) на мостах, эстакадах и путепроводах.

г) в тоннелях, под мостами, эстакадами и путепроводами.

Правильный ответ - б)

23. Как должен поступить водитель автомобиля, приближающегося к нерегулируемому пешеходному переходу, где находятся пешеходы?

а) снизить скорость или остановиться, чтобы пропустить находящихся на проезжей части данного направления пешеходов, для которых может быть создана помеха или опасность.

б) снизить скорость до 30 км/ч и проехать переход.

в) подать звуковой сигнал и проехать переход с особой осторожностью.

Правильный ответ - а)

24. В каком случае водитель может продолжить движение при подъезде к нерегулируемому пешеходному переходу, перед которым остановилось другое транспортное средство?

а) убедившись, что перед остановившемся транспортным средством нет пешеходов.

б) убедившись, что водитель остановившегося транспортного средства не подал сигнал о начале движения.

в) убедившись, что водитель остановившегося транспортного средства не высаживает пассажиров.

Правильный ответ - а)

25. Как должен поступить водитель при проезде мимо трамвая попутного направления, стоящего на обозначенной остановке, расположенной посередине дороги?

а) остановиться и возобновить движение только после того, как будут закрыты двери трамвая.

б) уступить дорогу пешеходам, идущим к стоящему на остановке трамваю попутного направления или от него.

Правильный ответ - б)

26. В каком случае водитель точно выполнил требования Правил, определяющие порядок движения через железнодорожный переезд с

открытым шлагбаумом и красным попеременно мигающими огнями светофора?

- а) остановился у светофора, ожидая разрешающего сигнала для движения.
- б) убедился в отсутствии приближающегося поезда, после чего проехал проезд.

Правильный ответ - а)

27. На каком наименьшем расстоянии до шлагбаума Правила обязывают водителя остановиться у железнодорожного переезда для пропуска приближающегося поезда при отсутствии стоп-линии, знака "Движение без остановки запрещено" и светофора?

- а) 1 м. б) 5 м. в) 10 м. г) 15 м. д) 20 м.

Правильный ответ - б).

28. На каком наименьшем расстоянии до первого рельса Правила обязывают водителя остановиться у железнодорожного переезда для пропуска приближающегося поезда при отсутствии шлагбаума, стоп-линии, знака "Движение без остановки запрещено" и светофора?

- а) 5 м. б) 10 м. в) 15 м. г) 20 м.

Правильный ответ - б).

29. Какой сигнал общей тревоги подается при вынужденной обстановки на железнодорожном переезде?

- а) непрерывный звуковой сигнал.
- б) серия из трех длинных и одного короткого сигнала.
- в) серия из одного длинного и трех коротких сигналов.

Правильный ответ - в).

30. Что служит сигналом для остановки поезда, приближающегося к железнодорожному переезду, на котором находится неисправное транспортное средство?

- а) положение корпуса водителя, обращенного грудью к поезду с вытянутыми в стороны руками.

б) круговое движение руки (днем - с лоскутом яркой материи или каким-либо хорошо видимым предметом, ночью - с факелом или с фонарем).

Правильный ответ - б)

31. При какой наибольшей ширине транспортного средства с грузом или без него допускается движение через железнодорожный переезд без согласования с начальником дистанции пути железной дороги?

а) 2 м. б) 3 м. в) 3,5 м. г) 4,5 м. д) 5 м.

Правильный ответ - д)

32. При какой наибольшей высоте транспортного средства с грузом или без него допускается движение через железнодорожный переезд без согласования с начальником дистанции железной дороги?

а) 3 м. б) 3,8 м. в) 4 м. г) 4,5 м. д) 5 м.

Правильный ответ - г)

33. При какой наибольшей длине автопоезда с двумя и более прицепами допускается движение через железнодорожный переезд без разрешения начальника дистанции пути железной дороги?

а) 15 м. б) 20 м. в) 24 м. г) 30 м.

Правильный ответ - в)

34. Разрешается ли разворот на дорогах, обозначенных знаком "Автомагистраль"?

- а) разрешается только в местах разрыва разделительной полосы.
- б) разрешается только транспортным средствам с полной массой не более 3,5 т.
- в) не разрешается.

Правильный ответ - в)

35. В каких местах на автомагистралях разрешена остановка транспортных средств?

- а) в любых местах, где видимость более 300 м и остановившееся транспортное средство не создает помех для движения другим транспортным средствам.
- б) только на специальных площадках для стоянки, обозначенных знаком "Место отдыха или "Место стоянки".

Правильный ответ - б)

36. Как должен поступить водитель автомобиля при вынужденной остановке на автомагистрали?

- а) принять меры для того, чтобы вынести транспортное средство правее линии, обозначающей границу проезжей части; включить аварийную сигнализацию.
- б) не меняя положения транспортного средства на проезжей части, включить ближний свет фар и аварийную сигнализацию либо выставить знак аварийной остановки (мигающий красный фонарь) на расстоянии 15-20 м от транспортного средства.

Правильный ответ - а)

37. В каких случаях водители транспортных средств должны уступать дорогу троллейбусам и автобусам, начинающих движение от обозначенной остановки?

- а) только при движении в населенных пунктах.
- б) только при движении вне населенных пунктов
- в) во всех случаях.

Правильный ответ - а)

38. Разрешается ли движение в темное время суток с ближним светом фар на освещенных участках проезжей части?

- а) да. б) нет.

Правильный ответ - а)

39. Какие внешние световые приборы должны быть включены на механическом транспортном средстве при движении в темное время суток на неосвещенных участках дорог?

а) только габаритные огни.

б) ближний или дальний свет фар.

Правильный ответ - б)

40. Что должен сделать водитель при ослеплении дальним светом фар встречного транспортного средства?

а) включить аварийную сигнализацию.

б) включить ближний свет фар.

в) подать звуковой сигнал.

Правильный ответ - а)

41. Как должен поступить водитель при ослеплении дальним светом фар от встречных или попутно движущихся транспортных средств?

а) принять вправо (в сторону обочины) и остановиться.

б) включить аварийную сигнализацию и, не меняя полосу движения, снизить скорость и остановиться.

Правильный ответ - б)

42. На каком наименьшем расстоянии до встречного транспортного средства водитель должен переключить дальний свет фар на ближний?

а) 50 м. б) 100 м. в) 150 м. г) 200 м.

Правильный ответ - в)

43. Какие внешние световые приборы должны быть включены на механическом транспортном средстве при остановке и стоянке на неосвещенных участках дорог в темное время суток и в условиях недостаточной видимости?

а) габаритные или стояночные огни.

б) габаритные огни или ближний свет фар.

Правильный ответ - а)

44. Разрешается ли использовать противотуманные фары совместно с ближним светом фар в темное время суток на неосвещенных участках дорог?

в) тормоза и рулевое управление.

Правильный ответ - в)

50. Какое наибольшее расстояние между транспортными средствами допускается при буксировке механических транспортных средств на жесткой сцепке?

а) 1 м. б) 2 м. в) 3 м. г) 4 м. д) 5 м.

Правильный ответ - г)

51. Какое расстояние между транспортными средствами должна обеспечивать гибкая сцепка при буксировке механических транспортных средств?

а) 2 - 4 м. б) 4 - 6 м. в) 2 - 6 м.

Правильный ответ - б)

52. С какой наибольшей скоростью Правила разрешают движение при буксировке?

а) 30 км/ч. б) 40 км/ч. в) 50 км/ч. г) 60 км/ч.

Правильный ответ - в)

53. Каким способом запрещается буксировать в гололедицу транспортное средство с неисправными тормозной системой и рулевым управлением?

а) на гибкой сцепке. в) методом частичной сцепки.
б) на жесткой сцепке.

Правильный ответ - а)

54. В каких буксируемых на гибкой или жесткой сцепке транспортных средствах разрешено перевозить людей?

а) в автобусах и троллейбусах. в) в легковом автомобиле.
б) в кузове грузового автомобиля. г) в кабине грузового автомобиля

Правильный ответ - в) и г)

55. С какого возраста Правилами разрешено обучаться вождению легкового автомобиля?

- а) с 14 лет. б) с 16 лет. в) с 17 лет. г) с 18 лет.

Правильный ответ - в)

56. С какого возраста Правилами разрешено обучаться вождению мотоцикла?

- а) с 14 лет. б) с 16 лет. в) с 17 лет. г) с 18 лет

Правильный ответ - а)

57. При каком минимальном водительском стаже разрешено обучать вождению в индивидуальном порядке?

- а) 1 год. б) 2 года. в) 3 года.

Правильный ответ - в)

58. Укажите наименьшую остаточную высоту рисунка протектора шины легкового автомобиля, при которой разрешается его эксплуатация?

- а) 0,8 мм. б) 1 мм. в) 1,6 мм. г) 2 мм.

Правильный ответ - в)

59. В каких из перечисленных случаев запрещается эксплуатация механических транспортных средств?

- а) содержание вредных веществ в отработавших газах или их дымность превышает установленные нормы.
б) отсутствуют приспособления для подавления помех радиоприему.
в) шум в механизме газораспределения двигателя.

Правильные ответы - а) и б)

60. При какой неисправности запрещается эксплуатация механического транспортного средства?

- а) не работает указатель уровня топлива.
б) нарушена установка угла опережения зажигания.

в) затруднен пуск двигателя.

г) негерметичная топливная система.

Правильный ответ - г)

61. В каком случае не запрещается эксплуатация механического транспортного средства?

- а) отсутствуют предусмотренные конструкцией зеркала заднего вида.
- б) не работает звуковой сигнал.
- в) не работает амортизатор.

Правильный ответ - в)

62. В каком случае не запрещается эксплуатация автомобилей, принадлежащим индивидуальным владельцам?

- а) не работает спидометр.
- б) не опломбировано спидометровое оборудование.
- в) не работает предусмотренное конструкцией противоугонное устройство.
- г) установлен звуковой сигнал с чередованием тонов.

Правильный ответ - б)

63. Эксплуатация каких транспортных средств запрещается при отсутствии огнетушителя?

- а) автобусов.
- б) легковых автомобилей.
- в) грузовых автомобилей.
- г) мотоциклов с боковым прицепом.
- д) мотоциклов без бокового прицепа.

Правильные ответы - а), б), в)

64. Какая максимальная скорость движения допускается Правилами при перевозке людей в кузове грузового автомобиля?

- а) 30 км/ч.
- б) 50 км/ч.
- в) 60 км/ч.
- г) 70 км/ч.

Правильный ответ - в).

65. На какое наибольшее расстояние может выступать груз за габариты транспортного средства спереди или сзади при перевозке без установки специальных сигнальных щитков или флажков?

а) 0,4 м. б) 1 м. в) 2 м. г) 2,5 м.

Правильный ответ - б).

66. При какой наибольшей ширине транспортного средства с грузом или без него допускается движение без разрешения Госавтоинспекции?

а) 2,5 м. б) 4 м. в) 4,5 м. г) 5 м.

Правильный ответ - а).

67. На каком наибольшем расстоянии от правого края проезжей части разрешается движение на велосипедах и мопедах, если дорога имеет по две полосы для движения в каждом направлении?

а) 0,5 м. б) 1 м. в) 1,5 м. г) 2 м.

Правильный ответ - б).

68. В каком случае допускается перевозить детей до 12 лет на переднем сиденье легкового автомобиля?

а) пристегнув ремнями безопасности.

в) только в специальных детских сиденьях.

б) только на руках у взрослого.

Правильный ответ в).

69. На какое наибольшее расстояние от внешнего края переднего или заднего габаритного огня может выступать груз за габариты транспортного средства по ширине без установки специальных сигнальных щитков или флажков?

а) 0,4 м. б) 1 м. в) 2 м. г) 2,5 м.

Правильный ответ - а).

70. При какой наибольшей высоте от поверхности дороги транспортного средства с грузом или без него допускается движение без разрешения Госавтоинспекции?

- а) 2,5 м. б) 4 м. в) 4,5 м. г) 5 м.

Правильный ответ - б)

71. На каких дорогах водителю велосипеда или мопеда разрешено поворачивать налево или разворачиваться?

- а) на дорогах с трамвайным движением.
б) водитель велосипеда, движущегося по велосипедной дорожке.
в) на любых дорогах.

Правильный ответ - б)

72. В каком из перечисленных случаев можно перевозить людей?

- а) в кузове грузового мотоцикла. в) на грузовом прицепе.
б) в прицепе-даче. г) в кабине автомобиля-цистерны.

Правильный ответ - г)

73. На какое наибольшее расстояние может выступать груз за заднюю точку транспортного средства при перевозке без разрешения Госавтоинспекции?

- а) 0,4 м. б) 1 м. в) 2 м. г) 2,5 м.

Правильный ответ - в)

74. Кто должен уступить дорогу при подъезде к нерегулируемому пересечению велосипедной дорожки с дорогой?

- а) водитель транспортного средства, движущегося по дороге.
б) водитель велосипеда, движущегося по велосипедной дорожке.
в) тот водитель, у которого есть помеха с права.

Правильный ответ - б)

75. В каких случаях запрещается эксплуатация механических транспортных средств, не прошедших государственный периодический технический осмотр в установленном порядке?

- а) только в тех случаях, когда техническое состояние и оборудование участвующих в дорожном движении транспортных средств не соответствуют установленным требованиям.
- б) во всех случаях.

Правильный ответ - б)

76. Где должен находиться талон о прохождении технического осмотра на легковых автомобилях, принадлежащих индивидуальным владельцам?

- а) в правом нижнем углу за ветровым стеклом.
- б) в правом верхнем углу за ветровым стеклом.
- в) у водителя вместе с другими документами.

Правильный ответ - а)

77. Что должен сделать водитель, руководствуясь требованиями Правил, если на механическом транспортном средстве не действует рулевое управление?

- а) продолжать намеченную поездку, не вращая резко рулевое управление.
- б) принять меры к устранению неисправности.
- в) прекратить дальнейшее движение.

Правильный ответ - в)

78. Что должен сделать водитель, руководствуясь требованиями Правил, если на механическом транспортном средстве не действует рабочая тормозная система?

- а) продолжить намеченную поездку на малой скорости, используя для торможения стояночную тормозную систему.
- б) принять меры к устранению неисправности, а если это невозможно - следовать к месту стоянки или ремонта с соблюдением необходимых мер предосторожности.
- в) прекратить дальнейшее движение.

Правильный ответ - в)

79. Назовите способы реагирования на отказ тормозной системы в ходе движения

- а) переключиться на пониженную передачу.
- б) воспользоваться стояночным тормозом.
- в) использовать возможности манёвра на конкретном участке дороги.
- г) направить машину на объекты, обеспечивающие безопасное для окружающих гашение скорости.
- д) выключить зажигание
- е) включить задний ход.
- ж) все ответы правильные
- з) только от а) до д)
- и) только от а) до г)

Правильный ответ - и)

80. При возникновении каких неисправностей запрещается дальнейшее движение механических транспортных средств в темное время суток на дорогах без искусственного освещения или в условиях недостаточной видимости?

- а) не работают в установленном режиме светофорные указатели поворота.
- б) не горят фары.
- в) не горят задние габаритные огни.

Правильные ответы - б) и в)

81. Как должен поступить водитель, если во время движения на механическом транспортном средстве возникли неисправности, снижающие эффективность торможения рабочей тормозной системы ниже установленных норм?

- а) увеличив дистанцию, продолжить намеченную поездку, используя при торможении рабочую и стояночную тормозные системы.
- б) принять меры к устранению неисправности, а если это невозможно - следовать к месту стоянки или ремонта с соблюдением необходимых мер предосторожности.
- в) прекратить дальнейшее движение.

Правильный ответ - б)

82. При каких неисправностях запрещается эксплуатация механических транспортных средств?

- а) стояночная тормозная система не обеспечивает неподвижное состояние транспортного средства с полной нагрузкой на уклоне менее 16 %.

- б) уменьшен свободный ход педали сцепления.
- в) рычаг (рукоятка) стояночной тормозной системы не удерживается упирающим устройством.

Правильный ответ - а)

83. В каком из указанных случаев не запрещается эксплуатация легкового автомобиля?

- а) суммарный люфт в рулевом управлении менее 10 градусов.
- б) ослаблено крепление картера рулевого механизма.
- в) резьбовые соединения в рулевом приводе не затянуты или ненадежно зафиксированы.

Правильный ответ - а)

84. В каком из указанных случаев не запрещается эксплуатация механического транспортного средства?

- а) загрязнены внешние световые приборы.
- б) используется рассеиватель или лампы, не соответствующие типу данного светового прибора.
- в) отсутствуют противотуманные фары.

Правильный ответ - в)

85. При каких неисправностях внешних световых приборов запрещена эксплуатация механического транспортного средства?

- а) нарушена регулировка фар.
- б) не включаются противотуманные фары.
- в) не работают в установленном режиме указатели поворотов.

Правильные ответы - а) и в)

86. При каких случаях запрещается эксплуатация механических транспортных средств?

- а) не работают в установленном режиме стеклоочистители.
- б) не работают предусмотренные конструкцией транспортного средства стеклоомыватели.
- в) переохлаждается двигатель.

Правильные ответы - а) и б)

87. Расположите в порядке убывания частотности причины гибели и травматизма современных людей

- а) дорожно-транспортные происшествия, бытовые конфликты, вооружённые столкновения, аварии на производстве, нападения преступников
- б) дорожно-транспортные происшествия, вооружённые столкновения, нападения преступников, бытовые конфликты, аварии на производстве
- в) аварии на производстве, нападения преступников, вооружённые столкновения, бытовые конфликты, дорожно-транспортные происшествия
- г) нет верного ответа

Правильный ответ - а)

88. При увеличении скорости движения в два раза тормозной путь увеличивается

- а) на 50 % б) на 100 % в) на 150 % г) на 200 % д) на 250 %

Правильный ответ - б)

89. При увеличении массы автомобиля на 50 % тормозной путь увеличивается

- а) на 25% б) на 50 % в) на 100% г) на 150% д) на 250% е) на 300%

Правильный ответ - д)

90. Ширина велосипедной дорожки от кромки автодороги составляет

- а) 75 см. б) 100 см. в) 125 см. г) 150 см. д) 175 см. е) 200 см.

Правильный ответ - б)

11.5 Блок “Здоровый образ жизни”

1. Что такое полноценное здоровье?
2. Назовите три основные причины людской смертности.
3. Отметьте три главных причины распространения заболеваний органов пищеварения.

4. Почему нежелательны столовые приборы и посуда из алюминия?
5. Почему ряд стран запрещает в школах продажу любых продуктов длительного хранения (в т.ч. маринованных)?
6. В какой пище больше всего ракообразующих веществ (канцерогенов)?
7. Что означает “психосоматическое заболевание”?
8. Что такое рафинированные продукты и в чём их вред?
9. Почему термическая обработка снижает способность пищи поддерживать саморегуляцию организма?
10. Чем опасны гербициды, искусственные удобрения, пестициды и другие агрохимикаты?
11. Почему речная и озёрная рыба хуже морепродуктов?
12. Почему мёд и растительная пища приносят наибольшую пользу при потреблении натощак и без нагрева?
13. Укажите 4 основные причины, нарушающие режим пищеварения.
14. От чего организм некоторых людей плохо переносит молочные продукты?
15. Какие продукты желательно потреблять отдельно друг от друга, чтобы не ухудшить их усвоение?
16. В каком виде пищевые продукты приносят человеку наибольшую пользу?
17. За что учёные называют поваренную соль белой смертью?
18. Почему долгожители Севера не страдают от избытка холестерина при обильном потреблении жирной рыбы?
19. Где больше всего распространено вегетарианство и каковы его виды?
20. В чём физиологический смысл соблюдения традиционных постов?
21. Почему кипячением невозможно очистить водопроводную воду?
22. Чем опасно сжигание изделий из пластмассы, полиэтилена, плексигласа, синтетических тканей и т.п.?
23. Ношение какой одежды неблагоприятно сказывается на состоянии организма?
24. Зачем даже зимой в автотранспорте рекомендуется держать окна приоткрытыми?
25. Назовите 4 общие черты, присущие большинству сохранивших бодрость до глубокой старости.
26. К чему приводит привычка дышать ртом?
27. Среди каких людей статистика выявила наибольшее число склонных к

- наркомании и другим вредным привычкам?
28. Что показали медицинские исследования в семьях, где заботятся о домашних животных?
 29. Какова опасность невылеченных гланд и зубов?
 30. Чем чревато перенесение ОРЗ “на ногах”?
 31. Каковы 5 ключевых способов оздоровления комнатного воздуха?
 32. Что вызывает неправильная осанка при чтении и письме?
 33. Каковы состав и особенность зубной пасты, придуманной йогами?
 34. Какие продукты компенсируют тягу к кондитерским изделиям с сахаром, дающим склонность к диабету?
 35. Чем мотивировал Пифагор 40-дневную голодовку на сырой воде для желающих стать его учениками?
 36. Укажите последствия длительного охлаждения ног.
 37. Какие способы хранения продуктов берегут максимум их полезных свойств?
 38. Почему вредно укутывать на морозе нос и рот, а перед выходом на холод пить горячее?
 39. В чём польза послеобеденного сна?
 40. Перечислите 5 наиболее выраженных последствий для детей, вызванных вредными привычками родителей?
 41. Состояние каких 5 жизненных систем (кроме иммунной) определяет сопротивляемость болезням?
 42. Чем отличался чай древних тибетских лекарей от современного?
 43. За какие 5 причин телевизор назван “комнатным драконом”?
 44. Соблюдение каких 4 рекомендаций улучшает физкультурное оздоровление?
 45. Зачем нужно регулярно удалять пыль в помещениях?
 46. Какие 5 свойств обуви наиболее вредны для здоровья?
 47. Чем вредны сотовые телефоны?
 48. Почему талая вода считается лучшей для питья?
 49. Как можно сформулировать первозадачу всех живых существ?
 50. Перечислите 4 характеристики, наименее благоприятных для жилища.
 51. Что означает разумный уход за зубами?
 52. Какая постель обеспечивает организму физиологически благоприятные условия?
 53. Отметьте четыре главных последствия повышенного уровня шума.

54. Что придумали моряки для естественной витаминизации рациона в отсутствие свежих растений?
55. Каких 5 наиболее частых действий предпринимают дикие животные в случае недомогания?
56. В чём преимущество дикорастущих съедобных растений над культивируемыми?
57. Почему отравляются даже съедобными грибами и растениями?
58. Почему утепление тела при простудных заболеваниях предпочтительнее, чем горячая ванна (баня, сауна)?
59. Как, находясь в походе и не имея спец. средств, продезинфицировать рану или очистить воду для питья?
60. В чём суть общедоступной диетотерапии Флетчера?
61. Почему задержка в опорожнении кишечника на сутки и более является предвестником многих заболеваний?
62. Как улучшить проходимость кишечника?
63. Какая пища при длительном потреблении снижает тягу к алкоголю, табаку, наркотикам?
64. Назовите три специфических особенности горцев, связанных с их жизнестойкостью.
65. Укажите пять общих рекомендаций по развитию защищённости от стрессов.
66. Почему ребёнка желательно кормить только грудью хотя бы первые полгода?
67. Назовите три общеизвестных побочных действия антибиотиков (таблетки, уколы)?
68. Укажите четыре случая, когда рекомендуют принимать натошак по чайной ложке свежетолчёной яичной скорлупы (сырой)?
69. Каковы три наиболее выраженных последствия накопления металлов в организме?
70. Почему печень считается одним из важнейших органов?
71. Перечислите три распространённых причины, по которым ускоряется износ главного фильтра организма – почек?
72. Отметьте пять ситуаций, чаще всего вызывающих нарушение саморегуляции.

11.6 Ответы к блоку “Здоровый образ жизни”

1. Это совокупность трёх видов благополучия: физиологического (тело),

психологического (дух) и социально-бытового (окружение).

2. Это: разлад сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания (рак), а также последствия неадекватного лечения.
3. Это: увеличение доли еды, лишённой изначальных природных свойств; рост всех видов загрязнений среды обитания; распространение условий жизни, нарушающих режим пищеварения.
4. Потому что он легко переходит в пищевые продукты и при попадании в организм вытесняет кальций, ухудшая состояние костей и сосудов.
5. Т.к. они содержат консерванты – вещества, угнетающие одноклеточные организмы, а значит и клетки человека.
6. Во всех продуктах, прошедших длительную (или короткую, но высокотемпературную) термообработку, а также любые виды копчения.
7. Это любой недуг, появившийся при ослаблении иммунитета из-за пребывания в негативном эмоциональном настрое.
8. Это продукты, из которых удалена существенная часть природных компонентов (сахар, масло, мука и т.д.), из-за чего в организме нарушается усвоение оставшихся веществ.
9. Так как уже при t° выше 40°C начинают разрушаться энзимы – главные активаторы саморегуляции, а большая часть витаминов разрушается или обретает слабо усвояемую форму; кроме того, в пище образуются балластные (трудно выводимые организмом) вещества.
10. Тем, что они накапливаются во всех сельхозпродуктах (особенно в яйцах, мясе, молоке), потребление которых ухудшает наследственность, сопротивляемость болезням, физические способности и др.
11. Т.к. в её тканях накапливаются все попадающие в водоёмы загрязнения; кроме того, она во много раз чаще подвержена заболеваниям и заражению паразитами.
12. Т.к. многие из содержащихся в них жизненно важных компонентов утрачиваются при нагреве, а разбавление желудочного сока другой пищей затрудняет их усвоение.
13. Это: 1) начало еды в эмоционально возбуждённом, болезненном или угнетённом состоянии; 2) совмещение трапезы с оживлёнными беседами, чтением, громкой музыкой, теле- и радиопередачами; 3) плохое пережёвывание пищи; 4) активные перемещения, физические нагрузки или горячие водные процедуры в течение 40-50 минут после еды.
14. Т.к. они содержат много казеина (используется как столярный клей),

который затрудняет усвоение организмом других веществ и повышает склонность к простудным заболеваниям.

15. Продукты из животного белка – мясо, рыба, яйца (расщепляемые преимущественно в кислотной среде желудка) – отдельно от крахмалистой пищи – мучных изделий, круп, картошки (расщепляемых преимущественно в щелочной среде кишечника).
16. В виде, предусмотренном для их потребления естественной Эволюцией, – когда качество и количество жизненно важных компонентов не изменены любым искусственным воздействием.
17. За то, что в количестве, превышающем её естественное содержание в продуктах, она перегружает выделительную и сердечно-сосудистую системы, а также ускоряет образование опухолей.
18. Так как они потребляют её без тепловой обработки, придающей холестерину способность поражать сердечно-сосудистую систему.
19. Распространено: 1) в регионах с жарким климатом; 2) среди людей, испытывающих сострадание к животным; 3) среди тех, чей организм чувствителен к токсинам, образующимся при переваривании термообработанного мяса. Вегетарианство бывает полным либо частичным (например, допускающим потребление рыбы, яиц и др.).
20. В том, что они ограничивают потребление трудно усваиваемой пищи в сложные по биоритмам человека периоды.
21. Т.к. кипячение не удаляет из воды тяжёлые металлы; более того, оно образует из хлора и органических примесей высокотоксичные вещества (диоксины).
22. Тем, что в воздух выбрасываются ядовитые соединения, трудно выводимые из организма.
23. Той, что сжимает кровеносные сосуды, ограничивает свободу движений, а в контакте с кожей имеет преимущественно синтетические волокна.
24. Затем, что в закрытом салоне нарастает концентрация газов, повышающих склонность к респираторным, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям.
25. Это: 1) склонность сохранять доброжелательный и оптимистический настрой; 2) трудолюбие; 3) неприхотливость в еде; 4) более длительный сон (9 часов и более).
26. К попаданию в лёгкие плохо прогретого, слабо увлажнённого и недоочищенного воздуха; при этом избыток кислорода приводит к

сужению кровеносных сосудов.

27. Среди тех, кто потребляет недостаточно свежих и сырых продуктов, богатых естественными активаторами жизнедеятельности, нехватка которых вынуждает организм искать замену в искусственных "допингах".
28. В них реже случаются неврологические расстройства и сердечно-сосудистые заболевания, а дети вырастают более социально адаптированными.
29. Они образуют очаги воспаления, снижающие жизнестойкость внутренних органов (сердца, почек и т.д.), а также ослабляющие сопротивляемость инфекциям.
30. Это затягивает вылечивание, ускоряет износ всего организма, а также способно перевести болезнь в вялотекущую, но трудноизлечимую форму.
31. Это: 1) регулярное удаление пыли; 2) систематическое проветривание; 3) удаление из жилых помещений скопления товаров бытовой и иной химии; 4) разведение максимально доступного числа комнатных растений; 5) уменьшение числа работающих электроприборов, которые насыщают воздух вредными ионами.
32. Ускоренным ослаблением зрения, а также смещением межпозвонковых дисков, от чего защемляются сосуды и нервные волокна, обслуживающие разные органы и жизненные системы.
33. Состав: измельчённая в порошок поваренная соль с добавлением небольшого количества растительного масла. Особенность: в отличие от других паст эта не меняет химического состава слюны, поставляющей строительный материал для зубов.
34. Это: мёд, изюм, курага, инжир, финики, а также другие свежие, сушёные либо замороженные сухофрукты и ягоды.
35. Тем, что такая голодовка не только очищает организм от шлаков и болезней, но и делает ум высоко восприимчивым к познанию тайн окружающего мира.
36. Ослабление сопротивляемости ОРЗ, нарушение работы суставов, разлад в работе выделительной системы вплоть до заболевания почек.
37. Хранение при пониженных температурах (погреб, морозильник), а также сушка в тени при t° не выше 40° C.
38. Т. к. от этого сильно повышается риск различных воспалений носоглотки

– аденоиды, железы и др.

39. В том, что пищеварительная и сердечно-сосудистая системы не перегружаются из-за двигательной активности, а также улучшается стрессовая разгрузка в дневное время.
40. Дети 1) чаще рождаются недоношенными; 2) у них пониженный иммунитет; 3) разлаженная нервная система; 4) замедленное умственное развитие; 5) повышенная предрасположенность к обретению вредных привычек.
41. Это: 1) пищеварительная; 2) выделительная; 3) нервная; 4) дыхательная; 5) эндокринная.
42. Тем, что чаще использовали свежее растительное сырьё (оно эффективнее сушёного), а также тем, что предпочитали холодные настои на воде без нагрева (он превращает многие вещества в токсины).
43. За то, что он 1) снижает физическую активность; 2) увеличивает количество эмоциональных переживаний и стрессов; 3) является источником вредных ионов и излучений; 4) формирует к себе привязанность или эмоциональную зависимость; 5) ослабляет восприятие печатной информации.
44. Это: выполнение занятий 1) на пустой желудок и на опорожнённый кишечник; 2) при дыхании преимущественно носом; 3) подальше от оживлённых автодорог и других источников загрязнения воздуха; 4) не менее 3 раз в неделю и не менее 8 минут в день.
45. В ней накапливаются вредные химические соединения и размножаются микроорганизмы, вызывающие многие болезни и аллергические реакции.
46. Это: 1) мало сгибаемая подошва и высокий каблук; 2) тесный охват стопы; 3) долгое просыхание; 4) плохое сохранение тепла в холода; 5) причинение опрелостей при жаре.
47. Они – самый близкий к организму источник вредных излучений; кроме того, вырабатываемая ими привычка постоянного ожидания лишает психику полноценного отдыха.
48. Т. к. в ней сохраняется (на молекулярном уровне) кристаллическая структура льда, что наиболее благоприятно для обслуживания всех жизненных процессов.
49. Обеспечить жизнедеятельность своего вида. Без этого живая материя перестала бы существовать.
50. Это: 1) повышенный уровень сырости, шума или электромагнитных

- излучений; 2) нахождение в зоне загрязнённости атмосферы, почвы, воды; 3) недостаточный объём жилого пространства; 4) обилие синтетических предметов и материалов.
51. Это: 1) стремление вылечить каждый дефект зуба на самой ранней стадии; 2) избежание контакта зубов с твёрдыми предметами; 3) регулярная чистка зубов, в том числе тонкой ниткой доступных межзубных пространств.
52. Постель: 1) жесткая; 2) с бельём, дающим температурный комфорт; 3) ногами к экватору; 4) желательно без подушки.
53. Он: 1) вызывает излишнюю выработку гормонов стресса; 2) угнетает иммунную систему; 3) нарушает режим пищеварения; 4) ухудшает умственное развитие.
54. Потреблять вместо хлеба и каш размоченные в сырой воде зёрна любых злаков (около суток) или гречневую крупу (2 часа) с мёдом, сухофруктами и т.д.
55. Они: 1) ограничивают себя в подвижности; 2) отказываются от пищи; 3) больше находятся в дремотном состоянии; 4) стремятся к теплу; 5) иногда пьют больше воды.
56. В том, что они развиваются в более суровых условиях, а потому способны “заряжать” человека более высокой жизнестойкостью.
57. Потому что растения и особенно грибы накапливают тяжёлые металлы, которых очень много внутри и возле населённых пунктов, вблизи дорог, а также промышленных предприятий.
58. Т. к. это повышает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и способствует большему оттоку инфекций из очагов воспаления к различным органам.
59. Для дезинфекции раны пригодна собственная урина (компрессами с ней также лечат иные кожные недуги), а для дезинфекции воды – сок любых кислых съедобных ягод.
60. В пережёвывании каждого куска пищи до жидкого состояния и удержании каждого глотка жидкости во рту до тщательного перемешивания со слюной. Это улучшает усвоение любых полезных веществ.
61. Т. к. в кишечнике начинают преобладать гнилостные процессы, превращающие пищу в ядовитые соединения.
62. Для этого: 1) отдают предпочтение свежей и сырой еде; 2) жидкость

- потребляют с интервалом в полчаса от или до приёма другой пищи; 3) исключают рафинированные продукты и одновременный приём несовместимых; 4) соблюдают режим пищеварения; 5) опорожняют кишечник на корточках.
63. Свежая и сырая, т.к. в ней максимальное количество природных активаторов, вытесняющих тягу к искусственным.
64. Это: 1) большее потребление сырой пищи ввиду нехватки топлива; 2) большее потребление дикорастущих растений ввиду нехватки посевных земель; 3) преобладающее потребление талой, т.е. идущей с горных ледников воды.
65. Это: 1) соразмерять запросы со своими реальными возможностями; 2) уклоняться от ситуаций и контактов, нарушающих эмоциональное равновесие; 3) окружать себя делами и занятиями, приносящими внутреннее удовлетворение; 4) ограничивать восприятие негативной информации по ТВ, радио и т.д.; 5) стремиться увеличивать со временем число полезных привычек и уменьшать число вредных.
66. Т. к. в этом возрасте часть пищи нейтрализуется уже в почках, что и усиливает на них нагрузку. Кроме того, ранний отказ от кормления грудью чреват для матери гормональными дисбалансами.
67. Это: 1) угнетение обеззараживающих способностей организма; 2) появление в нём токсичных веществ, ухудшающих работу разных органов; 3) увеличение в микрофлоре числа вредных микроорганизмов.
68. Если нужно: 1) избавиться от какой-либо аллергии; 2) повысить стойкость к вредным излучениям; 3) улучшить состояние внешних покровов тела либо костного мозга; 4) восполнить дефицит кальция.
69. Разлад центральной нервной системы, нарушение обмена веществ и ослабление сердечно-сосудистой системы.
70. Потому что она участвует в работе большинства систем организма и поддерживает его жизнедеятельность в критических состояниях (в т.ч. при летаргическом сне).
71. Это: 1) длительное охлаждение ног; 2) потребление солёной, маринованной, консервированной или жареной пищи; 3) наличие в организме очагов воспаления (опухоли, невылеченные зубы и т.д.).
72. Это: 1) нарушение природных параметров пищи или режима пищеварения; 2) чрезмерные или ненормированные физические нагрузки; 3) перегрев или переохлаждение; 4) сильный или

продолжительный стресс; 5) пищевое, фармакологическое либо химическое отравление.

11.7 Вопросы к блоку “Ратные страницы истории”

1. Укажите имя и фамилию капитана советской подлодки, которого Гитлер объявил личным врагом за гигантский ущерб, причинённый фашистскому флоту.
2. Запишите даты начала и завершения а) второй мировой войны; б) Великой Отечественной войны.
3. В каком году и по просьбе какого государства Красная армия вела на его территории совместные операции против общего врага?
4. Назовите имя и фамилию советского снайпера, за ликвидацию которого Вермахт объявил крупное вознаграждение.
5. Назовите имя и фамилию советского писателя, который в шестнадцать лет принял под своё командование целый полк.
6. Сколько советских женщин воевало на фронтах Великой Отечественной войны?
7. Напишите имя и фамилию российского полководца, не проигравшего ни одного из своих многочисленных сражений и дослужившегося до высшего воинского звания "Генералиссимус".
8. Благодаря чему было свергнуто монголо-татарское иго на Руси?
9. Запишите фамилию и имя советского гражданина, который не только стал легендарным лётчиком в Великую Отечественную войну, но много лет после войны вносил огромный вклад в допризывную подготовку молодёжи.
10. Чего меньше всего ожидали фашисты на оккупированных советских территориях?
11. Назовите имя и фамилию юноши, возглавившего подпольный молодёжный отряд по борьбе с фашистами “Молодая Гвардия”.
12. Назовите имя и фамилию легендарного лётчика, который, погибая, направил свой подбитый бомбардировщик на колонну фашистских машин.
13. Закончите формулировку завета Суворова: “Служба военная беспощадна, ...
14. Закончите формулировку завета Суворова: “Испуган, значит...
15. Закончите формулировку завета Суворова: “Три искусства воина – ...
16. Закончите формулировку завета Суворова: “Дисциплина – ...
17. Закончите формулировку завета Суворова: “Хорошему полководцу ...
18. Закончите формулировку завета Суворова: “Где меньше войско...

19. Закончите формулировку завета Суворова: “Легко в учении – ...
20. Закончите формулировку завета Суворова: “В бою делай то, что...
21. Закончите формулировку завета Суворова: “Кто себя не бережёт – ...
22. Назовите имя и фамилию генерала, единственного обладателя орденов святого Георгия трёх степеней за всю историю кавказских войн.
23. Назовите полное имя мелкого торговца мясом, стоявшего у истоков освобождения Москвы в 1612 г.
24. Укажите название российского крейсера и канонерской лодки, принявших в 1904 г. бой с японской эскадрой из четырнадцати кораблей.
25. Назовите полную дату победы войск Александра Невского над немецкими рыцарями на льду Чудского озера.
26. Назовите полную дату победы войск Петра I над шведами под Полтавой.
27. Назовите полную дату первой в России морской победы над шведами у мыса Гангут.
28. Назовите полную дату победы войск Михаила Кутузова над французами у Бородино.
29. Назовите полную дату победы войск Дмитрия Донского над монголо-татарским полчищем в битве на Куликовом поле.
30. Назовите полную дату освобождения Москвы нижегородским ополчением под предводительством Козьмы Минина и Дмитрия Пожарского от польских интервентов.
31. Назовите полную дату морской победы кораблей Павла Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп.
32. Назовите имя и фамилию советского лётчика, послужившего прототипом героя книги, освоившего управление боевым самолётом после ампутации ног.
33. Назовите имя и фамилию советского полководца, названного в народе “Маршал Победы”.
34. Где за всю войну фашистские войска так и не смогли пройти через границу Советского Союза?
35. Какой из городов, получивших после Великой Отечественной войны почётное звание “город-герой”, за всю историю существования ни разу не был захвачен вражескими войсками?
36. В каком месяце и году США и страны Запада открыли второй фронт для помощи СССР в борьбе с фашистами?
37. Назовите полную дату официального создания в СССР первых сил

особого назначения – Воздушно-десантных войск.

38. Назовите имя и фамилию советского разведчика, истребившего под видом немецкого офицера десятки фашистских военачальников.

39. Что позволило спасти ряд европейских городов, подготовленных фашистами к полному разрушению?

40. Назовите имена и фамилии двух советских пулемётчиков, трое суток сдерживавших сотни фашистов огнём из проломов в стене, будучи замурованными под развалинами здания.

41. Назовите имя и фамилию конструктора, а также год создания им первой отечественной автоматической винтовки.

42. Где был разработан пистолет-пулемёт Судаева (ППС), признанный лучшим в Великой Отечественной войне?

43. Назовите имя и фамилию конструктора, а также год создания им прототипа современных автоматов.

44. Назовите имя и фамилию отечественного конструктора, а также год создания им винтовки, побившей мировые рекорды по длительности нахождения на вооружении.

45. Назовите имя и фамилию отечественного конструктора, в течение почти полувека разрабатывавшего серию пистолетов, пистолетов-пулемётов, автоматических винтовок и противотанковых ружей.

11.8 Ответы к блоку “Ратные страницы истории”

1. Александр Маринеско

2. а) 1.09.1939-2.09.1945; б) 22.06.1941-9.05.1945

3. 1921, Китай

4. Антон Зайцев

5. Аркадий Гайдар

6. Более 800 тысяч

7. Василий Суворов

8. Объединению разрозненных княжеств

9. Александр Покрышкин

10. Мощного партизанского сопротивления

11. Олег Кошевой

12. Николай Гастелло

13. ...береги здоровье сам”

14. ...наполовину побеждён”

15. ...глазомер, быстрота, рукопашный натиск”

16. ...мать победы”
17. ...солдат дорожке себя”
18. ...там больше храбрых”
19. ...тяжело в походе”
20. ...противник полагает невозможным”
21. ...того наказывать”
22. Пётр Котляревский
23. Козьма Минин
24. “Варяг”, “Кореец”
25. 18 апреля 1242
26. 10 июля 1709
27. 9 августа 1714
28. 8 сентября 1812
29. 21 сентября 1380
30. 7 ноября 1612
31. 1 декабря 1853
32. Алексей Маресьев
33. Георгий Жуков
34. на Северной Земле.
35. Тула
36. В августе 1943.
37. 2 августа 1933
38. Андрей Кузнецов
39. Подвиги советских сапёров
40. Юрко Таракуль и Михаил Начинкин
41. Михаил Двоеглазов, 1887
42. В блокадном Ленинграде
43. Владимир Фёдоров, 1913
44. Сергей Мосин, 1890
45. Фёдор Токарев

11.9 Вопросы к блоку “Общевойские уставы”

1. Создание повседневных условий для выполнения законов, уставов и приказов называется...
2. Право командира автономно принимать решения, отдавать соответствующие приказы и обеспечивать их выполнение называется...
3. Неповиновение либо неисполнение приказа командира (начальника)

является...

4. Ближайший (по иерархии) к подчинённому прямой начальник называется...

5. При совместном выполнении обязанностей военнослужащими, не подчинённым друг другу, начальником является...

6. Если военнослужащий, выполняющий приказ одного начальника, получит другой, мешающий выполнить первый, от более старшего начальника, то он докладывает об этом последнему и ...

7. Если полученный приказ не соответствует изменившейся обстановке, а условия не позволяют своевременно получить новый приказ, военнослужащему необходимо...

8. Появление военнослужащего в нетрезвом виде на службе либо в общественных местах расценивается как...

9. Срыв боевой задачи, вызванный мерами командира по предотвращению гибели и травматизма личного состава расценивается как...

10. Знать у подчинённого фамилию, имя, отчество, год рождения, национальность, род занятий до военной службы, семейное положение, успехи и недостатки в боевой подготовке, а также его индивидуальные качества обязан знать...

11. Занятия и работы у военнослужащих не должны проводиться после обеда в течение...

12. Основным содержанием повседневной деятельности военнослужащего в мирное время является...

13. Одновременно из подразделения может быть уволено...

14. Боевое дежурство (боевая служба) являются...

15. Содержание прав, обязанностей и ответственности военнослужащих зависят от того, находится ли он...

16. Когда действия неповинующегося явно направлены на измену Родине или срыв боевой задачи, командир вправе...

17. Виды ответственности военнослужащего: административная, гражданско-правовая, а также...

18. Военнослужащему не ставятся задачи, не имеющие отношения к военной службе, а также...

19. Письменные рекомендации врача (фельдшера) об освобождении военнослужащего от исполнения обязанностей должны...

20. Строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и

правил, установленных законами, воинскими уставами и приказами командиров (начальников), называется...

21. Выговор, строгий выговор, предупреждение о неполном служебном соответствии, снижение в должности, лишение очередного увольнения, а также наряд вне очереди являются...

22. Самовольная отлучка из расположения части, опоздание из отпуска или командировки, нарушение правил несения караульной и вахтенной службы расцениваются как...

23. Охрана и оборона военных объектов называется...

24. Забота о сохранении здоровья военнослужащего и о поддержании его физической формы возложена на...

25. Командир не несёт ответственности за совершённые подчинёнными правонарушения, если последние не являются...

26. Принятию решения командиром о наложении на подчинённого дисциплинарного взыскания должно предшествовать разбирательство в течение...

27. За исполнение обязанностей в состоянии алкогольного, наркотического либо токсического опьянения, за нарушение безопасности, приведшее к потере работоспособности, за нарушение уставных взаимоотношений, а также за проступки в общественных местах командир вправе...

11.10 Ответы к блоку “Общевоинские уставы”

1. командирской требовательностью
2. единоначалием
3. воинским преступлением
4. непосредственным начальником
5. старший по должности
6. выполняет им указанный
7. проявлять разумную инициативу
8. дисциплинарной проступок
9. воинское преступление
10. командир отделения
11. минимум 30 минут
12. боевая подготовка
13. максимум 30 % военнослужащих
14. выполнением боевой задачи
15. при исполнении служебных обязанностей

16. применить оружие
17. дисциплинарная, материальная, уголовная
18. направленные на нарушение закона
19. подлежать обязательному выполнению
20. воинской дисциплиной
21. дисциплинарными взысканиями
22. грубые дисциплинарные проступки
23. караульной службой
24. самого военнослужащего
25. прямым следствием его деятельности
26. от суток до 10 дней
27. подвергнуть военнослужащего аресту

11.11 Вопросы к блоку

“Поле боя”

1. Радиус эффективного поражения у ручных наступательных и оборонительных гранат отечественного производства составляют соответственно...
2. Дальность наиболее действительного огня автомата Калашникова и пистолета Макарова составляют соответственно...
3. После отпускания рычага запала отечественная ручная граната подрывается через...
4. Обучение снайпера включает огневую подготовку, а также...
5. Расшифруйте аббревиатуру ПЗРК
6. Расшифруйте аббревиатуру мсб
7. Расшифруйте аббревиатуру ПТУР
8. Расшифруйте аббревиатуру РСЗО
9. Расшифруйте аббревиатуру ПЛАРБ
10. Расшифруйте аббревиатуру адн
11. Расшифруйте аббревиатуру ЗСУ
12. Расшифруйте аббревиатуру МРК
13. Расшифруйте аббревиатуру КПВТ
14. Перечислите в порядке возрастания основные воинские подразделения Сухопутных войск.
15. Основным приёмом устранения задержек при стрельбе в боевых условиях является...
16. Дальность действительного огня и вес ручного противотанкового

гранатомёта РПГ-7 вместе с гранатой составляют...

17. Современные танки, бронетранспортёры (БТР) и боевые машины пехоты (БМП) имеют следующие виды вооружения:...

18. Корпуса современных мин изготавливаются из...

19. Группировка сил и средств, развёрнутых для боя, называется...

20. Для достижения внезапности действий и уменьшения своих потерь следует соблюдать...

21. Ручная кумулятивная граната применяется для поражения боевой техники, а также...

22. Для отечественного стрелкового оружия используются патроны, пуля в которых может быть обычной, а также...

23. Самым грозным противником и конкурентом современных танков выступают...

24. Если у стрелкового оружия подпилить мушку, то пули...

25. При боковом ветре реактивная граната в полёте отклоняется в сторону...

26. Чистку ствола автомата (карабина, винтовки) следует проводить только...

27. Для передвижения на поле боя пеший солдат использует...

11.12 Ответы к блоку

“Поле боя”

1. 25 м. и 200 м.

2. 400 м. и 50 м.

3. 3,2 – 4,2 сек.

4. маскировку и разведку наблюдением

5. переносной зенитно-ракетный комплекс

6. мотострелковый батальон

7. противотанковая управляемая ракета

8. реактивная система залпового огня

9. подводная лодка атомная с ракетами баллистическими

10. артиллерийский дивизион

11. зенитная самоходная установка

12. малый ракетный крейсер

13. крупнокалиберный пулемёт Владимирова танковый

14. отделение, взвод, рота, батальон

15. резкое передёргивание затвора

16. 100 м., 8,5 кг.

17. пулемётное, пушечное, ракетное
18. металла, дерева, пластика
19. боевой порядок
20. максимальную скрытность
21. разрушения оборонительных сооружений
22. трассирующей, бронебойной и/или зажигательной
23. боевые вертолёты
24. пройдут выше цели
25. противоположному движению ветра
26. с направляющей втулкой
27. перебежки, переползания и перекаtywания

12. Материал к предстартовой подготовке на “Маршрут Юнармейца”

Международные сигналы бедствия

1. Нужен врач, серьёзные повреждения	
2. Нужны медикаменты	
3. Не имеем возможности к передвижению	X
4. Нужны вода и пища	F
5. Требуется огнестрельное оружие и боеприпасы	∨
6. Требуется карта и компас	□
7. Нужны сигнальная лампа с батареей и радиостанция	!
8. Укажите направление следования	K
9. Следую в этом направлении	↑
10. Попытаемся взлететь	>
11. Судно серьёзно повреждено	H
12. Здесь можно безопасно совершить посадку	△
13. Требуется топливо и масла	L
14. Всё в порядке	LL
15. Нет	N
16. Да	Y
17. Не понял	JL
18. Мы нашли всех людей	LL

Примечание. На 1 отряд даётся 3 карточки с заданием нарисовать сигналы:

а) 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17; б) 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18

в) 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 17

13. Материал для составления индивидуальных заданий к карточкам по топографической подготовке

I. Определите по прилагаемому фрагменту карты (не оставляя никаких пометок) местоположение отряда спасателей, находящегося на местности, если известно:

- по линейке в вытянутой руке одного из спасателей пятнадцатиметровый столб линии электропередач занимает два миллиметровых деления;
- полутораметровые по высоте окна отдельного кирпичного здания по линейке в вытянутой руке занимают одно миллиметровое деление;
- направление на юго-восток совпадает с направлением на ферму;

II. Определите, не оставляя пометок на карте, местонахождение пострадавшего согласно описаниям, которые он передал по мобильному телефону:

- слева виднеется церковь, обращённая входом прямо на него;
- справа от него виднеется заводская труба,
- впереди наблюдается большой холм (курган);

III. Определите по компасу и запишите на выданном листке бумаги азимут движения отряда спасателей к пострадавшему.

IV. При помощи линейки определите с учётом масштаба и запишите на листе бумаги расстояние между спасателями и пострадавшим.

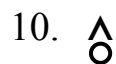
V. В колонке справа изображены пронумерованные элементы местности, в колонке слева записаны их названия с другой нумерацией. Запишите на бумаге соответствующие номера парами.

- | | |
|--|----------------|
| 1. Пешеходные тропы и пешеходные мосты | 1. — — →×← — — |
| 2. Автомобильные дороги без покрытия | 2. ===== |
| 3. Двухпутные электрифицированные ж\д | 3. ———— F———— |
| 4. Заводы и фабрики без труб | 4. ■ ■■ |
| 5. Торфоразработки | 5. □□ |
| 6. Склады горючего и газгольдеры | 6. ● |
| 7. Бензоколонки и заправочные станции | 7. ●
└─┘ |
| 8. Электрические подстанции | 8. ●
↑ |

9. Радиостанции и телецентры



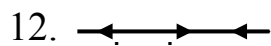
10. Вышки лёгкого типа



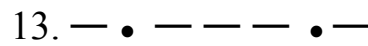
11. Радиотелеграфные конторы, телефонные станции



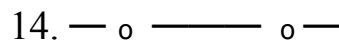
12. Линии электропередач на опорах менее 14 м.



13. Нефтепровод подземный



14. Наземный газопровод



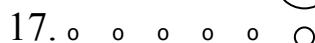
15. Капитальные стены и металлические ограды



16. Отдельные группы кустов



17. Узкие полосы леса и защитные лесонасаждения



18. Колодцы



VI. Запишите стороны света латинскими буквами N, S, W, O, через запятую, согласно представленным ориентировочным признакам:

- самая короткая тень указывает на...
- вход в православную церковь расположен со стороны ...
- муравейник у дерева находится со стороны...
- годовые кольца на пне вытянуты в сторону...
- у отдельных деревьев, строений и больших камней растительность ярче выражена на...
- приподнятый конец нижней перекладины креста церквей обращён на...
- биссектриса угла между направлением часовой стрелки на солнце и направлением на полвторого приблизительно указывает на ...
- для корректировки местных отклонений магнитной стрелки по Полярной звезде определяют истинное направление на...
- кора деревьев как правило грубее со стороны...
- более пологая сторона муравейника обращена на...
- на склонах гор снег тает быстрее со стороны...
- в семь тридцать солнце находится примерно на...
- в тринадцать тридцать солнце находится примерно на...
- в девятнадцать тридцать солнце находится примерно на...
- в час тридцать полная луна находится примерно на...
- в семь тридцать полная луна находится примерно на...
- в девятнадцать тридцать полная луна находится примерно на...
- ребро межевого столбика с бОльшей суммой чисел на прилегающих

сторонах указывает на...

Контрольная информация проверяющему:

N, W, S, S, S, N, S, N, N, S, S, O, S, W, S, W, O, S

Примечания

- Задания I и II подготавливаются в нескольких вариантах на основе имеющихся фрагментов карт – по аналогии с вышеприведёнными вариантами (в представленных условиях 1 миллиметр равен углу в две тысячные, а расстояние до предмета определяется делением его размеров в миллиметрах на измеренный в тысячных угол).
- Задания III и IV во всех карточках формулируются одинаково.
- Задание V в разных карточках имеет один объём, но отличается изменением последовательности в левой колонке.
- Задание VI во всех карточках одного объёма, но с изменением последовательности перечисляемых признаков.

14. Рекомендации по подготовке соревнований в учебных заведениях

12.1 Организационные вопросы

Соревнования “Нижегородская Зарница – Школа Безопасности” являются самым массовым и наиболее комплексным мероприятием в системе военно-патриотического воспитания.

В силу этого их эффективность напрямую зависит от заблаговременности начала подготовки, а также от степени согласованности в проведении каждого элемента.

Важным аспектом подготовки выступает межведомственное взаимодействие – как инструмент решения материальных, методических и кадровых вопросов. Для разностороннего взаимодействия минимум за два месяца до начала игры готовятся письма, в которых после цитирования руководящих документов, на основании которых организуется соревнования (см. введение настоящего положения) формулируется приглашение принять участие в судействе и награждении победителей с заблаговременной передачей призов (памятных сувениров) по указанному адресу – для их распределения соразмерно номинациям.

Для помощи в организации судейства к письму прилагаются необходимые по требуемым конкурсам материалы.

Оптимально добиться издания в заинтересованном ведомстве (учреждении) соответствующего приказа или распоряжения с указанием

лиц, ответственных за взаимодействие. Минимум за неделю до начала игры с данными лицами организуется встреча, сверяется наличие у них информационно-методических материалов, обговаривается заблаговременный сбор призов и памятных подарков, уточняются каналы экстренной связи и варианты оперативной замены.

Возможные адресаты

- ГИБДД
- управления ГО и ЧС
- спортивные комитеты при районных отделах (управлениях) образования
- советы ветеранов
- центры физической культуры, спортивные школы
- центры и станции туризма
- управления внутренних дел
- управления ФСБ
- дома детского творчества, детские клубы
- библиотеки, центры эстетического воспитания
- учреждения общего, специального и высшего образования
- кадетские школы, военно-патриотические клубы
- Военкоматы, воинские части

С учреждениями из последних двух пунктов также возможно согласовать помощь в подготовке отрядов к строевому смотру, а также обучение разборке-сборке автомата в ружейной комнате (по взаимно обговоренному графику).

Для согласования всех вопросов по предстоящим соревнованиям минимум за месяц организуется совещание между учреждениями-участниками, до начала которого им передаётся вся необходимая для подготовки информация.

Все изменения и дополнения, принятые голосованием в ходе совещания, протоколируются и доводятся до не участвовавших в нём учреждений в трёхдневный срок по факсу, письмом или по электронной почте.

12.2 Методические вопросы

Для церемоний открытия и закрытия желательно предусмотреть подъём и спуск знамени соревнований (либо государственного флага) под исполнение гимна. Если гимн исполняется со словами, то он проигрывается до конца.

В ходе регистрации прибывающих отрядов на отдельном бланке

фиксируется наличие всех затребованных документов (см. раздел 3). Выдача Юнармейцам номерных бейджей согласно номеру отряда на регистрации (или жеребьёвке), облегчит отслеживание результатов по номинации “Организованность и дисциплина”.

Параллельное проведение нескольких конкурсов существенно сокращает длительность соревнований, а организованное передвижение отрядов между объектами состязаний достигается подготовкой плана местности (либо приданием гида-проводника), а также составлением временного графика, образец которого прилагается к настоящему Положению.

При составлении бланков протоколов на каждый конкурс желательно включать туда всю информацию по условиям судейства (в виде преамбулы либо примечаний).

Заполненный по итогам соревнований сводный протокол подписывается главным секретарём, главным судьёй и вручается каждому отряду.

При планировании соревнований следует учесть, что после приёмов пищи в течение часа не рекомендуется проводить мероприятия, требующие активных перемещений.

Оптимальное освоение теоретической части (Интеллектуальный поединок) обеспечивается пофрагментной отработкой краткими письменными (устными) опросами на занятиях по ОБЖ.

В случае неблагоприятных погодных условий соревнования организуются в помещении. При этом возможно задействовать не только спортивный и актовый залы, но и фойе, вестибюли, коридоры с прилегающими помещениями, лестничные пролёты, а также большие аудитории и вспомогательные постройки. При необходимости “Маршрут Юнармейца” разбивают на три отдельных состязания, проводимых поочерёдно в одном и том же помещении после его переоборудования.

В целях повышения информативности мероприятия заблаговременно отправляются сведения для средств массовой информации (что, где и когда проводится, категория участников и др.), а также рассылаются приглашения для руководителей (представителей) вовлечённых организаций и учреждений.

Заполнение экрана соревнований (например, форматом в стандартный лист ватмана) осуществляется непрерывно, по ходу состязаний. Призовые

места отмечаются, как правило, красным цветом.

Для оперативного проведения церемонии награждения желательно все призы, завоёванные одним отрядом в разных номинациях, а также все соответствующие грамоты огласить и выдать за один вызов капитана к трибуне (не считая награждения в личном зачёте). При этом отряд, завоевавший первое место, вызывается последним.

12.3 Финансовые вопросы

В первую очередь определяются пути оптимизации финансовых расходов.

При проведении соревнований в один день расходы на питание аннулируются, если предварительно согласован привоз продуктов самими участниками. Подспудно это решает и проблему индивидуальных диет, а также упраздняет затраты на организацию ночлега, на хозяйственно-бытовые расходы, на обеспечение безопасности и правопорядка.

Для экономии транспортных расходов допускается организовать соревнования не за пределами населённого пункта, а на прилегающей территории, в парках и скверах, на спортивных и игровых площадках, пустырях, участках без движения автотранспорта.

Уменьшить расходы на оплату привлеченных специалистов позволит их работа по совместительству в нескольких конкурсах, сбор вступительных взносов с каждого отряда (если они прибывают из другого заведения), а также приглашение для работы в судейской коллегии представителей силовых структур, органов управления образованием и др.

Расходы на призы и памятные подарки сокращаются за счёт тиражирования низкозатратных материалов, ориентирующих на здоровый образ жизни (образцы приведены ниже), а также за счёт долевого участия привлечённых ведомств (см. раздел **12. 1.**).

Рекомендуемые виды призов и подарков для соревнований военно-патриотического характера:

- печатная и полиграфическая продукция с соответствующим содержанием или символикой (в т. ч. памятные фотоснимки, выполненные по эскизу значки, эмблемы, вымпелы и др.);
- предметы военной атрибутики (нашивки, эмблемы, ремни, кокарды, береты, кокарды, погоны и т. д.);
- спортивный инвентарь (в т. ч. пневматические пистолеты, пульки, мишени, мячи, теннисные комплекты и др.);

- туристский инвентарь (в т. ч. фляжки, палатки, спальные мешки, рюкзаки, компасы, туристские коврики и др.);

- предметы повседневного пользования (часы, фонарики, канцелярские принадлежности и т. п.).

Важно отметить, что уменьшение стоимостной разницы между призами победителям и памятными подарками всем участникам ослабляет дух болезненной соревновательности, сохраняя тем самым юнармейское товарищество и закрепляя приоритет за воспитательным воздействием.

12.4 Материально-техническое оснащение

Подавляющее большинство конкурсов разработано с учётом материально-технической базы обычного учебного заведения. К примеру, для оборудования “Штурмового рубежа” полностью применим типовой спортивный инвентарь: гимнастический конь, шведские стенки, скамейки, блины от штанги, лыжи и лыжные палки, канаты и верёвки, страховочные маты и др. Вариант имитации мин – отслужившие противогазные коробки. Имитация грунта в помещении – опилки (стружки).

Кроме того, для установки кочек, промежуточных опор для жердей, завала на “Спасательном рубеже” и т. п. подходят отслужившие автомобильные покрышки, обрезки труб из различного материала, списанные элементы мебели. Для “Боевого рубежа” применимы хоккейные ворота, наполненные песком пластиковые бутылки небольшой ёмкости.

Прокат специализированного инвентаря (при необходимости) согласуется с вышеперечисленными ведомствами и учреждениями.

13. Исходные данные для составления сметы на соревнования

1. Оплата привлечённых специалистов
2. Приобретение призов: 1 место (2 возрастных группы)
2 место (2 возрастных группы)
3 место (2 возрастных группы)
3. Приобретение картриджа и бумаги на распечатку документов и памятных подарков участникам
 1. Приобретение ватмана и маркеров для оформления экрана соревнований.
 2. Оплата привлечённых специалистов:
X чел по 250 руб. на 1 день.
X чел по 200 руб. на 1 день.

X чел по 150 руб. на 1 день.

X чел по 100 руб. на 1 день.

3. Транспортные расходы.
4. Изготовление знамени соревнований.
5. Доукомплектование и обновление
соревновательного инвентаря.
6. Доукомплектование и обновление
экипировки отрядов.
7. Приобретение фотоплёнки и видеокассеты
для документирования мероприятия.
8. Расходы на распечатку фотографий
9. Изготовление гирлянды для возложения
к памятнику погибших.
10. Приобретение цветов.
11. Торжественный приём приглашённых лиц.

14. Образцы отдельных документов

(см. след. стр.)

Заявка

на участие в соревнованиях _____ периода

“Нижегородская зарница – Школа безопасности”

отряд “ _____ ” учебного заведения _____

почтовый адрес _____

телефон/факс, эл. адрес _____

№	Фамилия, имя (полностью)	Число, месяц, год рождения	№ паспорта (свид. рожд.)	Домашн. адрес	Учебн. завед-е, класс	Роспись и штамп врача о допуске к соревнов-ям
1						
9						

Фамилия, имя, отчество капитана _____

Фамилия, имя, отчество руководителя отряда _____

_____ Дата рождения _____ Дом. адрес _____

_____ Паспортные данные _____

Удостоверяю, что с вышеперечисленными Юнармейцами проведён инструктаж под роспись по технике безопасности в ходе всех этапов военно-спортивных соревнований.

Отсутствие Юнармейцев, участвовавших в областном смотре-конкурсе военно-патриотических коллективов в текущем году, заверяю.

“ Дата ” Директор учреждения _____ / _____ /

М.П.

Образец личной карточки Юнармейца

(высота – 7,5 см., длина в сложенном пополам виде – 8,5 см.)

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">ФОТО</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА ЮНАРМЕЙЦА</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;"><i>Личная подпись:</i></p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;"><i>Название отряда:</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>Насел. пункт, район</i> _____</p> <p>_____</p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Печать образоват. учрежд.</p> </div> </div>	<p><i>Фамилия</i> _____</p> <p><i>Имя</i> _____</p> <p><i>Отчество</i> _____</p> <p><i>Дата рождения</i> ____ ____ ____ г.</p> <p><i>Место обучения</i> _____</p> <p>_____</p> <p><i>Руководитель образовательного учреждения</i></p> <p>_____ (_____)</p> <p style="text-align: right;">М.П.</p> <p>“ _____ ” _____ 200 ____ г.</p>
---	---

Примечания. I. Не допускается использование фотографий более чем годичной давности. II. Минимальный размер используемой фотографии – 3 х 4 см. III. Бланк карточки наклеивается на картон, а после заполнения упаковывается в пластиковую или полиэтиленовую оболочку.

Документ 3.

Вариант временного графика прохождения конкурсов

Пример чтения: 7 --- 1/IV.14/1,35 в колонке “Боевой листок” означает, что данный конкурс для отряда номер 7 будет в **первый** день соревнований **четвёртым**, и в нём он выступит **четырнадцатой** через **1 час 35 минут** после времени “Ч” –момента начала соревнований

№ № от- ря- дов	Строевой смотр	Интеллек. поединок	Приклад-я физпод-ка	Огневая подггот-ка	Маршрут Юнарм-ца	Конкурс агитбри-д	Боев. листок
	<i>Плац</i>	<i>Здание за трибуной</i>	<i>Спортзал</i>	<i>Здание у школы</i>	<i>Футбол-е поле</i>	<i>Актный зал</i>	<i>Класс № 12</i>
1	1.1.1/0	1.П.3/1,20	1.П.5/2,40	2.1.2/40	2.П.4/2,0	2.П.6/3,20	2.IV
2	1.1.2/40	1.П.4/2,0	1.П.6/3,20	2. 1.1/0	2.П.3/1,20	2.П.5/2,40	2.IV
3	1.П.5/2,40	1.1.1/0	1.П.3/1,20	2.П.6/3,20	2.1.2/40	2.П.4/2,0	2.IV
4	1.П.6/3,20	1.1.2/40	1.П.4/2,0	2.П.5/2,40	2.1. 1.1/0	2. П.3/1,20	2.IV
5	1.П.3/1,20	1.П.5/2,40	1.1.1/0	2.П.4/2,0	2.П.6/3,20	2.1.2/40	2.IV
6	1.П.4/2,0	1.П.6/3,20	1.1.2/40	2. П.3/1,20	2.П.5/2,40	2.1. 1.1/0	2.IV

Примечания: **1.** Время убытия на обед – X ч. X мин. **2.** Продолжение соревнований после обеда – согласно установившейся очерёдности. **3.** Во второй день отряды прибывают на конкурс “Боевой листок” по мере завершения предыдущего состязания. **4.** В резерв времени Юнармейцы могут находиться в читальном зале библиотеки.

Документ 4.

Вариант выступления перед руководителями отрядов (план-конспект)

“Усиление военно-патриотической направленности в работе педагога”

Подготовка молодёжи к службе в силовых структурах требует сегодня растущего внимания, что придаёт особую актуальность усилению военно-патриотической направленности в учебно-воспитательном процессе.

Анализ широкого спектра руководящих документов, справочной и методической литературы, а также обобщение практического опыта различных специалистов позволяют предложить комплексное решение данной проблемы.

Во-первых, следует установить педагогам единые ориентиры в указанной сфере, т.е. унифицировать использование её ключевых понятий применительно к работе на местах:

патриотизм – **стремление приносить пользу** (ступени его формирования – **вовлечение, увлечение, сопереживание**);

военный патриотизм – **стремление поддерживать безопасность**;

воспитание – **создание условий для изменения личности.**

Во-вторых, педагогам целесообразно овладеть информацией, какими должны быть итоговые результаты их работы в рассматриваемой области и каковы критерии оценки данных результатов применительно к личности отдельного воспитанника.

Итоговый результат патриотического воспитания – повышение социальной активности. Критерии его оценки:

- 1) в работе на благо обществу;
- 2) в отстаивании общественных интересов;
- 3) в превалировании общественного над личностным.

Итоговый результат военно-патриотического воспитания – активизация содействия национальной безопасности. Критерии его оценки:

- 1) помощь в поддержании общественного порядка;

- 2) помощь в комплектовании силовых структур;
- 3) помощь в упрочении оборонного потенциала.

В-третьих, для усиления патриотической и военно-патриотической направленности в работе педагогу необходимо указать наиболее эффективные пути.

Пути усиления патриотической направленности в работе:

1) *самоотдача* (глубокое погружение в процесс организации каждого мероприятия; разносторонняя проработка каждого элемента работы; индивидуальный и адресный подход к каждому воспитаннику);

2) *стремление к совершенству* (поиск оптимальных решений; рационализация прилагаемых усилий; творческое переосмысление накопленного опыта);

3) *приоритет личного примера* (постоянная демонстрация воспитываемых качеств; отказ от требований, не соблюдаемых самим педагогом; упор на требовательность педагога к себе).

Пути усиления военно-патриотической направленности в работе:

1) *развитие прилежания* (в собранности; в исполнительности); 2) *введение единообразных подходов* (в решении задач и в предъявляемых требованиях – независимо от возраста и ранга; в практике единоначалия); 3) *вырабатывание морально-деловых качеств* (самоорганизованности и решимости; опрятности и аккуратности).

В-четвёртых, на местах крайне важно знать **аспекты, не желательные в работе педагога.**

1. Пресыщение позитивной информацией о стране, армии, истории.
2. Идеализация и обезличивание исторических личностей-героев.
3. Вовлечение воспитанников в решение коммерческих вопросов.

В-пятых, специалистам на местах важно овладеть актуальными **рекомендациями** в описываемой области, которые разработали классики педагогики.

1. “Лучшее поощрение для лентяев – заставлять усердных работать больше” (Сухомлинский).

2. “Создание здорового ядра лидеров в начале – залог саморегуляции коллектива в дальнейшем” (Макаренко).

3. “Малейшая насмешка над учёностью – прямая пропаганда невежества” (Луначарский).

Таким образом, максимальный учёт положений руководящих

документов, справочной и методической литературы, а также практического опыта широкого круга специалистов способен обеспечить комплексное усиление как патриотической, так и военно-патриотической направленности учебно-воспитательного процесса в любом образовательном учреждении.

Примечание. Материал применяется в качестве раздаточного в дополнение к устному выступлению. Возможно параллельное изложение текущих задач, комментирование нормативных документов и т.п.

Документ 5.

Варианты письменных памятных сувениров

Примечания. I. Нижеприведенные пять вариантов позволяют готовить не повторяющиеся индивидуальные сувениры на протяжении пяти лет. II. Материалы также применимы как опорный конспект для выступлений перед подростками (или занятий) по усилению ориентации на здоровый образ жизни.

Вариант 1

РУКОВОДСТВО ПО БЕРЕЖНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ ОРГАНИЗМА

Перед тобой – микроэнциклопедия по обретению главного сокровища человека – долгой и активной жизни. Практика показывает – большинство тянется к этому сокровищу лишь после его разрушения... Мы желаем, чтоб в зрелом возрасте аптеки не взимали с тебя “налог” за физиологическую неграмотность. Для начала положи этот лист под стекло и постарайся хорошенько освоить хотя бы одно, наиболее удобное для тебя пожелание.

РАЗЖЕВЫВАЙ КАЖДЫЙ КУСОК ВО РТУ В ПОЛТОРА РАЗА ДОЛЬШЕ ОБЫЧНОГО: помимо насыщения меньшим количеством продуктов достигается их лучшее усвоение, поэтому тщательное измельчение и обогащение слюной ослабят последствия ну о-о-чень скверной еды: посоленной [к старости - инфаркт], приправлена - [цирроз], поджарена (в т.ч. черные хлебные корки) - [рак]. ...порой пищевые яды так приятны на вкус... Для запоминания этого совета присвоим ему девиз: "БОЛЬШЕ ЖУЕШЬ - ДОЛЬШЕ ЖИВЕШЬ".

СДЕЛАЙ ОСНОВНОЙ ПИЩЕЙ СВЕЖУЮ И СЫРУЮ. Животворящая энергия продуктов может достаться стенкам твоего желудка либо какой-нибудь кастрюли (в зависимости от того, где еда “испустила дух”). Потребляющие еду в природосообразном (первозданном) виде не только экономят на аптеках, но и не нуждаются в бытовых допингах (табаке, вине, кофе). Кстати, при потреблении животного белка (лучше – морской рыбы) сочетай

его только со свежими растениями: в этом сочетании обмен веществ не пострадает, шлаки не засорят кишечник, и белок не пойдет в жировые отложения. Узелок на память: "ЖИВОМУ ТЕЛУ - ЖИВАЯ СНЕДЬ"

СЛЕДИ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ПИЩА ЗАДЕРЖИВАЛАСЬ В ОРГАНИЗМЕ НЕ БОЛЕЕ 24 ЧАСОВ: далее переваривание сменяется гниением, и, отравленный собственными ядами, организм обрекается на самоизнос. Древние считали эти задержки главным предвестником будущих недугов. Улучшить опорожнение по утрам поможет замена завтрака обильным питьём очищенной сырой воды. Девиз: "ЗАПОР - ПАЛАЧА ТОПОР".

ИСПОЛЬЗУЙ В РАЦИОНЕ ИСКОННО ПРИРОДНЫЕ ЭЛИКСИРЫ. Извечные поиски "рецепта молодости" сводятся к ухищренной обработке разных природных компонентов. Наивно думать, что за миллиарды лет Эволюция не синтезировала более совершенных аналогов. Первое место по праву принадлежит пчелиному меду. Его воздействие на организм глубоко и многогранно. Хорошие результаты достигаются при постоянном употреблении 2-3 ложек натошак, с запиванием сырой водой (в качестве первого приёма пищи). Воду для питья пропускай через фильтр (без него - только для мытья), комнатной или более низкой температуры (высший пилотаж - талую), а мед предпочитай развесной, по возможности загустевший, с крупной зернистостью. Другой помощник – сырая яичная скорлупа (увеличивает стойкость к любым аллергиям и радиации). Скорлупу потребляй свежетолченой по 1 ч.л. в день с любой трапезой. Напоминалка: "БАЛЬЗАМЫ ДЛЯ ЛЮДСКОГО РОДА ДАВНЫМ-ДАВНО ЖИВУТ В ПРИРОДЕ".

ПОДДЕРЖИВАЙ РЕГУЛЯРНО ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС. Люди, склонные избегать борьбы за жизнь, почему-то быстрее других с ней расстаются... Устраивай время от времени всевозможные ПЕРЕМЕНЫ обстановки; воспитывай в себе оптимиста через запоминание всех ПРИЯТНЫХ мелочей; рассказывай другим о личных проблемах только с ЮМОРОМ – быстрее восстановишься и не прослывешь занудой; смелее пробуй НОВЫЕ виды работы и досуга; почаще получай удовольствие от БЕСКОРЫСТНОЙ помощи; ЗАПИСЫВАНИЕ предстоящих дел и вычеркивание совершенных развивает способность избавляться от стрессов; помни, старение души - в ОТДАЛЕНИИ от новизны; пробуждению защитных сил организма способствуют также его умеренные "встряски": *ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ*; наш организм содержит чересчур много воды чтобы не сравнивать ее состояние в ручье и болоте...; можешь компенсировать спортсекции пешей прогулкой минут в 50 (желательно не

возле оживленной автострады) вместо 3-5 остановок проезда транспортом; пробежки трусцой на тощий желудок (от 10 минут) минимум 3 раза в неделю весьма результативны, если кишечник хорошо опорожнен, а дышишь, как и ВСЕГДА, носом (ртом - вредная привычка); при этом в контакте с телом предпочтительнее ткани из хлопка; плотно перекусив, постарайся полчаса избегать перемещений - исключишь ускоренный износ пищеварительной и сердечно-сосудистой систем; *ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ*; длительное охлаждение ног неблагоприятно сказывается на работе почек; ухудшает ночной отдых еда менее чем за два часа до сна; доступнейшее закаливание – холодные обмывания после физнагрузок и завершение горячего мытья холодным; бассейн нежелателен, если в нём применяется хлорка (медленный яд); недосыпание ускоряет старение. Девиз: "РАЗУМНЫЕ ВСТРЯСКИ - ЗДОРОВЬЕ КАК В СКАЗКЕ".

P.S. Возможно, со временем твой интерес к самосохранению ослабнет. Обмани свою лень - перейди к овладению другим советом. И помни: наиболее упорные борются со своей неохотой и после девяноста лет.

Вариант 2

МЕРЫ ПО ИЗБЕЖАНИЮ УСКОРЕННОГО ИЗНОСА ОРГАНИЗМА (ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ САМОСОХРАНЕНИЕ)

Современный человек живет в таких условиях, при которых истощение его биоресурсов и старение начинаются преждевременно, а смерть наступает задолго до отпущенного природой срока.

Среди многих причин отдельное место занимает перегрузка нервной системы, нарушение которой неизбежно сказывается на работе всех органов. Чем здоровее эта система, тем сильнее внутренние защитные барьеры на пути стрессов, инфекций и других неблагоприятных факторов. Именно она согласует взаимодействие различных жизненно важных функций, стимулируя либо подавляя (в зависимости от состояния) практически все внутренние процессы.

Ряд профессий требует от человека повышенного нервного напряжения, вынуждает работать в обстановке особой ответственности. А поскольку других пагубных воздействий сегодня больше, происходит более ранний выход из строя ценных специалистов, утративших необходимые навыки из-за физиологического истощения, а как следствие - худшее выполнение функциональных обязанностей.

Таким образом, чтобы успешно справляться с важными задачами и избежать быстрой утраты квалифицированных кадров, следует создать

условия для их физиологического самосохранения (ФС). Цель такой программы - способствовать улучшению физического и психологического состояния ответственных работников через повышение общей устойчивости организма.

ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО САМОСОХРАНЕНИЯ ВЫСТУПАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ ЕЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОТ МАСШТАБОВ ПРОВЕДЕНИЯ: ЧЕМ БОЛЬШЕ СТОРОН ЖИЗНИ ИМ ОХВАЧЕНО, ТЕМ БЫСТРЕЕ И ЭФФЕКТИВНЕЕ РЕШАЮТСЯ ВСЕ ЕГО ЗАДАЧИ.

Ключевые направления ФС: 1) упорядочивание двигательной активности; 2) введение общеукрепляющих мероприятий. 3) совершенствование пищевого рациона; 4) подготовка продуктов к потреблению; 5) отладка режима пищеварения.

1. Сильное влияние на функционирование нервной системы оказывает двигательная активность. Отмечено, что спортсмены, бегающие на короткие дистанции, с годами больше подвержены эмоциональным срывам, нарушению веса и сердечной деятельности. Представители же "не рывковых" видов спорта, предполагающих небольшие, но длительные энергозатраты, отличаются прямо противоположными качествами. Существует также несколько общих правил, помогающих повысить благотворное воздействие физнагрузок и снизить пагубное.

Заботьтесь о ежедневной пешей прогулке минут в 50 (желательно не возле оживленной автострады), например, вместо нескольких остановок проезда транспортом.

Прогулки заменимы пробежками трусцой, полезность которых зависит от следующих условий: * при опорожненном кишечнике; * на тощий желудок; * минимум 3 раза в неделю; * не менее 10 минут; * дыхание только носом; * в контакте с телом - ткани из хлопка.

Посещение бассейна нерезультативно менее 2 раз в неделю. Совмещение физнагрузок с алкоголем и табаком приводит к особо быстрой выработке всех биоресурсов.

2. Введение общеукрепляющих мероприятий. Любая болезнь затрагивает весь организм в целом, поэтому забота о его общем укреплении служит универсальным "щитом" от факторов, подрывающих самочувствие.

Вегетативная нервная система закаливается холодным обливанием, которое, в отличие от взбадривающих напитков, не разряжает энергопотенциал клеток, а после физнагрузок закрепляет их пользу. Полчаса в солевой (400 гр.) ванне способствуют многостороннему восстановлению

организма. Горячее мытье также завершайте холодным.

Длительное пребывание ног в холоде снижает сопротивляемость инфекциям, сказывается на работе почек, а прием холодного после 19.00 - на выделении желудочного сока.

Любые болезни зубов заметно снижают эффект всех оздоровительных мероприятий; сохранить их после лечения позволяет неторопливая чистка с массажем десен на ночь, перед которой свободные межзубные пространства (места скопления разлагающихся частиц) обрабатываются ниткой.

Задержки в опорожнении кишечника более 20 часов приводят к попаданию в кровь продуктов гниения, открывая дорогу самым разным недугам, препятствуют приспособлению организма к меняющимся условиям.

Записывание предстоящих дел и вычеркивание совершенных предохраняет от непредсказуемых "авралов" трудового графика, попутно развивает способность разгружаться от стрессов.

3. Влияние пищи на организм - одно из сильнейших: если загрязнения и мед. препараты проникают в нас миллиграммами, то еда - в сотни, а порой и в тысячи раз больше. В связи с этим окажется вполне разумным Ваше желание научиться получать из повседневных продуктов максимум пользы. Статистические исследования, проводимые многими странами на протяжении десятков лет, убедительно доказывают прямую связь между скудным потреблением СВЕЖИХ растений в детстве и появлением с годами склонности к потреблению наркотиков, алкоголя, табака, а также крепких тонизирующих напитков (чай, кофе, экстракты, бальзамы и др.).

4. Таковую связь можно объяснить тем, что при нехватке естественных биостимуляторов для внутренних реакций организму легче впасть в зависимость от искусственных, дающих кратковременное ощущение бодрости. При этом у человека неизбежно ослабляется саморегуляция, что подтверждает распространенность нервных расстройств, нарушений обмена веществ и психики среди тех, кто с детства был ограничен в свежих растениях.

Поскольку традиции и устои нерационального питания складывались поколениями, самым сложным в Вашем обучении будет: 1) отход от ряда укоренившихся способов приготовления (некоторые из них стали основными во многих сферах); 2) настрой на долговременную работу по изменению сопутствующих привычек (причем многие из них вовсе не

осуждаются обществом и не считаются вредными); 3) готовность противостоять "критике" людей, не имеющих в этом направлении личного практического опыта (особенно отказавшихся от работы над своим питанием ввиду слабохарактерности).

Если Вы готовы реально изменить свои стереотипы, тогда нижеприведенная характеристика основных пищевых продуктов не окажется для вас бесполезной.

ВОДА. Эффективно поддерживает здоровье если а) очищена; б) обеззаражена; в) химически активна. А. Минимально необходимое очищение - отстаиванием несколько часов, лучшее - фильтрацией. Даже простейшего угольного фильтра хватит, чтобы через считанные месяцы почувствовать полную оправданность затрат на его приобретение. А одного фильтра с цеолитом (восстанавливается в домашних условиях) достаточно на долгие годы. Б. Простейшее обеззараживание от микроорганизмов - через контакт воды с серебром. Удобно помещать небольшую монетку или колечко в сосуд для отстоя воды. Можно вставить их в фильтр. В. Наименьшая химическая активность у кипяченой воды, наибольшая - у талой. Последняя легко получается замораживанием в пластиковых бутылках емкостью 0,3 - 0,6 л. (морозильник, зимний балкон). Регулярно потребляемая с ягодно-фруктовыми добавками либо с медом натошак, такая вода заметно отодвинет наступление дряхлости. Повышению активности воды также способствует ее пропускание через кольцевой магнит - он надевается на кран или крепится на горловине фильтра. При повторном кипячении возрастает процент тяжелой (мертвой) воды.

ХЛЕБ. Злаковые поедаются всеми животными в сыром виде и вместе с естественными оболочками (отрубями); нехватка последних в нашем рационе ощутимо снижает жизнеспособность, включая наследственную. Отруби низкокалорийны, безвкусны и могут смешиваться с любым блюдом в суточной дозе от 3-5 ложек и выше. Включение хорошей дозы отрубей в повседневный рацион благотворно отзывается на физической выносливости работе кишечника и стойкости иммунитета, к тому же компенсирует многие неблагоприятные воздействия современной цивилизации. Черная (горелая) корка высоко токсична (равно как все копчености, чипсы, сухарики). Белковые продукты (мясо, рыба, яйца и т.д.) при съедании вместе со злаками нарушают обмен веществ. Самый лучший хлебный продукт - свежее пророщенное (1-3 дня) зерно.

КРУПЫ. Изобилуют биоактиваторами, сохраняемыми при отсутствии теплообработки благодаря предварительному замачиванию (2-3 часа). Однако не все крупы при этом достаточно размягчаются. Следует помнить, что геркулес - продукт, уже прошедший термообработку, а значит лишенный основных полезных свойств. Крупы не рекомендуется потреблять вместе с мясными и рыбными изделиями. Исключение - горох, фасоль, бобы и соя (удобнее потреблять в зеленых стручках), поставляющие сбалансированный растительный белок.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ. В свежем виде - самый надежный источник жизненного тонуса. Лучшее сопровождение белковой еде (кроме картофеля), оберегающее от нежелательного воздействия холестерина. Чем регулярнее потребление, тем меньше склонность к вредным привычкам. Максимальная польза - съедание в начале трапезы (пищеварительные ферменты работают в полную силу); минимальная - в конце (множество витаминов не усваивается). Лук, чеснок, редька и редис нежелательны для больной печени, если их есть сырыми натощак.

ЗЕЛЕНЬ. Хорошо сочетается с мясом и рыбой, наряду с овощами - рекомендуемое сопровождение всех блюд, лишенных живых компонентов (супы, каши и др.); дозировка не ограничивается.

МЯСО (в т.ч. ПТИЦА). Усваивается полнее в начале еды, особенно вместе со свежими растениями. Это сочетание еще и ослабляет тягу к соленому. Растениями также целесообразно "отделять" мясо от изделий из крупы и картофеля. Обратное приводит к нарушению обмена веществ и ускоряет старение. Жареная корочка изобилует ракообразующими соединениями. Всякая термообработка, а особенно поджаривание лишают его большинства "животворных" субстанций. Щадящая биоценность обработка - через замораживание, засаливание и маринование без уксуса. В районах с жарким климатом отмечена меньшая потребность в животной пище.

РЫБА. Переваривается легче мяса. Морская - наиболее экологически чистый, лишенный паразитирующих организмов источник белков для современного человека. Пресноводная (особенно озерная) обычно наоборот. Совместимость с другими продуктами - как у мяса. В холодных краях сырая рыба широко известна как ключевой источник витаминов, компенсирующий нехватку свежих растений.

ЯЙЦО. Содержит целый комплекс необходимых человеку веществ,

утрачиваемых при нагреве. Совмещается с зеленью и овощами (кроме картофеля). Свежеотолченная сырая скорлупа по 0,5-1 ложке в день перед едой повышает сопротивляемость любой аллергии и радиации, стабилизирует иммунитет, улучшает сон и наружные покровы.

МОЛОКО. Белковый продукт, накапливающий радиацию, но значительно очищаемый удалением сыворотки (изготовление творога, сыра, сухого молока и др.). В свежем виде содержит молочный сахар, хуже расщепляемый взрослым организмом. По одним исследованиям кисломолочные продукты якобы улучшают работу кишечника, способствуют избавлению от накопившихся ядов, включая токсины алкоголя и табака. Однако есть практические доказательства того, что молокопродукты ввиду содержания казеина нарушают усвоение организмом многих веществ и повышают склонность к простудным заболеваниям.

ЖИРЫ. В отдельном виде не являются природосообразной пищей. Всем живым существам хватает их естественного присутствия в других продуктах. Сырое сало (без соли) не вызывает проблем с холестериновым обменом (в отличие от термообработанного или копчёного).

СОЛЬ. Потребляемая повсеместно в избытке, изнашивает сердечно-сосудистую и выделительную системы, через дисбаланс солей в организме способствует возникновению новообразований. Отвыкание затруднено предубеждениями и привычкой. Склонность к подсаливанию увеличивается при нехватке сырой пищи или употреблении термообработанного мяса. Для нормальной жизнедеятельности любого организма достаточно ее естественного количества в природных продуктах. Тягу к соли компенсируют потреблением морских водорослей (в т.ч. из аптеки).

САХАР. Поражение нервной и эндокринной систем особенно заметно при использовании рафинированного сахара.

МЕД. Рекордсмен по количеству важных для человека соединений, но при t° более 40 С (нередка при фабричной расфасовке в банки) утрачивает большинство целебных качеств. Хорошие сорта, как правило, быстро густеют, образуя зерна. Долговременный оздоровительный эффект - через ежедневный прием натошак 2-5 ложек с доброкачественной водой комнатной температуры либо с пророщенными зёрнами (как замена первого приема пищи). Один только этот шаг уже в считанные недели ощутимо снизит зависимость повседневного самочувствия от приема многих лекарств. Терпкость меда уменьшается смешиванием с отрубями,

измельченными сухими травами или ягодами.

ЧАЙ. Только зеленые сорта выводят одновременно холестерин, нитраты и тяжелые металлы (злободневно для живущего в городе). Им же показано повторное использование. Лучшим действием обладают высушенные в тени травы своего региона (в т.ч. молодая хвоя). Максимум пользы извлекается через настаивание в сырой воде, которое можно ускорить предварительным измельчением травяной закладки на кофемолке. Поле трапез жидкость лучше всего потреблять через 20-30 минут. Непривычность вкуса такого чая (как и ряда других блюд рациона сыроедов) – вопрос времени и волевого настроя, необходимых для натурализации пищевых стереотипов.

КОФЕ. Признан самым распространённым бытовым допингом, вызывающим психофизиологическую зависимость. Независимыми исследованиями установлено: кофе вымывает кальций из костей и зубов, снижает сопротивляемость стрессам и ухудшает кровеносные сосуды.

ПРИПРАВЫ. В больших количествах изменяют слизистые оболочки, сказываются на почках и печени, повышают аппетит, что чревато перееданием. Поэтому главное - умеренность.

НЕКУЛЬТИВИРУЕМЫЕ С'ЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ. Как правило, не содержат продуктов агрохимии, но вблизи городов и автодорог накапливают тяжелые металлы (особенно грибы). Ввиду отсутствия ухода обладают более высокой жизнестойкостью, которой способны заряжать наш организм. Молодые листья одуванчика и крапивы - легкодоступное и многогранно оздоравливающее сопровождение повседневной пищи. Сыроизмельченные дикие ягоды и молодая хвоя, смешанные с мёдом - разумный бикомплекс сладостей для человека, не способного полностью отказаться от искусственных подсластителей. Травяные заготовки высушиваются только в тени.

5. Особым фактором физиологической выносливости организма выступает подготовка продуктов к потреблению. При этом незнание ряда общих правил приводит к быстрому срабатыванию всех жизненно важных систем.

Готовя, старайтесь сохранить в любом блюде максимум живых компонентов, по возможности избегайте любой тепловой обработки: все животные на земле - сыроеды, лишённые изнуряющих проблем со здоровьем!

Контакт с посудой из алюминия опасен - этот металл, попадая в

организм, приводит к вытеснению кальция.

6. Правила по отладке режима пищеварения. Сбалансированная и качественно приготовленная еда - еще не гарантия поддержания активной жизнедеятельности. Необходимы также благоприятные условия для ее усвоения.

Если аппетит подавлен плохим самочувствием, возбуждением или усталостью, избегайте кушать ради привычки; нежелание есть при болезнях - естественный сигнал организма к избавлению от лишних нагрузок; псевдоголод снимается выпиванием глоточками стакана-двух доброкачественной воды (конечно сырой).

Просмотр телевизора, прослушивание радиопередач, чтение или оживленный разговор во время еды - причины многих расстройств и дисбалансов, накапливаемых с годами во внутренних процессах.

Попытка компенсировать недосыпание обильным чревоугодием – верный способ состарится быстрее. Продление сна нередко избавляет от потребности в медицинских препаратах и процедурах.

Тщательное (до жидкого состояния) пережевывание усиливает влияние полезной пищи и ослабляет влияние вредной, обеспечивает оптимальный режим работы всего желудочно-кишечного тракта.

* * *

*Вариант физиологически сбалансированного распорядка дня
(начальный этап).*

Пробуждение, прием натошак стакана-двух талой воды комнатной температуры но вначале – половина чайной ложки свежетолченой сырой скорлупы;. Опорожнение кишечника (оптимальная поза, – сидя на корточках, даже на унитазе!), приведение себя в порядок, уход на работу. Легкий прием пищи в рабочем перерыве: мёд, пророщенное зерно, сухие или свежие ягоды и фрукты. Полчаса в покое, избегая быстрых и нагружающих перемещений.

Завершение работы, пешая прогулка 40 – 60 мин., сочетающая возвращение домой и решение попутных дел. По приходу - 10 минут плавных гимнастических упражнений, холодные обливания по пояс, растирание полотенцем. Неспешный прием пищи по правилам сыроедения и совместимости продуктов, питье – настоянный на холодной воде зеленый чай с мёдом либо компот из размоченных сухофруктов; вместо хлеба в еду идет несколько столовых ложек отрубей, размоченной крупы или

проращенного зерна. Отлѣживание на правом боку (или сон) в течение 40-60 мин.

Общение с родными и знакомыми. Выполнение текущих домашних дел, любимые формы досуга. Подготовка к завтрашнему дню, записывание предстоящих дел, вычеркивание совершенных. Легкий прием пищи, подготовка ко сну, опорожнение кишечника, чистка зубов (включая ниткой межзубные пространства). Водные процедуры, при сильном утомлении - прием солевой ванны. Теплое мытье завершается прохладным душем. Сон на не очень мягком ложе, без подушки, желательно головой на север.

Запомните: *ЧЕЛОВЕКУ НЕ ДАНО ОЩУТИТЬ ВРЕДНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВПЛОТЬ ДО НАСТУПЛЕНИЯ СЕРЬЕЗНЫХ НЕДОМОГАНИЙ. ПОЭТОМУ ЗАБОТА О САМОСОХРАНЕНИИ ОПРАВДАНА ЛИШЬ УПРЕЖДЕНИЕМ, КОГДА ОБЕРЕГАЕШЬСЯ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ "БОЛЯЧЕК"*.

Вариант 3

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПРИРОДОСООБРАЗНОМУ САМОСОХРАНЕНИЮ

Стремление подольше оставаться бодрым и полноценным реально, доколь Ваши телесные и душевные силы подкрепляются жизнетворными субстанциями. Их многотысячная армия гибнет при нагреве, а ее недостаток вынуждает подхлестывать организм табаком, алкоголем, взбадривающими зельями, эмоциональными встрясками и др.

Сверх того, "выгорание" кирпичиков для нашей плоти (+ кипячение воды) отражается на состоянии всех живых тканей: неуклонно ширится дефективность детей (задержки в развитии, отклонения), затухает умственный и физический потенциал поколений. А смак от "обугленных стражей естества" вербует все новых обожателей.

Ну а те, кто пробует обойти ритуалы испепеляющей стряпни, наталкиваются на кучу непредвиденных трудностей, ибо уйма обрядов и праздников немислима сегодня без опаленных поваром угощений. Даже у приноровившихся противостоять соблазнам со стороны друзей и близких вера в успех подрывается диетами да терапиями, чуждыми окружающей среде, а потому не оправдавшими надежд.

Сравните-ка два решения: бросить наркотики и завязать с термоистреблением: при первом легче найти сочувствующих и помощников, чем "запретный плод", при втором - все происходит в точности наоборот... Вдобавок страсть усладиться легкодоступными деликатесами лишь померкнет, но никогда не исчезнет!

Сказанное объясняет, почему долготерпение перед искушениями "мертвечиной" по плечу не каждому. Согласится сделать кухонную плиту тумбочкой скорее тот, кто отчаялся в платных оздоровлениях, не давших обещанного эффекта. Зато среди сыроедов не встретишь разочарованного результатами.

Вы еще не раздумали замедлить самоликвидацию через сближение с Природой? Тогда возьмите себе (или всей семье) в подмогу ряд ориентирующих подсказок.

1. Перестраивать рацион проще в несколько этапов: к примеру, начните с замены завтрака обильным питьем сырой фильтрованной воды, в идеале еще и талой (морозилка + бутылки из пластика): тем улучшите утреннее опорожнение кишечника (залог здорового начала дня), а организм войдет в режим экономного расхода энергии (кровь будет приливать к мышцам и голове, а не к желудку). Далее была бы уместной замена первого приема пищи (между 10 и 14ч.) несколькими ложечками загустевшего, крупнозернистого меда с такой же как утром водой: в нем масса полезных, легко перевариваемых веществ. Питье до еды - не позднее 30 мин.

2. Началом очередной трапезы сделайте фрукты, зелень или овощи (можно в салате без соли, сметаны, майонеза; исключение – нерафинированное растительное масло холодного давления). Желудочные соки к этому моменту будут иметь наивысшую активность, а значит, свежее принесет Вам максимум пользы.

3. Животный белок, издавна спасающий в зимнюю бескормицу, извлекайте из свежей морской рыбы (озерная и речная ныне очень загрязнены), которая годится и замороженной, равно как из сырых яиц (допустимо смешать с салатом). Кстати, съешьте ложечку свежеизмельченной яичной скорлупы с медовым завтраком: стойкость к аллергиям и радиации порядком улучшится. Учтите: животные белки нормально совместимы только с некрахмалистой едой.

4. Славные каши удаются из размоченных круп - гречневой, перловой, молотой овсяной и некоторых других. Залейте их на пару часов чистой, сырой, но некипяченой фильтрованной водой (пропорции - по вкусу), а затем можете приправить пряностями, сухофруктами, травяными заготовками, маслом, чесноком (последний уменьшает тягу к соли). В кашу желательны сырые отруби (больше - лучше). Геркулесовые хлопья производятся посредством "обращения в головешки".

5. Подлинный хлеб представляют его прародители - зерна злаков. Их промывают, а затем выдерживают нетолстым слоем около двух суток чуть залитыми доброкачественной водой. Изрядно полезны с медом как завтрак. Праздничные пироги, кексы и т.д. густо вымешиваются из отрубей, муки, злаков с добавлением мякоти бананов, сухофруктов, масла, какао, ванили и всего того, что подскажет Ваша кулинарная фантазия. Каши и злаки - крахмалистые продукты.

6. Щедрыми снабженцами растительного белка признаны орехи с семечками (но без "крематорного" овкуснения), а также сухие грибы, которые идут толчеными в разные соусы и заправки. Изделия из сои (кроме пророщенной) пропускаются через "наружное пищеварение", а значит они – снедь неполноценная.

7. Нагреваемое питье постепенно вытесняйте свежееотжатыми соками, чайным грибом, минеральной или фильтрованной водой. Чай (конечно, зеленый) и лечебные сборы станут воистину полезными, без противопоказаний, если их перемолоть и выдержать час-два в сосуде с холодной водой. Настой, полученный таким образом из корней солодки (ложечка на стакан) – превосходное сопровождение меду на пустой желудок, а ложку сушеной морской капусты при этом (комплекс важных микроэлементов + отвыкание от соли) можно съесть без замачивания - такому завтраку позавидуют короли.

8. Варенье Вы легко заместите сыропротертыми джемами, а для полного забвения сахара приобретайте изюм, курагу, инжир (в т.ч. к напиткам) и другие миновавшие огня и дыма сухофрукты; одинаково годны мед и замороженные ягоды.

9. Молочные продукты, кроме высокосортного масла, содержат горы казеина, а он снижает сопротивляемость простудам, нарушая усвоение остальной пищи. Все приматы, повзрослев, не лезут к молоку, тем более от особей другого подвида.

10. Посуда, терки и тюбики зубной пасты из алюминия - причина его накопления в организме. Измельчайте овощи собственными зубами, крепость которых задается жесткостью еды. Дикорастущая (не в городе) зелень чрезвычайно полезна и лишена агрохимии. Лесные ягоды с медом натошак предотвращают опухоли.

КАК ОГРАДИТЬСЯ ОТ НАПРАСНЫХ ИЗНУРЕНИЙ

Воздерживайтесь при трапезе от включения телевизора (самые волевые, уберите этот рассадник стрессов из дома), а также от прослушивания радио,

оживленных бесед и чтения. Пережевывайте каждый кусок нарочито долго и проглатывайте, не запивая, обильно перемешанным со слюной. С больших ложек перейдите на маленькие, лучше деревянные (чтоб не "слизывать" металлы). Поев, уклоняйтесь от активных перемещений (в идеале - полежите на правом боку) 40-50 мин. подальше от электромагнитных полей. Режим оздоровления бегом (ходьбой): минимум 10 (50) мин., от 4 раз в неделю, не рядом с автодорогами. В контакте с телом - не обтягивающая одежда из хлопка, то же с ногами, которые утепляют с запасом: их долговременное охлаждение сказывается на почках и ломает защитные барьеры. Обувь - на размер больше, на низком каблуке. Хотите осадить галопирующее старение - смело разоряйтесь на лечение всех зубов и выкраивайте хотя бы треть суток для сна. (добейтесь по природному - без подушки, на жестком, ногами к экватору). Учитесь дышать правильно - только носом.

Вариант 4

ВОССТАНОВЛЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

В нашем теле непрерывно сражается огромная армия защитных систем, автономно устраняющих многие неполадки. Мощный поток вредных воздействий вносит в них раскол, что с годами приводит к целому букету хворей.

Попытка восстановиться медпрепаратами зачастую лишь приглушает внешние симптомы, усугубляя разлад саморегуляции. Вот почему привыкшие спасаться аптекой вынуждены с каждым годом "подстёгивать" себя все более жёсткими средствами. Вернуть способность к природному самосохранению Вам поможет ряд ключевых правил естественного ухода за организмом:

1. Воздержитесь от еды в НАЧАЛЕ АКТИВНОГО ДНЯ: питательные вещества усваиваются гораздо хуже, ускоряется износ пищеварительного тракта, а прилив крови к желудку ухудшает снабжение ей мышц и головы, перегружая сосуды и сердце; по той же причине люди, тонко чувствующие внутренние сигналы, избегают при трапезах оживленных разговоров, чтения литературы, прослушивания радио, магнитофона и просмотра телевизора.

2. Поев, дайте себе 40-50 МИНУТ ПОКОЯ, желательно, лежа на правом боку; те, кто, встав из-за стола, спешит активно "посжигать" калории, чаще других получают проблемы с желудком, сердцем и давлением.

3. Перейдите на потребление ДОБРОКАЧЕСТВЕННОЙ воды, то есть ФИЛЬТРОВАННОЙ и СЫРОЙ. Это нормализует выведение шлаков, а также создаст благоприятный режим для работы мозга. Он содержит очень много влаги, и её хроническая нехватка или замена недоброкачественной (кипячёной, неочищенной) приводят с годами к дисбалансу всех органов и тканей.

4. Заботьтесь о регулярном ОПОРОЖНЕНИИ кишечника: задержка более 20 часов или неполное опорожнение порождают выброс в кровь продуктов разложения и гниения, резко отягощая последствия любого изнурения - от загрязнений и радиации до малоподвижности и стрессов.

5. Составляйте свой рацион из ПОЛНОЦЕННОЙ пищи, - в которой копчение, консерванты (в т.ч. соль и сахар) или нагрев выше 40°C не превратили природные биостимуляторы в инертную массу и токсины; такой "строительный материал" ничего кроме усугубления дисбалансов организму не даст. Более того, ежедневное насыщение организма живыми стимуляторами ослабляет его тягу к искусственным - табаку, алкоголю, кофе, таблеткам, поиску острых ощущений, эмоциональным взбадриваниям и др. Это ключевой залог естественной живучести (наглядный пример - отсутствие аптек и больниц у диких зверей). Предельное количество неполноценной еды, переносимой организмом без разлада саморегуляции – менее 10 % в день.

Вариант соблюдения вышеописанных правил в течение одного дня

Пробуждение, выпивание натошак 1-3 стаканов доброкачественной воды мелкими глотками вместе с ложечкой сырой свежемельчённой яичной скорлупы (см. пояснения), опорожнение кишечника (наиболее полное – при сидении на корточках), гигиенические процедуры, одевание в не сдавливающую одежду, нательное бельё и носки из х/б (в холода – 2-3 пары носок), обувь – свободная, не закрепощающая стопу толстой подошвой или высоким каблуком, уход на работу.

Выпивание в районе 10-11 часов одного-двух стаканов сырой очищенной воды, а в районе 12-14 часов - прием пищи в виде нескольких ложечек крупнозернистого мёда с водой в спокойной обстановке, плюс около полчаса отдых без активных перемещений.

При перемещении домой часть дороги – пешком (от 40 мин.) либо лёгким бегом (от 10 мин.) подальше от оживлённых автодорог, дыша носом. По возвращении домой, в начале тихой трапезы - свежие растения (морковь,

капуста, свекла, яблоки и др.) – отдельно, либо в салате без соли (вместо нее любую еду можно посыпать морской капустой, известной в аптеках как водоросль Ламинария). Вместо термообработанных мясных продуктов пригодны свежие сало, куриные яйца или мороженая МОРСКАЯ рыба. По завершении - около часа отлеживания на правом боку. На второй ужин – полноценная каша (см. пояснения) с нерафинированным маслом, отрубями, свежим луком или размоченными сухофруктами; другой вариант – полноценный чай (см. пояснения), сухофрукты, орехи или семечки, сушёные при температуре не выше 40°С . Перед сном - опорожнение кишечника сидя на корточках. Сон – без подушки (к чему привыкают за пару недель).

Дополнительные пояснения

* Высокая жизнестойкость жителей горных регионов связана с потреблением в сыром виде *ПРОХЛАДНОЙ ТАЛОЙ* воды. Для её получения из фильтрованной удобна морозильная камера и небольшие (0,5-0,6 л.) пластиковые бутылки.

* В одном приеме пищи с животными продуктами хорошо совместимы только свежие растения (кроме картофеля).

* Термоистребление полезного в кашах избегается замачиванием гречневой или пшённой крупы, (подойдёт также дроблёный горох) на пару часов в холодной доброкачественной воде; её объём берётся как при варке или больше. Меняя заправки и соусы, получают массу разнообразных вкусов (сырьё для этого - сушёные растения, масло, яйца, рыба, специи и т.п.).

* Аналогично поступают с чайной заваркой, предварительное измельчение которой сократит приготовление напитка вдвое. Его полезность станет ещё выше, если перейти на зелёные сорта и на местные дикорастущие травы.

* Отвыкание от сахара, полученного промышленным путём, пойдет быстрее и легче, если в доме исправно пополняются запасы мёда, изюма, кураги, фиников и т.д.

* Живущим в местах с плохой экологией желательно добавлять ежедневно в любую пищу три-пять ложек **СЫРЫХ** отрубей (например, в кашу), а также съесть одну ложечку свежеизмельчённой яичной скорлупы (можно с утренним питьем).

* Все молочные продукты изобилуют казеином, который нарушает усвоение других веществ и повышает склонность к простудам.

* Подлинный хлеб - зёрна злаков, выдержанные в малом количестве воды до появления ростков в 1-2 мм.

* Регулярное и полное (на корточках) опорожнение кишечника не менее 2 раз в день исключает растрату биоресурсов на борьбу с самоотравлением.

* Ощутимо вредит саморегуляции тесная, облегающая одежда (особенно из синтетики в контакте с телом), узкая, с толстой подошвой или высоким каблуком обувь, а также длительное охлаждение ступней.

* При сидячей работе крайне важно поддерживать жизненный тонус двигательной активностью, например, совмещая движение на работу или обратно с быстрой ходьбой или лёгким бегом (дозировку по времени см. выше). Полезность таких физнагрузок наиболее устойчива при занятиях не менее 4 раз в неделю на опорожнённый кишечник, пустой желудок и дыхание носом.

* Тот, кому хватит решимости избавиться дома от телевизора, оградит семейный очаг от львиной доли современных стрессов, добьётся полноценного - не менее 8-9 часов - сна (без подушки, для более активной саморегуляции), а также ощутимо разгрузит мозг для решения насущных проблем и дальнейшего саморазвития.

Примечание. Несколько недель психологического дискомфорта, вызванного перенастроением организма на режим обновления, с лихвой компенсируются отступлением полчища хворей, приливами работоспособности и ростом возможностей приносить окружающим пользу, а не превращаться в досадную обузу, всё больше забывающую о полноте жизни. Осторожно относитесь к советам по оздоровлению, если у них нет ПРЯМЫХ природных аналогов. Чтобы развеять возникающие сомнения, вдумчиво перечитывайте данное руководство. Тренируя стойкость перед натиском искусственных соблазнов, мысленно повторяйте в минуты душевных сомнений следующую установку: Природа мудрей всех наук... Я сближаюсь с Природой... Я справлюсь!

и ЕЩЁ. Никто другой Вашего необратимого дряхления не ощущает, а значит, не рвётся его замедлить. Продлённую молодость можно подарить только себе, идя наперекор ложным советам с опорой на твёрдый личный настрой.

Вариант 5

ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВОДЫ НА ЗДОРОВЬЕ

Экологическая обстановка воздействует на здоровье гораздо слабее, чем повседневная пища и образ жизни. Вот почему снижение негативного влияния загрязнений будет результативнее, если человек заботится о совершенствовании своих подходов к еде и привычкам.

Однако данное усовершенствование включает очень много элементов, и поэтому на начальном этапе лучше всего заняться наиболее доступными и наименее сложными. К таким элементам можно отнести мероприятия, направленные на улучшение контактов организма с водой, которая выступает его самой важной составляющей.

Речь идет о воздействии воды как фактора 1) физиологического укрепления; 2) физического развития; 3) температурного закаливания.

1. В условиях тотального загрязнения нашей среды обитания крайне важно помочь организму как можно полнее освободиться от всех шлаков. Большинство предлагаемых сегодня способов самоочистки в природе не существует, а потому не адаптировано эволюцией для живого организма. Вода же является самым главным и самым естественным посредником в выделительных процессах.

Многолетнее обобщение разнообразных знаний и их практическая проверка позволили выработать ряд рекомендаций по самоочищению водой.

а/ оптимальные для организма характеристики "главной жидкости" наблюдаются в районах долгожителей: там она наиболее чистая (отсюда потребность ее **ФИЛЬТРОВАТЬ** и **ОТСТАИВАТЬ**) и потребляется преимущественно в **СЫРОМ** виде (кипяченая вода даже подавляет биологические процессы);

б/ важнейшей характеристикой "живой" воды служит упорядоченность ее молекул в виде жидкой кристаллической решетки, которая исчезает при нагревании выше 40 градусов; а если в питьевой воде ее нет, организм вынужден расходовать собственные энергоресурсы на ее воссоздание; в домашних условиях воду можно "оживить" пропусканием через **МАГНИТНУЮ ВОРОНКУ** (встречается в продаже), а еще лучше - **ЗАМОРАЖИВАНИЕМ** в пластиковых бутылках: талая вода, как известно, пробуждает всю природу по весне;

в/ ежедневно масса выпиваемой воды должна **ПРЕВЫШАТЬ** массу съедаемой пищи (насколько - определяется самочувствием и погодой);

г/ наблюдение за ближайшими родственниками человека – приматами, поселёнными в средней полосе, позволяет заметить, что они по утрам

ограничиваются лишь обильным питьем, оставляя питанию часы с меньшими физическим нагрузками; именно ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ признается многими специалистами необходимым для качественного ОПРОЖНЕНИЯ КИШЕЧНИКА ПО УТРАМ - это и есть ключевая процедура в ежедневном самоочищении; ее действенность ощутимо возрастет, если съесть НАТОЩАК несколько ложек МЕДА, а каждый прием пищи начинать со СВЕЖИХ растений (например, сырой моркови, капусты, свеклы или салата из них, но без соли, при желании с заправкой из нерафинированного масла холодного давления).

2. Физическое развитие при нахождении в воде (плавание различными стилями) протекает наиболее гармонично, если: а/ осуществляется не менее 3-4 раз в неделю; б/ непрерывно длится не менее 15 минут; в/ исключает контакт организма с хлором; к сожалению, последнее условие лишает возможности заниматься во многих бассейнах, где вода хлорируется, а потому способствует накоплению в организме высокотоксичных и трудновыводимых соединений; ПОИСТИНЕ ОГРОМНЫМ ВКЛАДОМ ВЛАСТЕЙ В ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ МОЖЕТ СТАТЬ ПЕРЕХОД НА ОЗОНИРОВАНИЕ ВОДЫ - КАК В ВОДОПРОВОДНОЙ СИСТЕМЕ, ТАК И В БАССЕЙНАХ.

3. Из всех приемов водного закаливания наиболее простым, результативным и доступным служит поочередное выливание на себя двух ведер (или тазиков) холодной воды с последующим растиранием сухим полотенцем; однако устойчивое повышение энергопотенциала организма будет наблюдаться лишь при регулярном (от 4 раз в неделю) выполнении данной процедуры - либо после пробуждения, либо в конце обычных водных процедур.

Документ 6

Вариант письменного протеста

*Главному судье областного финала
от Смирнова К.В., руководителя отряда "Пламя"
Гагаринской средней школы Танского района*

Протест

Я, Смирнов Константин Викторович, считаю, что во время проведения конкурса "... " было допущено создание неравных условий участия. Это выразилось в следующем:

-
-

Прилагаю письменные подтверждения моих слов, составленные руководителями двух других отрядов, а также готов предъявить

фрагмент видеозаписи.

“ _ ” _____ 200_ г. _____ /К.В. Смирнов/

Примечания. I. Протест подаётся в течение 2 часов после завершения оспариваемого конкурса, либо в течение 1 часа после объявления его результатов. II. Ответ на данный протест даётся до церемонии объявления победителей. III. Подавший протест может дать расписку, что устными разъяснениями удовлетворён.

17. Распределение

районов и учреждений НСПО для участия в гарнизонных соревнованиях

Примечания. 1. Начальник штаба гарнизона вправе пригласить для участия отряды из не указанных в списке учреждений при условии, что данные учреждения имеют схожий образовательный профиль. 2. Учреждения, не указанные в нижеприведённом списке, имеют право вызывать на товарищеский поединок другие учреждения по своему выбору.

1 гарнизон (нач. штаба – заведующий отделом образования Уренского района):

- | | | |
|--------------------|----------------------|----------------------|
| 1. Уренский р-н | 5. Варнавинский р-н | 9. Семеновский р-н |
| 2. Тоншаевский р-н | 6. Тонкинский р-н | 10. Воскресенс-й р-н |
| 3. Ветлужский р-н | 7. Шарангский р-н | |
| 4. Шахунский р-н | 8. Кр.-Баковский р-н | |

2 гарнизон (нач. штаба – заведующий отделом народного образования администрации Кстовского района):

- | | | |
|---------------------|------------------------|------------------------|
| 1. Кстовский р-н | 5. Б-Мурашкинский р-н | 9. Бутурлинский р-н |
| 2. Лысковский р-н | 6. Сергачский р-н | 10. Сеченовский р-н |
| 3. Воротынский р-н | 7. Пильнинский р-н | 11. Д-Константин-й р-н |
| 4. Княгининский р-н | 8. Кр. Октябрьский р-н | 12. Спасский р-н |

3 гарнизон (нач. штаба – директор департамента образования администрации Лукояновского района):

- | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1. Починковс-й р-н | 5. Первомайский р-н | 9. Арзамасский р-н |
| 2. Лукояновский р-н | 6. Гагинский р-н | 10. Перевозский р-н |
| 3. Б-Болдинский р-н | 7. г. Саров | 11. Вадский р-н |
| 4. Шатковский р-н | 8. г. Арзамас | |

4 гарнизон (нач. штаба – начальник управления образования

Кулебакского района):

- | | | |
|--------------------|--------------------|---------------------|
| 1. Кулебакский р-н | 4. Павловский р-н | 7. Дивеевский р-н |
| 2. Вачский р-н | 5. Выксунский р-н | 8. Вознесенский р-н |
| 3. Сосновский р-н | 6. Навашинский р-н | 9. Ардатовский р-н |

5 гарнизон (нач. штаба – заведующий отделом образования администрации Ковернинского района):

- | | | |
|---------------------|--------------------|--------------------|
| 1. Ковернинский р-н | 4. г. Дзержинск | 7. Соколовский р-н |
| 2. Богородский р-н | 5. Володарский р-н | 8. Городецкий р-н |
| 3. Балахнинский р-н | 6. Чкаловский р-н | 9. Борский р-н |

6 гарнизон (нач. штаба – директор департамента образования администрации г. XXXXX):
все районы г. XXXXX

7 гарнизон (нач. штаба - директор Шатковского агротехнического техникума):

ПУ, ПЛ №№ 58, 66, 67, 68, 82, 91, 94, 104, Шатковский агротехнический техникум, Арзамасский коммерческо-технический техникум, Гагинский сельскохозяйственный техникум, Лукояновский сельскохозяйственный техникум.

8 гарнизон (нач. штаба - директор ПУ № 22):

ПУ, ПЛ №№ 9, 13, 22, 29, 32, 81, 85, Правдинский техникум целлюлозно-бумажной промышленности.

9 гарнизон (нач. штаба – директор ПУ № 4):

ПУ, ПЛ №№ 8, 10, 35, 74, Выксунский политехнический техникум – ПУ № 2.

10 гарнизон (нач. штаба – директор Бутурлинского сельскохозяйственного техникума):

ПУ, ПЛ №№ 56, 88, 92, 95, 96, 106, Бутурлинский сельскохозяйственный техникум, Лысковский агротехнический техникум, Воротынский агротехнический техникум.

11 гарнизон (нач. штаба – директор Сосновского агропромышленного техникума):

ПУ, ПЛ №№ 16, 23, 31, 71, Сосновский агропромышленный техникум.

12 гарнизон (нач. штаба – директор ПЛ № 100):
ПУ, ПЛ №№ 30, 37, 59, 75, 89, 100, 101, Шахунский агропромышленный техникум, Ветлужский агропромышленный техникум.

13 гарнизон (нач. штаба – директор Дзержинского политехнического техникума):

ПУ, ПЛ №№ 14, 34, 44, 49, Дзержинский политехнический техникум.

14 гарнизон (нач. штаба – директор Нижегородского техникума пищевой промышленности):

ПУ, ПЛ №№ 1, 4, 25, 50, Нижегородский торговый техникум, Нижегородский техникум пищевой промышленности.

15 гарнизон (нач. штаба – директор ПЛ № 41):

ПУ, ПЛ №№ 15, 21, 36, 41, 54, 78, 80, Нижегородский техникум бытового обслуживания.

16 гарнизон (нач. штаба - директор ПУ № 18):

ПУ, ПЛ №№ 6, 11, 18, 28, 39, 60, 70.

17 гарнизон (нач. штаба - директор ПЛ № 3):

ПУ, ПЛ №№ 3, 5, 20, 26, 38.

18 гарнизон (нач. штаба – директор филиала № 1 ПЛ № 48):

ПУ, ПЛ №№ 12, 27, 48, 103, Лукояновский педагогический колледж.