

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Безопасность жизнедеятельности

Специальность:  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Нижеудинск 2022

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине Безопасность жизнедеятельности

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Нижеудинский техникум железнодорожного транспорта».

**Автор-составитель:**

Липунов Сергей Владимирович, преподаватель-организатор ОБЖ ГБПОУ НТЖТ

Рекомендовано предметно-цикловой комиссией общепрофессионального цикла. Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022г.

## Введение

Практические занятия обучающихся в процессе изучения учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности предназначены для закрепления теоретических знаний и отработки практических навыков защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций различного происхождения, выполнения основных элементов начальной военной подготовки, оказания первой помощи пострадавшим.

Практические занятия – это вид учебной деятельности, которую обучающийся совершает под контролем преподавателя, руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности выполнения действий.

### *Цели практической работы обучающихся:*

- освоение компетенций, предусмотренных ФГОС СПО по специальности;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

### *Задачи организации практической работы:*

- мотивация к освоению дисциплины;
- повышение ответственности обучающихся за свое обучение;
- способствование развитию общих и профессиональных компетенций;
- создание условий для формирования способности к самообразованию.

Методические рекомендации составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи.

### **Перечень формируемых компетенций:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК1.1. Выполнять операции по осуществлению перевозочного процесса с применением современных информационных технологий управления перевозками.

ПК1.2. Организовывать работу персонала по обеспечению безопасности перевозок и выбору оптимальных решений при работах в условиях нестандартных и аварийных ситуаций.

ПК1.3. Оформлять документы, регламентирующие организацию перевозочного процесса.

ПК2.1. Организовывать работу персонала по планированию и организации перевозочного процесса.

ПК2.2. Обеспечивать безопасность движения и решать профессиональные задачи посредством применения нормативно-правовых документов.

ПК2.3. Организовывать работу персонала по технологическому обслуживанию перевозочного процесса.

ПК3.1. Организовывать работу персонала по обработке перевозочных документов и осуществлению расчётов за услуги, предоставляемые транспортными организациями.

ПК3.2. Обеспечивать осуществление процесса управления перевозками на основе логистической концепции и организовывать рациональную переработку грузов.

ПК3.3. Применять в профессиональной деятельности основные положения, регулирующие взаимоотношения пользователей транспорта и перевозчика.

Учебным планом на практическую работу обучающихся предусмотрено **48 часов**

**Критерии оценки результатов практической работы:**

- соответствие методическим рекомендациям
- правильность выполнения

**Тематический план практической работы**

Тема 1.2. Организация гражданской обороны

Практическое занятие №1

Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения

Практическое занятие №2

Отработка нормативов по надеванию противогаза

Практическое занятие №3

Отработка нормативов по надеванию ОЗК

Практическое занятие №4

Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.

Практическое занятие №5

Правила поведения в убежище.

Практическое занятие №6

Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.

Тема 1.4. Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах

Практическое занятие №7

Отработка порядка и правил действий при пожарах.

Практическое занятие №8

Средства пожаротушения. Правила пользования..

Практическое занятие №9

Отработка действий при возникновении аварии с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ.

Практическое занятие №10

Отработка действий при возникновении радиационной аварии

Практическое занятие №11

Отработка действий при авариях на автомобильном и железнодорожном транспорте.

Практическое занятие №12

Отработка действий при авариях на воздушном и водном транспорте.

Тема 2.2. Уставы Вооружённых Сил России

Практическое занятие №13

Подготовка караула, развод караула

Практическое занятие №14

Смена караула

Практическое занятие №15

Смена часового

Практическое занятие №16

Действия часового на посту

Тема 2.3. Строевая подготовка

Практическое занятие №17

Строевая стойка и повороты на месте.

Практическое занятие №18

Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

Практическое занятие №19

Повороты в движении.

Практическое занятие №20

Выполнение воинского приветствия военнослужащим без оружия на месте и в движении.

Практическое занятие №21

Выход из строя и постановка в строй.

Практическое занятие №22

Подход к начальнику и отход от него.

Практическое занятие №23

Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй.

Практическое занятие №24

Выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.

Практическое занятие №25

Построение и отработка движения походным строем.

Практическое занятие №26

Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Тема 2.4. Огневая подготовка

Практическое занятие №27

Изучение устройства автомата Калашникова.

Практическое занятие №28

Порядок неполной разборки автомата.

Практическое занятие №29

Отработка неполной разборки автомата.

Практическое занятие №30

Порядок сборки автомата.

Практическое занятие №31

Отработка сборки автомата.

Практическое занятие №32

Отработка неполной разборки и сборки автомата.

Практическое занятие №33

Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

Практическое занятие №34

Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе.

Практическое занятие №35

Меры безопасности при стрельбе.

Практическое занятие №36

Чистка, смазка, хранение автомата Калашникова.

Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка

Практическое занятие №37

Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки).

Практическое занятие №38

Отработка наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки).

Практическое занятие №39

Пальцевое прижатие артерий.

Практическое занятие №40

Отработка пальцевого прижатия артерий.

Практическое занятие №41

Наложение повязок на голову.

Практическое занятие №42

Отработка наложения повязок на голову.

Практическое занятие №43

Наложение повязок на туловище, верхние и нижние конечности.

Практическое занятие №44

Отработка наложения повязок на туловище, верхние и нижние конечности.

Практическое занятие №45

Наложение шины на место перелома, транспортировка пострадавшего.

Практическое занятие №46

Отработка наложения шины на место перелома и транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие №47

Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания.

Практическое занятие №48

Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца в сочетании с искусственной вентиляцией лёгких.



## **Практические занятия №№1; 2**

**Тема:** « Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Обработка нормативов по надеванию противогаза»

**Время выполнения:** 2 час

**Цель:** Изучить основные средства индивидуальной защиты. Выработать практические навыки пользования фильтрующим противогазом.

**Задание:**

Пользуясь индивидуальной аптечкой АИ-2, научиться безошибочно определять предназначение её содержимого

АИ-2 предназначена для оказания само- и взаимопомощи в целях предотвращения тяжёлых последствий ОМП, аварий на АЭС, а также предупреждения и ослабления инфекционных заболеваний. Она содержит различные средства профилактики и первой медицинской помощи.

Противоболоеое средство находится в шприц-тюбике (гнездо №1). Его используют при переломах, обширных ранах и ожогах. В гнезде 2 находится средство для предотвращения отравления ОВ нервно-паралитического действия. Его принимают: одну таблетку перед надеванием противогаза и ещё одну таблетку при нарастании признаков отравления. Противобактериальное средство №2 (гнездо 3) принимают после облучения при возникновении желудочно-кишечных расстройств по семь таблеток в один приём в первые сутки, по четыре таблетки в последующие двое суток. Радиозащитное средство №1 (гнездо №4) принимают при угрозе облучения по шесть таблеток за один приём; при новой угрозе облучения через 4-5 часов принимают ещё по шесть таблеток. Противобактериальное средство №1 (гнездо №5) принимают при угрозе или бактериологическом заражении, а также при ранениях или ожогах – сначала содержимое одного пенала (сразу 5 таблеток), через 6 часов – содержимое второго пенала (также 5 таблеток). Радиозащитное средство №2 (гнездо 6) принимают после выпадения радиоактивных осадков по одной таблетке ежедневно в течение десяти дней. Противорвотное средство (гнездо 7) принимают по одной таблетке сразу после облучения, а также при появлении тошноты после ушиба головы.

2. Индивидуальный противохимический пакет предназначен для обезвреживания капельножидких ОВ, попавших на открытые участки тела и одежду. Он состоит из стеклянного флакона, в котором находится дегазирующий раствор и ватно-марлевых тампонов. Флакон и тампоны заключены в герметичную оболочку. При пользовании ИПП тампоны смачивают жидкостью из флакона и протирают заражённые участки кожи и одежды. Необходимо знать, что жидкость ИПП ядовита и опасна при попадании в глаза.

- Вынув шлем-маску из сумки, её надо взять обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы рук были с наружной стороны, а остальные – внутри. Подвести шлем-маску к подбородку и резким движением рук вверх и назад натянуть её на голову так, чтобы не было скла-

док, а очки находились на уровне глаз; сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание.

Последовательность снятия противогаза такова: приподнять одной рукой головной убор, а другой взяться за клапанную коробку, оттянуть шлем-маску вниз и движением вперед и вверх снять её.

Далее обучающимся предлагается приступить к надеванию противогаза. Соседи по столу попеременно выполняют упражнение, стремясь достичь следующих результатов:

«Отлично» - 7 секунд

«Хорошо» - 8 секунд

«Удовлетворительно» - 10 секунд

**Форма контроля:** Контроль практических навыков пользования фильтрующим противогазом ГП-5

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017

### **Практическое занятие №3**

**Тема:** «Отработка нормативов по надеванию ОЗК»

**Время выполнения:** 1 час

**Цель:** Выработать практические навыки пользования общевоинским защитным комплектом ОЗК

**Задание:**

- Нормативы: «Отлично» - 4 мин. 35 сек.
- «Хорошо» - 5 мин.
- «Удовлетворительно» - 6 мин.

Порядок одевания ОЗК:

- снять сумку с противогазом;
- заправить в брюки рубашку;
- надеть защитные чулки;
- надеть плащ в рукава;
- тесёмки продеть в полукольцо по низу спинки плаща и закрепить;
- застегнуть полы плаща на шпеньки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая – правую, держатели двух шпеньков, расположенных ниже центрального шпенька, закрепить закрепами;
- застегнуть на центральный шпенёк центральные держатели шпеньков, сначала правой, затем левой полы плаща и закрепить их закрёпкой;
- застегнуть боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленками;
- застегнуть борта плаща, оставив не застёгнутыми два верхних держателя;

- надеть противогаз, затем капюшон на голову, застегнуть оставшиеся два держателя плаща и хлястик капюшона;
- надеть перчатки и заправить в рукава.

**Форма контроля:** Контроль практических навыков пользования ОЗК

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017

#### **Практические занятия №4; 5**

**Тема:** «Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Правила поведения в убежище»

**Время выполнения:** 2 час

**Цель:** Изучить устройство убежища и отработать правила поведения в убежище

**Задание:** Знакомство с защитными сооружениями, их планировкой, электрообеспечением, административно-техническим устройством, средствами связи, системами фильтро-вентиляции, водоснабжения. Отработка правил поведения людей в убежище ( Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник стр.56-59)

**Форма контроля:** Устный опрос

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017

#### **Практическое занятие №6**

**Тема:** «Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.»

**Время выполнения:** 1 час

**Цель:** Изучить принцип работы и правила пользования приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.

**Развивающая :** Выработать навыки пользования приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.

**Задание:**

1. Приборы радиационной разведки предназначены для измерения мощности ионизирующих излучений на радиоактивно зараженной местности и степени заражения различных предметов. В современных дозиметрических приборах наиболее распространён ионизационный метод обнаружения и измерения ионизирующих излучений. Он основан на использовании одного из свойств радиоактивных веществ - их способности ионизировать среду, в которой они распространяются. По силе ионизационного тока можно судить об интенсивности излучений. Диапазон измерений ДП-5А разбит на шесть поддиапазонов. Основные части прибора – измерительный пульт и зонд, соединённый с пультом с помощью гибкого кабеля. Кроме того, в комплект входят: телефон, удлинительная штанга, аккумуляторная колодка для подключения прибора к внешнему источнику постоянного тока, футляр с ремнями и контрольным

препаратом (радиоактивным источником), запасное имущество. На панели измерительного пульта размещаются: микроамперметр, переключатель поддиапазонов, ручка потенциометра регулировки режима работы, кнопка сброса показаний, тумблер подсвета шкал, гнездо включения телефонов.

При подготовке прибора к работе нужно установить стрелку микроамперметра на ноль, ручку «Режим» повернуть против хода часовой стрелки до упора, ручку переключателя поддиапазонов установить в положение «Выкл.», вскрыть отсек питания и подсоединить сухие элементы питания, соблюдая при этом полярность. Затем включить прибор, поставив переключатель в положение «Реж.», и, плавно вращая ручку «Режим» по ходу часовой стрелки, установить стрелку микроамперметра на треугольную метку шкалы.

2. Комплект индивидуальных дозиметров состоит из 50 прямо показывающих дозиметров ДКП-50А индивидуального пользования и зарядного устройства ЗД-5. Дозиметр ДКП-50А обеспечивает измерение индивидуальных доз гамма-излучения в диапазоне от 2 до 50 Р. Принцип его действия подобен принципу действия простейшего электроскопа. Подготовка дозиметра к работе заключается в его зарядке (чтобы визирная нить встала на ноль).

3. Принцип работы ВПХР основан на изменении цвета специально подобранных веществ (индикаторов) при взаимодействии с ОВ. Прибор состоит из корпуса с крышкой и размещённых в нём ручного насоса, бумажных кассет с индикаторными трубками, противодымных фильтров, насадки к насосу, защитных колпачков, электрического фонаря, грелки и патронов к ней. Кроме того, в комплект прибора входят лопатка и инструкция к работе. Для определения ОВ в воздухе с помощью ВПХР необходимо открыть крышку прибора, отодвинуть защёлку и вынуть насос. Из кассеты извлечь две трубки с красным кольцом и красной точкой, надрезать их концы, вскрыть. С помощью ампуловскрывателя с маркировкой, соответствующей маркировке индикаторных трубок, разбить верхние ампулы обеих трубок и энергично встряхнуть их 2-3 раза. Затем вставить одну из трубок немаркированным концом в насос и сделать пять-шесть качаний (вторая трубка контрольная, через неё воздух не прокачивается). Тем же ампуловскрывателем разбить нижние ампулы обеих трубок, встряхнуть их и наблюдать за изменением окраски их наполнителей. Окрашивание верхнего слоя наполнителя опытной трубки в красный цвет свидетельствует о наличии в воздухе ОВ (зарина и Ви-икс) .

Контрольные вопросы:

1. В чём сущность ионизационного метода обнаружения ионизирующих излучений?
2. В чём принципиальная разница назначения приборов радиационной разведки и дозиметрического контроля?
3. По какому принципу работает ВПХР?

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.:

Издательский центр «Академия», 2017

### **Практическое занятие №7**

**Тема:** «Отработка порядка и правил действий при пожарах»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Отработать алгоритм действий при аварии на пожароопасном объекте

**Задание:**

1. Что предусматривает противопожарный режим?
2. Что является первоочередной задачей на пожаре?
3. Описать алгоритм действий при спасении людей на пожаре
4. Описать две фазы тушения пожара

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017

### **Практическое занятие №8**

**Тема:** «Средства пожаротушения, правила пользования»

**Время выполнения:** 1 час

**Цель:** Обучить обучающихся правилам пользования первичными средствами пожаротушения

**Задание:**

- продемонстрировать порядок использования различных огнетушителей, соблюдая следующие правила:

1. Огнетушители пенные предназначены для тушения пожаров огнетушащими пенами. Их не используют при тушении веществ и материалов, горящих без доступа воздуха, и электроустановок, находящихся под напряжением. Для приведения в действие огнетушителя ОП необходимо: поднести огнетушитель к очагу пожара; рукоятку поднять и повернуть до отказа; перевернуть огнетушитель вверх дном и встряхнуть; направить струю на очаг возгорания.
2. Огнетушители углекислотные предназначены для тушения загораний различных веществ, горение которых не может происходить без доступа воздуха, загораний на электрофицированном железнодорожном и городском транспорте, электроустановок под напряжением не более 10000 В. Для приведения ОУ в действие необходимо: сорвать пломбу, выдернуть чеку, направить раструб на пламя, нажать на рычаг. Нельзя держать огнетушитель в горизонтальном положении или переворачивать головкой вниз, а также прикасаться оголёнными частями тела к раструбу.
3. Огнетушители порошковые предназначены для ликвидации очагов пожаров всех классов (твёрдых, жидких газообразных веществ, электроустановок, находящихся под напряжением до 1000 В). Порошковыми огнетушителями оборудуют автомобили, гаражи, склады, офисы и банки, частные дома и т.д.

Для приведения в действие порошкового огнетушителя необходимо: выдернуть чеку, нажать на кнопку (рычаг), направить пистолет на пламя с расстояния не более 5 метров; при тушении огнетушитель встряхивать, в рабочем положении огнетушитель держать вертикально, не переворачивая его.

**Форма контроля:** Контроль практических навыков пользования огнетушителями

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017

### **Практическое занятие №9**

**Тема:** «Отработка действий при возникновении аварии с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Отработать алгоритм действий при возникновении аварии с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ)

**Задание:**

1. Назовите наиболее вероятные виды аварий, сопровождающихся выбросом сильнодействующих ядовитых веществ
2. Каковы первоочередные действия людей, оказавшихся в зоне заражения?
3. Описать алгоритм действий при аварии с выбросом хлора и аммиака
4. Схематично изобразите наиболее оптимальные пути выхода из зоны заражения относительно направления ветра

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017

### **Практическое занятие №10**

**Тема:** «Отработка действий при возникновении радиационной аварии»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Отработать алгоритм действий при возникновении радиационной аварии

**Задание:**

1. Назовите наиболее вероятные виды аварий, сопровождающихся радиоактивным заражением местности
2. Каковы первоочередные действия людей, оказавшихся в зоне заражения?
3. Опишите алгоритм действий при аварии на АЭС
4. Опишите порядок приёма йодосодержащих препаратов при радиационной аварии

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017

## **Практические занятия №№11; 12**

**Тема:** «Отработка действий при авариях на автомобильном и железнодорожном транспорте. Отработка действий при авариях на воздушном и водном транспорте»

**Время выполнения:** 2 часа.

**Цель:** Отработать алгоритм действий при авариях на транспорте.

**Задание:**

- составить алгоритм действий пассажира при опрокидывании вагона
- составить алгоритм действий пассажира при возникновении пожара в вагоне
- составить алгоритм действий пассажира автобуса при неизбежности лобового столкновения
- составить алгоритм действий пассажира легкового автомобиля при неизбежности бокового столкновения
- составить алгоритм действий пассажира легкового автомобиля при возгорании автомобиля- составить алгоритм действий пассажира при пожаре на судне
- составить алгоритм действий пассажира при покидании тонущего судна
- составить алгоритм действий пассажира при разгерметизации салона воздушного судна
- составить алгоритм действий пассажира при вынужденной посадке без выпущенных шасси
- составить алгоритм действий пассажира при пожаре на воздушном судне

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

## **Практические занятия №№13; 14; 15; 16**

**Тема:** «Подготовка караула, развод караула, смена караула, смена часового, действия часового на посту»

**Время выполнения:** 4 час.

**Цель:** Отработка алгоритма действий при несении караульной службы.

**Задание:**

1. Описать порядок назначения военнослужащих для несения караульной службы и процесс развода караула.
2. Описать порядок смены караула и порядок смены часового на посту.
3. Описать обязанности и действия часового на посту, включая порядок применения оружия.
4. В чём заключается неприкосновенность часового?

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде, устный опрос.

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.
2. Устав гарнизонной и караульной службы ВС РФ.

### **Практическое занятие №17**

**Тема:** «Строевая стойка и повороты на месте»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков выполнения строевых приёмов.

**Задание:**

1. Отработка выполнения команды «Становись»

По этой команде обучающийся должен быстро занять своё место в строю, набрать установленные интервал и дистанцию, принять строевую стойку.

2. Отработка выполнения поворотов на месте.

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО»; «Нале-ВО»; «Кру-ГОМ».

Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо – в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приёма:

Первый приём – повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

Второй приём – кратчайшим путём приставить другую ногу.

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения строевых приёмов.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### **Практическое занятие №18**

**Тема:** «Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков движения строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

**Задание:**

1. Отработка движения в составе взвода строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

Руководствуясь пунктами №№ 31;32;33;34;35;36;37 Строевого устава Вооружённых Сил РФ отработать движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте

**Форма контроля:** Контроль выполнения движения согласно требований Строевого устава ВС РФ

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### **Практическое занятие №19**

**Тема:** «Повороты в движении»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков выполнения поворотов в движении.



**Задание:**

1. Отработка выполнения поворотов в движении.

Повороты в движении выполняются по командам: «Напра-во», «Нале-во», «Кругом-МАРШ».

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперёд и продолжать движение в новом направлении.

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

При поворотах движение руками производится в такт шага.

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения строевых приёмов.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

**Практическое занятие №20**

**Тема:** «Выполнение воинского приветствия военнослужащим без оружия на месте и в движении»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков выполнения воинского приветствия.

**Задание:**

1. Отработка выполнения воинского приветствия на месте и в движении.

Руководствуясь пунктами №№ 123; 124; 133 Строевого устава Вооружённых Сил РФ выполнить воинское приветствие одиночным обучающимся на месте и в движении, затем в составе взвода (на месте и в движении).

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения воинского приветствия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

**Практическое занятие №21**

**Тема:** «Выход из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков выхода из строя и возвращения в строй.

**Задание:**

1. Отработка выполнения выхода из строя и возвращения в строй, подхода к начальнику и отхода от него.

Руководствуясь пунктами №№ 69; 70 Строевого устава Вооружённых Сил РФ выполнить поочередно по команде преподавателя выходы из первой и второй шеренг двухшереножного строя и возвращение в строй.

2. Отработка выполнения подхода к начальнику и отхода от него (по команде).

Руководствуясь пунктами №№ 71; 72; 73 Строевого устава Вооружённых Сил РФ выполнить поочередно по команде преподавателя выходы из первой и второй шеренг двухшереножного строя с последующим подходом и возвращением в строй по команде преподавателя.

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения выхода из строя и постановки в строй.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### **Практическое занятие №22**

**Тема:** «Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков выполнения строевых приёмов.

**Задание:**

1. Отработка выполнения команды «Становись»

По этой команде обучающийся должен быстро занять своё место в строю, набрать установленные интервал и дистанцию, принять строевую стойку.

2. Отработка выполнения поворотов на месте.

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО»; «Нале-ВО»; «Кру-ГОМ».

Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо – в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приёма:

Первый приём – повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

Второй приём – кратчайшим путём приставить другую ногу.

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения строевых приёмов.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### **Практическое занятие №23**

**Тема:** «Выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков выполнения поворотов на месте

**Задание:**

1. Отработка выполнения поворотов на месте

Повороты в движении выполняются по командам: «Напра-во», «Нале-во», «Кругом».

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперёд и продолжать движение в новом направлении.

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

При поворотах движение руками производится в такт шага.

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения строевых приёмов.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

**Практическое занятие №24; 25**

**Тема:** « Построение и отработка движения походным строем»

**Время выполнения:** 2 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков движения походным строем

**Задание:**

1. Отработка движения в составе взвода строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

Руководствуясь пунктами №№ 31;32;33;34;35;36;37 Строевого устава Вооружённых Сил РФ отработать движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте

**Форма контроля:** Контроль выполнения движения согласно требований Строевого устава ВС РФ

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

**Практическое занятие №26**

**Тема:** «Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков выполнения воинского приветствия.

**Задание:**

1. Отработка выполнения воинского приветствия на месте и в движении.

Руководствуясь пунктами №№ 123; 124; 133 Строевого устава Вооружённых Сил РФ выполнить воинское приветствие одиночным обучающимся на месте и в движении, затем в составе взвода (на месте и в движении).

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения воинского приветствия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### **Практические занятия №№27;28;29;30;31;32;33;34;35;36**

**Темы:** «Изучение устройства автомата Калашникова.

Порядок неполной разборки автомата.

Отработка неполной разборки автомата.

Порядок сборки автомата.

Отработка сборки автомата.

Отработка неполной разборки и сборки автомата.

Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе.

Меры безопасности при стрельбе.

Чистка, смазка, хранение автомата Калашникова»

**Время выполнения:** 10 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков обращения с автоматом Калашникова.

Автомат Калашникова состоит из следующих основных частей:

- Ствол со ствольной коробкой, с прицельным приспособлением и прикладом
- Крышка ствольной коробки
- Затворная рама с газовым поршнем
- Затвор
- Возвратный механизм
- Газовая трубка со ствольной накладкой
- Ударно-спусковой механизм
- Цевьё
- Компенсатор
- Магазин
- Штык-нож
- Пенал с принадлежностью

б. Порядок неполной разборки автомата

- Отсоединить магазин
- Отвести затворную раму назад, проверить отсутствие патрона в патроннике и произвести контрольный спуск курка
- Вынуть пенал с принадлежностью
- Отделить шомпол
- Отделить компенсатор
- Отделить крышку ствольной коробки

- Отделить возвратный механизм
- Отделить затворную раму
- Отделить затвор от затворной рамы
- Отделить газовую трубку со ствольной накладкой

в. Порядок сборки

- Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой
- Присоединить затвор к затворной раме
- Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке
- Присоединить возвратный механизм
- Присоединить крышку ствольной коробки
- Спустить курок с боевого взвода, поставить на предохранитель
- Присоединить компенсатор
- Присоединить шомпол
- Вложить пенал в гнездо приклада
- Присоединить магазин

Нормативы разборки и сборки автомата Калашникова:

40 сек. – оценка «отлично»; 44 сек. – оценка «хорошо»; 53 сек. – оценка «удовлетворительно».

**Рекомендуемая литература:** Наставление по огневой подготовке ВС РФ.

**Практические занятия № №37;38;39;40**

**Темы:** « Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки)

Отработка наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки).

Пальцевое прижатие артерий.

Отработка пальцевого прижатия артерий»

**Время выполнения:** 4 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков остановки артериального кровотечения.

**Задание:**

1. Используя манекен-тренажёр, поочерёдно произвести наложение кровоостанавливающего жгута на различные части руки или ноги (по указанию преподавателя), соблюдая правила, указанные на стр. 273-276 учебника (Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности)
2. Отработка приёмов и способов временной остановки артериального кровотечения на конечностях, шее и голове: путём пальцевого прижатия артерий, жгута-закрутки, максимальным сгибанием конечности (на манекен-тренажёре)

**Форма контроля:** Контроль правильности действий при остановке артериального кровотечения с помощью кровоостанавливающего жгута

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.:

Издательский центр «Академия», 2017

## **Практические занятия № №41;42;43;44;45;46**

**Темы:** «Наложение повязок на голову.

Отработка наложения повязок на голову.

Наложение повязок на туловище, верхние и нижние конечности.

Отработка наложения повязок на туловище, верхние и нижние конечности.

Наложение шины на место перелома, транспортировка пострадавшего.

Отработка наложения шины на место перелома и транспортировки пострадавшего»

**Время выполнения:** 6 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков наложения повязок на различные части тела, первой помощи при переломах и транспортировки пострадавших

Учебные вопросы:

1. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях и травмах.
2. Первая медицинская помощь при переломах.

Практическая часть

Наложение повязок на различные части тела в соответствии с указаниями (Ю.Г. Сапронов Безопасность жизнедеятельности, стр.275-283 )

Ушибы и их признаки. Отработка приёмов оказания первой медицинской помощи при ушибах.

Растяжение связок и повреждение кровеносных сосудов, их признаки. Отработка приёмов оказания первой медицинской помощи при растяжении.

Разрывы связок и мышц, их признаки. Отработка приёмов оказания первой медицинской помощи при разрывах связок и мышц.

Вывихи и их признаки. Отработка приёмов оказания первой медицинской помощи при вывихах.

Открытые и закрытые переломы. Признаки переломов. Отработка приёмов оказания первой медицинской помощи при открытых и закрытых переломах.

Отработка основных правил транспортной иммобилизации верхних и нижних конечностей.

Контрольные вопросы:

1. Какие виды повреждений относятся к закрытым травмам?
2. Что называется ушибом?
3. Назовите характерные признаки растяжения.
4. Что называется вывихом?
5. Что называется переломом?
6. Какие виды переломов существуют и как оказать первую помощь при них?
7. Назовите основные принципы транспортной иммобилизации.

Опасности травм грудной клетки. Отработка приёмов оказания первой медицинской помощи при переломе рёбер. Отработка приёмов оказания первой

медицинской помощи при переломе грудины и закрытом пневмотораксе. Отработка приёмов оказания первой медицинской помощи при повреждении живота. Отработка приёмов оказания первой медицинской помощи при ранении живота. Отработка приёмов оказания первой медицинской помощи при переломе костей таза.

Транспортировка пострадавших с различными видами травм и ранений согласно указаний (Ю.Г. Сапронов учебник Безопасность жизнедеятельности стр. 289-296)

Контрольные вопросы.

1. По каким причинам происходят травмы грудной клетки?
2. Какие осложнения могут вызвать травмы грудной клетки?
3. Что такое пневмоторакс?
4. Какие признаки указывают на повреждение живота, сопровождающееся внутриутробным кровотечением и разрывом полого органа?
5. Назовите основной признак проникающего ранения живота.
6. Назовите последовательность оказания первой медицинской помощи при: повреждении живота, ранении живота, переломе костей таза.

**Форма контроля:** Контроль правильности действий

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017

### **Практические занятия №№ 47;48**

**Темы:** «Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания. Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца в сочетании с искусственной вентиляцией лёгких»

**Время выполнения:** 2 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков выполнения прекардиального удара и непрямого массажа сердца в сочетании с искусственной вентиляцией лёгких

**Задание:**

Используя манекен-тренажёр рассказать и показать последовательность действий при определении признаков клинической смерти пострадавшего, затем произвести прекардиальный удар, искусственную вентиляцию лёгких и непрямой массаж сердца (стр.297-299 учебника)

А) помощь оказывает один человек;

Б) помощь оказывают два человека

**Форма контроля:** Контроль правильности действий

**Рекомендуемая литература:**

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017