|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**  **начальник лаборатории информационного обеспечения населения и технологий информационной поддержки РСЧС**  **подполковник Т.Г. Сулима**  **«{sign\_d}» {sign\_m} 2015 г.** |

# **РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**лаборатории (информационного обеспечения населения и технологий информационной поддержки РСЧС) научно –**

**исследовательского отдела (по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций) научно исследовательского**

**центра с {st\_d} {st\_m} по {fn\_d} {fn\_m} 2015 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата,**  **дни**  **недели** | **Подразделение,**  **время проведения** | **Предметы**  **обучения** | | **Номера тем, занятий, их содержание, отрабатываемые нормативы** | | **Место**  **проведения** | **Кто проводит** | **Руководства, пособия и материальное обеспечение** | **Отметка о проведении** |
| {d1\_n}  {**mnt}**  Понедельник | 6:40  7:20 | Утренняя  физическая  зарядка | | ВАРИАНТ № 2 | Подготовительная часть (3мин): ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте.  Основная часть (35 мин): Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростной бег по отрезкам 50-100м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км.  Заключительная часть (2 мин): медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц. | Строевой плац, спортивный  городок,  дистанция бега | {d1\_otv} | Наставление по физической  подготовке – 2009г флажки, секундомер |  |
| 8:10  8:35 | Оперативное информирование | | ТЕМА: | Обзор основных событий в стране и за рубежом. | Расположение | {d1\_otv} | План информирования |  |
| {#d1\_r}{time1}  {time2} | {topic} | | {name} | {context} | {location}{/d1\_r} | {d1\_otv} | План – конспект |  |
| 14:55  15:20 | Время для личных потребностей | | | | Расположение | {d1\_otv} | План – конспект |  |
| 15:25  16:00 | Уход за программным обеспечением ПК, уборка рабочего места и уборка закрепленной территории. | | | | Рабочий кабинет, территория академии | {d1\_otv} | Журнал по требованиям безопасности при работе с ПК, |  |
| 16:10  18:20 | Самостоятельная подготовка | Повторение пройденного материала, подготовка к занятиям. | | | Рабочий кабинет | {d1\_otv} | Учебная  литература |  |
| 18:35  19:35 | Спортивно-массовая работа | ТЕМА: | | Выполнения ЗАНЯТИЯ № 6 | Строевой плац, спортивный  городок,  дистанция бега. | {d1\_otv} | Наставление по физической  подготовке – 2009г  учебно-материальная база |  |
| 21:00  21:20 | Просмотр телевизионных информационных программ. | | | | Расположение | {d1\_otv} | Телевизор |  |
| {d2\_n}  **{mnt}**  Вторник | 6:40  7:20 | Утренняя Физическая зарядка | ВАРИАНТ № 3 | | Подготовительная часть (3мин): ходьба, бег, обще­развивающие упражне­ния для мышц рук, туловища и ног в движе­нии и на месте.  Основная часть (35 мин): упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1-1,5 км  Заключительная часть (2 мин): медленный бег, ходьба с упражне­ниями в глубоком дыхании и на расслаб­ление мышц | Строевой плац, спортивный  городок,  дистанция бега | {d2\_otv} | Наставление по физической  подготовке – 2009г флажки, секундомер |  |
| 8:10  8:35 | Тренировка по строевой  подготовке | ТЕМА: | | Строевые приемы и движение без оружия. | Строевой плац | {d2\_otv} | План – конспект |  |
| {#d2\_r}{time1}  {time2} | {topic} | | {name} | {context} | {location}{/d2\_r} | {d2\_otv} | План – конспект |  |
| 14:55  15:20 | Время для личных потребностей | | | | Расположение | {d2\_otv} | План – конспект |  |
| 15:25  16:00 | Уход за программным обеспечением ПК, уборка рабочего места и уборка закрепленной территории. | | | | Рабочий кабинет, территория академии | {d2\_otv} | Журнал по требованиям безопасности при работе с ПК, |  |
| 16:10  18:20 | Самостоятельная подготовка | Повторение пройденного материала, подготовка к занятиям. | | | Рабочий кабинет | {d2\_otv} | Учебная  литература |  |
| 18:35  19:35 | Воспитательная работа | ТЕМА: | | {d2\_conv} | Расположение | {d2\_otv} | План беседы |  |
| 21:00  21:20 | Просмотр телевизионных информационных программ. | | | | Расположение | {d2\_otv} | Телевизор |  |
| {d3\_n}  **{mnt}**  Среда | 6:40  7:20 | Утренняя физическая зарядка | ВАРИАНТ № 1 | | Подготовительная часть (3 мин): ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте  Основная часть (35 мин): общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног упражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1-1,5 км  Заключительная часть (2 мин): медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслаб­ление мышц | Строевой плац, спортивный городок,  дистанция кросса | {d3\_otv} | Наставление по физической  подготовке – 2009г  флажки, секундомер |  |
| 8:10  8:35 | РХБЗ | ТЕМА: | | Выполнение норматива №1 (надевание противогаза)  Выполнение норматива № 3А | Строевой плац | {d3\_otv} | Секундомер, СИЗ, план проведения тренировки |  |
| 8:40  14:05 | **ВЫПОЛНЕНИЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** | | | | Рабочий кабинет | {d3\_otv} | Персональный компьютер.  План научной работы. |  |
| 14:55  15:20 | Время для личных потребностей | | | | Расположение | {d3\_otv} |  |  |
| 15:25  18:20 | **ВЫПОЛНЕНИЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** | | | | Рабочий кабинет | {d3\_otv} | Персональный компьютер.  План научной работы. |  |
| 18:35  19:35 | РХБЗ | ТЕМА: | | Норматив № 1, норматив № 3А | Строевой плац | {d3\_otv} | Секундомер, СИЗ, план проведения  тренировки |  |
| 21:00  21:20 | Просмотр телевизионных информационных программ. | | | | Расположение | {d3\_otv} | Телевизор |  |
| {d4\_n}  **{mnt}**  Четверг | 6:40  7:20 | Утренняя физическая зарядка | | ВАРИАНТ № 3 | Подготовительная часть (3мин): ходьба, бег, обще­развивающие упражне­ния для мышц рук, ту­ловища и ног в движении и на месте  Основная часть (35 мин): упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1-1,5 км  Заключительная часть (2 мин): медленный бег, ходьба с упражне­ниями в глубоком дыхании и на расслаб­ление мышц | Строевой плац, спортивный  городок,  дистанция бега | {d4\_otv} | Наставление по физической  подготовке – 2009г  флажки, секундомер |  |
| 8:10  8:35 | Информирование | | ТЕМА: | Обзор событий в стране и за рубежом | Расположение | {d4\_otv} | План информирования |  |
| {#d4\_r}{time1}  {time2} | {topic} | | {name} | {context} | {location}{/d4\_r} | {d4\_otv} | План – конспект |  |
| 9:35  14:05 | **ВЫПОЛНЕНИЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** | | | | Учебный класс | {d4\_otv} | План – конспект |  |
| 14:55  15:20 | Время для личных потребностей | | | | Расположение | {d4\_otv} | План – конспект |  |
| 15:25  16:00 | Уход за программным обеспечением ПК, уборка рабочего места и уборка закрепленной территории. | | | | Рабочий кабинет, | {d4\_otv} | Журнал по требованиям безопасности при |  |
| 16:10  18:20 | Самостоятельная подготовка | Повторение пройденного материала, подготовка к занятиям. | | | Рабочий кабинет | {d4\_otv} | Учебная  литература, |  |
| 18:35  19:35 | Воспитательная работа | ТЕМА: | | {d4\_conv} | Расположение | {d4\_otv} | План беседы |  |
| 21:00  21:20 | Просмотр телевизионных информационных программ. | | | | Расположение | {d4\_otv} | Телевизор |  |
| {d5\_n}  **{mnt}**  Пятница | 6:40  7:20 | Тряска одеял. | | | | Спортивный  городок | {d5\_otv} | Постельная  группа |  |
| 8:10  8:35 | Тренировка по строевой  подготовке | ТЕМА: | | Строевые приемы и движение без оружия. | Строевой плац | {d5\_otv} | План – конспект |  |
| 8:40  14:05 | **ВЫПОЛНЕНИЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** | | | | Рабочий кабинет. | {d5\_otv} | Персональный компьютер.  План научной работы. |  |
| 14:55  15:20 | Время для личных потребностей | | | | Расположение | {d5\_otv} | План – конспект |  |
| 15:25  18:25 | **ВЫПОЛНЕНИЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** | | | | Рабочий кабинет. | {d5\_otv} | Персональный компьютер.  План научной работы. |  |
| 18:35  19:35 | Спортивно-массовая работа | ТЕМА: | | Выполнения ЗАНЯТИЯ № 7 | Строевой плац, спортивный  городок, | {d5\_otv} | Наставление по физической  подготовке – 2009г |  |
| 20:20  20:55 | Осмотр личного состава перед помывкой.  Помывка личного состава. | | | | Расположение | {d5\_otv} | Журнал телесного  осмотра, книга учета помывки в бане и смены белья, книга выдачи мыла |  |
| 21:00  21:20 | Просмотр телевизионных информационных программ. | | | | Расположение | {d5\_otv} | Телевизор |  |
| {d6\_n}  **{mnt}**  Суббота | 6:40  7:20 | Утренняя физическая зарядка | ВАРИАНТ № 1 | | Подготовительная часть (3 мин): ходьба, бег, обще­развивающие упражне­ния для мышц рук, ту­ловища и ног в движении и на месте  Основная часть (35 мин): общеразвивающие уп­ражнения для мышц рук, туловища, ног уп­ражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1-1,5 км  Заключительная часть (2 мин): медленный бег, ходьба с упражне­ниями в глубоком дыхании и на расслаб­ление мышц | Строевой плац, спортивный городок,  дистанция кросса | {d6\_otv} | Наставление по физической  подготовке – 2009г  флажки, секундомер |  |
| 8:10  8:35 | Военно-правовое  информирование | ТЕМА: | | {d6\_conv} | Расположение | {d6\_otv} | План проведения |  |
| 8:40  17:00 | **Парково-хозяйственный день** | | | | Расположение,  территория  академии | {d6\_otv} | Журнал инструктажа по ТБ, план ПХД, уборочный инвентарь |  |
| 17:00  17:50 | **Подведение итогов парково-хозяйственного дня** | | | | Расположение | {d6\_otv} | План парково-хозяйственного дня. |  |
| 21:00  21:20 | Просмотр телевизионных информационных программ. | | | | Расположение | {d6\_otv} | Телевизор |  |
| {d7\_n}  **{mnt}**  Воскресенье | **По плану выходного дня** | | | | | | | | |

{sign\_d}.{sign\_mo}.2015 г.

младший научный сотрудник

капитан А.Н. Чирков