

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Безопасность жизнедеятельности

Профессия:  
23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

Нижнеудинск 2023

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине Безопасность жизнедеятельности разработаны на основе региональной программы учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности для образовательных учреждений, реализующих основные профессиональные образовательные программы по профессиям начального профессионального образования 2010г.

**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 \_\_\_\_\_ 2023г.

## 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 профессии;
- 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 профессиям 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, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ПК 1.1. Выявлять неисправности основных узлов оборудования и механизмов подвижного состава.

ПК 1.2. Проводить демонтаж, монтаж, сборку и регулировку узлов и механизмов подвижного состава.

ПК 1.3. Проводить ремонт узлов, механизмов и изготовление отдельных деталей подвижного состава.

ПК 2.1. Выполнять работу на стендах, измерительных установках для исследования состояния узлов и механизмов подвижного состава.

ПК 2.2. Проводить испытания узлов и механизмов подвижного состава.

ПК 2.3. Оформлять техническую документацию и составлять дефектную ведомость.

Учебным планом на практическую работу обучающихся предусмотрено **53 часа**

### **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. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК

Практическое занятие №2

Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Правила поведения в убежище.

Практическое занятие №3

Приборы радиационной и химической разведки и контроля. Правила пользования.

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

Практическое занятие №4

Отработка порядка действий при возникновении пожара, правил пользования средствами пожаротушения. Отработка действий при возникновении аварии с выбросом сильно действующих ядовитых веществ и радиационной аварии

### Тема 2.3. Строевая подготовка

#### Практическое занятие №5

Строй и управление ими. Строевая стойка и повороты на месте, движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

#### Практическое занятие №6

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

#### Практическое занятие №7

Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.

#### Практическое задание №8

Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй.

#### Практическое задание №9

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

#### Практическое занятие №10

Построение и отработка движения походным строем.

Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

### Тема 2.5. Огневая подготовка

#### Практическое занятие №11

Неполная разборка и сборка автомата Калашникова

#### Практическое занятие №12

Отработка неполной разборки и сборки автомата.

#### Практическое занятие №13-14

Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

#### Практическое занятие №15

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

### Тема 2.6. Медико-санитарная подготовка

#### Практическое занятие №16

Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.

Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.

#### Практическое занятие №17

Наложение шины на место перелома, транспортировка поражённого.

#### Практическое занятие №18

Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания.

Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца.

### Тема 2.7. Учебные сборы (35 час.)

## **Практическое занятие №1**

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

**Время выполнения:** 1 час

**Цель:** Выработать практические навыки пользования фильтрующим противогазом и общевойсковым защитным комплектом ОЗК в случае угрозы радиоактивного, химического и бактериологического заражения

**Задание:**

Правила пользования фильтрующим противогазом ГП-5

- 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 складок, 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

- Правила надевания общевойскового защитного комплекта ОЗК

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 закрепками;
- застегнуть на центральный шпенёк центральные держатели шпеньков, сначала правой, затем левой полы плаща и закрепить их закрепкой;
- 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 фильтрующим противогазом ГП-5 и общевойсковым защитным комплектом ОЗК

**Рекомендуемая литература:**

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

## **Практическое занятие №2**

**Тема:** «Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Приборы радиационной и химической разведки и контроля. Правила пользования»

**Время выполнения:** 1 час

**Цель:** Изучить устройство убежища и отработать правила поведения в убежище. 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. Знакомство с защитными сооружениями, их планировкой, электроснабжением, 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:** Проверка практических навыков

**Рекомендуемая литература:**

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

## **Практическое занятие №3**

**Тема:** «Приборы радиационной и химической разведки и контроля. Правила пользования»

**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. Правила пользования приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.

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 ампуловскривателя 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 ампуловскривателем 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?

**Форма контроля:** Проверка практических навыков

**Рекомендуемая литература:**

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

#### **Практическое занятие №4**

**Тема:** «Отработка порядка действий при возникновении пожара, правил пользования средствами пожаротушения . Отработка действий при возникновении аварии с выбросом сильно действующих ядовитых веществ и радиационной аварии»

**Время выполнения:** 1 час

**Цель:** Обучить обучающихся правилам пользования первичными средствами пожаротушения, а также выработать навыки действий при возникновении аварии с выбросом СДЯВ и радиационной аварии

**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 ОХП 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.

- Используя учебный материал, изложенный в учебнике Ю.Г. Сапронова Безопасность жизнедеятельности стр.17-23, ответить на вопросы и выработать алгоритм действий людей при аварии с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ и радиационной аварии:

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

**Форма контроля:** Контроль практических навыков пользования огнетушителями, контроль выполнения в письменном виде.

**Рекомендуемая литература:**

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

### **Практическое занятие №5**

**Тема:** «Строй и управление ими. Строевая стойка и повороты на месте, движение строевым и походным шагом, бегом, шагом 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.

3. 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 правильности выполнения строевых приёмов.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### **Практические занятия №№6-7**

**Тема:** «Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него»

**Время выполнения:** 2 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков поворотов в движении, выполнения воинского приветствия без оружия на месте и в движении, выхода из строя и постановки в строй, подхода к начальнику и отхода от него.

**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.

2. 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).

3. Отработка выполнения выхода из строя и возвращения в строй.

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

4. 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 возвращение в строй по команде преподавателя.

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

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### **Практические занятия №№8; 9**

**Тема:** «Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй. Выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте»

**Время выполнения:** 2 час.

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

**Задание:**

1. Руководствуясь пунктами №№74-89 Строевого устава ВС РФ выполнить по команде преподавателя построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй.

2. . 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 №10**

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

Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков движения походным строем, выполнения воинского приветствия в строю, на месте и в движении.

**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

2. 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 строевых приёмов.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

## **Практические занятия №№ 11; 12; 13; 14**

**Темы:** « Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. Отработка неполной разборки и сборки автомата. Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата»

**Время выполнения:** 4 час.

**Цель:** Изучить устройство автомата Калашникова, способы ведения огня из автомата, отработать нормативы по неполной разборке и сборке автомата.

**Задание:**

1. Изучение устройства автомата 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

## 2. 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

### 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».

**Форма контроля:** Тестовое задание по устройству автомата Калашникова. Контроль выполнения нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

### **Рекомендуемая литература:**

1. Наставление по огневой подготовке Вооружённых Сил РФ.

## **Практическое занятие №15**

**Тема:** «Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Подготовить обучающихся к стрельбе из автомата Калашникова из положения лёжа с упора по неподвижным целям

### **Задание:**

1. Изготовка к выполнению начального упражнения из автомата (стрельба из положения лёжа по неподвижным целям).

2. Отработка выхода на огневой рубеж, порядка заряжания автомата и действий по окончании стрельбы

**Форма контроля:** Контроль выполнения практических навыков по принятию положения для стрельбы из автомата Калашникова и подготовки автомата к стрельбе

**Рекомендуемая литература:**

1. Наставление по огневой подготовке Вооружённых Сил РФ.

### **Практические занятия №16**

**Тема:** «Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий. Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности»

**Время выполнения:** 1 час.

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

**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. Отработать приёмы и способы временной остановки артериального кровотечения на конечностях, шее и голове: путём пальцевого прижатия артерий, жгута-закрутки, максимальным сгибанием конечности (на манекен-тренажёре)

3.Используя манекен-тренажёр, наложить повязки на различные части тела в соответствии с указаниями (Ю.Г. Сапронов Безопасность жизнедеятельности, стр.275-283 )

**Форма контроля:** Контроль правильности действий при остановке артериального кровотечения с помощью кровоостанавливающего жгута и наложении повязок на различные части тела

**Рекомендуемая литература:**

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

### **Практические занятия №17**

**Темы:** «Наложение шины на место перелома, транспортировка поражённого»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** «Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков оказания первой помощи при переломах и транспортировки пострадавших с различными видами травм»

**Задание:**

1. Признаки переломов. Отработка приёмов оказания первой медицинской помощи при открытых и закрытых переломах. Отработка основных правил транспортной иммобилизации верхних и нижних конечностей.

Контрольные вопросы:



- Что называется переломом?
- Какие виды переломов существуют и как оказать первую помощь при них?
- Назовите основные принципы транспортной иммобилизации.

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

**Форма контроля:** Контроль правильности действий и устный опрос

**Рекомендуемая литература:**

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

### **Практические занятия №18**

**Темы:** «Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания. Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца »

**Время выполнения:** 1 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 не-прямой 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