

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта -  
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(УУКЖТ ИрГУПС)



Е. В. Платонова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
по выполнению практических работ

учебного предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте  
(по видам)

*Технологический профиль*

*Базовый уровень*

*Очная форма обучения на базе основного общего образования*

УЛАН-УДЭ 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



УДК 614.8 (07)  
ББК 68.69  
П – 374

Платонова Е. В.

**П–374 ОУП.07** Основы безопасности жизнедеятельности: Методическое пособие по выполнению практических работ для обучающихся очной формы обучения специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)/Платонова Е. В.; Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта ИрГУПС. – Улан-Удэ: Сектор информационного обеспечения учебного процесса УУКЖТ ИрГУПС, 2022. – 20 с.

В методических указаниях рассматривается учебный материал для проведения практических занятий по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В каждой практической работе расписан порядок выполнения действий. Определен перечень вопросов для закрепления материала обучающимися.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся профессиональных образовательных организаций железнодорожного транспорта.

УДК 614.8 (07)  
ББК 68.69

Рассмотрено на заседании ЦМК протокол № \_\_ от \_\_\_\_22 и одобрено на заседании Методического совета колледжа протокол №\_\_ от \_\_\_\_22

© Платонова Е. В., 2022  
©УУКЖТ ИРГУПС, 2022

## Содержание

Пояснительная записка	3
Практическая работа 1,2 Отработка нормативов по надеванию ГП-5.	6
Практическая работа 3,4 Отработка нормативов по надеванию ОЗК. Плащ.	7
Практическая работа 5,6 Отработка нормативов по надеванию ОЗК. Комбинезон.	8
Практическая работа 7 Отработка алгоритма осмотра пострадавшего.	9
Практическая работа 8 Временная остановка кровотечения.	10
Практическая работа 9 Наложение повязок.	11
Практическая работа 10 Иммобилизация при переломах.	12
Практическая работа 11 Сердечно-легочная реанимация.	13
Практическая работа 12 Выполнение приемов.	14
Практическая работа 13 Строевые приемы в движении.	15
Практическая работа 14 Выход из строя и возвращение в строй.	16
Практическая работа 15 Выполнение воинского приветствия без оружия.	17
Практическая работа 16,17 Неполная разборка, сборка автомата.	18
Практическая работа 18,19 Отработка нормативов.	19
Практическая работа 20 Снаряжение магазина автомата патронами.	19
Практическая работа 21 Дифференцированный зачет	

## Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей программой учебного предмета ОУП.07 «Основы безопасности жизнедеятельности» для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) и требованиями к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС среднего общего образования. Методические указания предназначены для студентов 1 курса очной формы обучения.

Цель данных методических указаний – оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам учебного предмета.

Рабочей программой учебного предмета предусмотрено 42 часа на проведение практических работ, каждая работа рассчитана на 2 академических часа. Практические работы проводятся в специально оборудованном кабинете «Основы безопасности жизнедеятельности», тире, строевом плацу. Формой организации обучающихся на практических работах является - групповая (4-5 человек), фронтальная. Практические работы направлены на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы:

Личностные:

1) развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

2) формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д);

5) воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;

6) освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

Метапредметные:

1) овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных

и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

2) овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

3) формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

4) приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

5) развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

6) формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

7) умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

8) умения применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

9) умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

10) умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

11) знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

12) локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

13) формирование установки на здоровый образ жизни;

14) развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

## Предметные:

1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

5) знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

10) знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

12) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Каждая практическая работа завершается оценкой знаний и разбором действий каждого студента.

Критерии оценок:

«отлично» выставляется, если обучающийся правильно выполняет все практические задания и отвечает на вопросы, свободно использует справочную литературу, делает обоснованные выводы;

«хорошо» выставляется, если обучающийся с некоторыми недочётами выполняет практические задания и отвечает на вопросы, умеет ориентироваться в справочной литературе, делает обоснованные выводы;

«удовлетворительно» выставляется, если обучающийся с помощью преподавателя выполнил практические задания и ответил на вопросы, показал умения пользоваться справочной литературой, правильно сделать выводы или самостоятельно с допущением ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не выполнил практические задания, не умеет пользоваться справочной литературой, делать выводы.

## Практическая работа 1, 2

**Тема:** Отработка нормативов по надеванию ГП-5.

**Цель:** изучить индивидуальные средства защиты органов дыхания, их устройство и принцип действия, научиться быстрому и правильному использованию гражданского противогаза при угрозе химического заражения.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** плакаты, инструкции, гражданский противогаз-5, дезинфицирующий раствор, вата, сантиметровая лента.

**Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:

1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер.М.:Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)

2. Дополнительные источники:

2.1 Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: средства защиты органов дыхания, назначение, устройство, принцип защитного действия и правила пользования противогазом.

### **Порядок выполнения работы:**

1. Изучить средства индивидуальной защиты органов дыхания.
2. Изучить устройство, принцип действия, противогаза ГП-5.
3. Изучить порядок подборки и подгонки шлем – маски, проверки, сборки и укладки противогаза.
4. Изучить правила ношения противогаза ГП-5.
5. Изучить правила надевания противогаза ГП-5.
6. Произвести подборку шлем – маски согласно индивидуальным размерам.
7. Провести тренировку в ношении и использовании противогаза ГП-5.
8. Произвести подборку шлем – маски согласно индивидуальным размерам.
9. Провести тренировку надевания противогаза ГП-5.
10. Отработать норматив по надеванию ГП-5.

### **Контрольные вопросы.**

1. Перечислите индивидуальные средства защиты органов дыхания
2. Перечислите медицинские средства защиты
3. Чем определяется надежность противогаза?
4. Что значит фильтрующий противогаз?
5. Что значит изолирующий противогаз?
6. Перед применением противогаза, что необходимо проверить?
7. Что необходимо сделать при переводе противогаза в «боевое» положение?
8. Когда считается, что противогаз одет правильно?
9. О чем нужно помнить при пользовании противогазом зимой?
10. Как правильно хранить противогаз?
11. Что необходимо сделать при загрязнении шлем - маски?
12. Каков гарантийный срок хранения противогазов?

### Практическая работа 3,4.

**Тема:** Отработка нормативов по надеванию ОЗК. Плащ.

**Цель:** изучить средства индивидуальной защиты кожи и научиться правильному и быстрому использованию их в условиях чрезвычайных ситуаций.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** общевойсковой защитный комплект, плакаты.

### **Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:
  - 1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд.,

стер.М.:Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)

2. Дополнительные источники:

2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: средства индивидуальной защиты кожи, назначение, порядок и правила надевания, снятия и укладки ОЗК.

**Порядок выполнения работы:**

1. Изучить средства индивидуальной защиты кожи: общевойсковой защитный комплект (ОЗК).

2. Изучить правила пользования и порядок надевания ОЗК.

3. Изучить порядок и правила снятия ОЗК.

4. Провести тренировку в одевании ОЗК.

5. Провести тренировку в снятии и правильной укладке ОЗК.

6. Выполнить норматив по надеванию ОЗК.

**Контрольные вопросы:**

1. Для чего предназначен ОЗК?

2. Что входит в состав ОЗК?

3. Что относится к простейшим средствам защиты кожи?

4. Перечислить ошибки, допускаемые при выполнении норматива.

Практическая работа 5,6.

**Тема:** Отработка нормативов по надеванию ОЗК. Комбинезон.

**Цель:** изучить средства индивидуальной защиты кожи и научиться правильному и быстрому использованию их в условиях чрезвычайных ситуаций.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** общевойсковой защитный комплект (комбинезон), плакаты.

**Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:

1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер.М.:Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)

2. Дополнительные источники:

2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: средства индивидуальной защиты кожи, назначение, порядок и правила надевания, снятия и укладки ОЗК.

**Порядок выполнения работы:**

1. Изучить средства индивидуальной защиты кожи: общевойсковой защитный комплект (ОЗК. Комбинезон).
2. Изучить правила пользования и порядок надевания ОЗК (комбинезон).
3. Изучить порядок и правила снятия ОЗК (комбинезон)
4. Провести тренировку в одевании ОЗК (комбинезон)
5. Провести тренировку в снятии и правильной укладке ОЗК (комбинезон)
6. Выполнить норматив по надеванию ОЗК (комбинезон)

**Контрольные вопросы:**

1. Для чего предназначен ОЗК?
2. Что входит в состав ОЗК?
3. Что относится к простейшим средствам защиты кожи?
4. Перечислить ошибки, допускаемые при выполнении норматива.

Практическая работа 7.

**Тема:** Отработка алгоритма осмотра пострадавшего.

**Цель:** закрепление теоретических знаний оказания первой помощи пострадавшему, приобретение практических умений придания пострадавшему бокового устойчивого положения.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** плакаты, распечатки.

**Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:
  - 1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер.М.:Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)
  2. Дополнительные источники:
    - 2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: значение первой помощи и правила её оказания. Алгоритм осмотра пострадавшего, этапы придания пострадавшему бокового устойчивого положения.

### **Порядок выполнения работы:**

1. Изучить виды первой помощи, значение первой помощи и правила её оказания.
2. Изучить алгоритм осмотра пострадавшего.
3. Отработать алгоритм осмотра пострадавшего, этапы придания пострадавшему бокового устойчивого положения.

### **Контрольные вопросы.**

1. Как правильно определить сознание пострадавшего?
2. Как правильно определить дыхание пострадавшего?
3. Как правильно вызвать скорую помощь?
4. Перечислить перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.
5. Как осуществляется контроль за состоянием пострадавшего после придания ему бокового устойчивого положения?

## Практическая работа 8.

**Тема:** Временная остановка кровотечения.

**Цель:** закрепление теоретических знаний оказания помощи при кровотечениях, приобретение практических умений наложения жгута (закрутки).

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** плакаты, перевязочный материал, подручные средства, жгут.

### **Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:
  - 1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)
  2. Дополнительные источники:
    - 2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: значение первой помощи и правила её оказания. Виды кровотечений и их характеристики. Правила оказания первой помощи при кровотечениях.

### **Порядок выполнения работы:**

1. Изучить виды первой помощи, значение первой помощи и правила её оказания.
2. Изучить виды кровотечений и их характеристики. Правила оказания первой помощи при кровотечениях.

3. Отработать основной способ временной остановки кровотечения - наложение жгута.

4. Отработать правильность наложения закрутки.

#### **Контрольные вопросы.**

6. Что такое кровотечение?

7. Перечислите виды кровотечений.

8. Какие способы остановки кровотечений существуют?

9. Какие подручные средства для остановки кровотечений вы знаете?

10. Перечислите основные правила наложения жгута.

11. На какие части конечностей нельзя накладывать жгут и к чему это может привести.

12. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту.

13. На какое время накладывается жгут в летнее и зимнее время года?

### Практическая работа 9.

**Тема:** Наложение повязок.

**Цель:** освоить правильное выполнение приемов наложения различных типов повязок при ранениях.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** плакаты, перевязочный материал.

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:

1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)

2. Дополнительные источники:

2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: основные понятия о ране, классификацию ран и их осложнения, основные понятия первой помощи при ранениях и правила наложения стерильных повязок.

#### **Порядок выполнения работы:**

1. Изучить основные понятия о ране, классификацию ран и их осложнения, основные понятия первой помощи при ранениях.

2. Изучить правила наложения повязок на голову, грудь, живот, верхние и нижние конечности.

4. Практически наработать навыки наложения повязок на голову, грудь, живот, верхние и нижние конечности.

### **Контрольные вопросы.**

1. Что такое рана?
2. Какие различают виды ран?
3. Перечислить основные правила наложения повязок.
4. Что такое повязка и перевязка?
5. Какую повязку накладывают на голову, если человек в сознании и без сознания?

### Практическая работа 10

**Тема:** Иммобилизация при переломах.

**Цель:** закрепление теоретических знаний оказания помощи при переломах; отработать правила проведения иммобилизации поврежденных частей тела и порядок транспортировки пострадавшего.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** плакаты, перевязочный материал, шины, подручные средства.

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:
  - 1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)
  2. Дополнительные источники:
    - 2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: виды переломов и их характерные признаки. Правила оказания первой помощи при переломе.

#### **Порядок выполнения работы:**

1. Изучить способы наложения шин на поврежденные конечности при переломе, использование подручных средств для проведения иммобилизации.
2. Изучить способы транспортировки пострадавшего.
3. Отработать правила наложения шин и подручных материалов при переломе.
4. Отработать способы переноски пострадавшего.

#### **Контрольные вопросы.**

1. Что такое перелом?
2. Виды переломов, их признаки.
3. Что такое иммобилизация, что она предупреждает?

4. От чего зависит переноска пострадавшего и при помощи каких средств осуществляется переноска?

5. Перечислить позы для переноски пострадавшего.

## Практическая работа 11

**Тема:** Сердечно-легочная реанимация.

**Цель:** закрепление теоретических знаний по проведению реанимационной помощи, приобретение практических умений искусственной вентиляции легких, непрямого массажа сердца.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** плакаты, тренажер «Максим».

**Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:

1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)

2. Дополнительные источники:

2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: что такое клиническая смерть, признаки клинической смерти, правила оказания первой помощи при внезапной остановке сердечной деятельности и дыхания; что такое прекардиальный удар.

**Порядок выполнения работы:**

1. Изучить признаки клинической смерти.

2. Изучить правила оказания первой помощи при внезапной остановке сердечной деятельности и дыхания.

3. Отработать на тренажере правильность проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

**Контрольные вопросы.**

1. Перечислить признаки клинической смерти.

2. Основные мероприятия, проводимые при наличии клинической смерти.

3. Виды искусственной вентиляции легких.

4. Где определяется пульс у пострадавшего?

5. Точка проведения непрямого массажа сердца.

6. Перечислить ошибки, допускаемые при проведении ИВЛ.

7. Соотношение ИВЛ и непрямого массажа сердца.

## Практическая работа 12.

**Тема:** Выполнение приемов.

**Цель:** выработка образцового внешнего вида, отличной строевой выправки, умения быстро и четко выполнять приемы строевой стойки в одиночном порядке и в составе подразделения.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** плакаты, строевой плац.

### **Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:

1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)

2. Дополнительные источники:

2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: понятие «строевая подготовка», основные понятия и терминологию Строевого устава ВС РФ, значение строевого обучения, сущность и содержание выполняемых приемов.

### **Порядок выполнения работы:**

1. Изучить значение строевого обучения, основы строевой подготовки и требования Строевого устава.

2. Изучить основные приемы строевой стойки.

3. Практическим путем ознакомиться с выполнением строевого приема (строевая стойка, повороты на месте):

4. Разучить строевые приемы (строевая стойка, повороты на месте):

5. Отработать правильность выполнения приемов строевой стойки в строю и индивидуально.

6. Провести разбор исполнения приемов.

### **Контрольные вопросы.**

1. Что вырабатывает у военнослужащих строевая подготовка?

2. Чему способствует строевое обучение?

3. В какой последовательности проводится обучение строевым приемам?

4. Что является основой строевой подтянутости военнослужащего?

## Практическая работа 13.

**Тема:** Строевые приемы в движении.

**Цель:** разобрать понятия строи отделения (развернутый, походный), порядок построения и движения в строю. Отработать порядок построения, перепостроения и движения отделения в строю.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** плакаты, строевой плац.

### **Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:

1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)

2. Дополнительные источники:

2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: значение строевого обучения, основы строевой подготовки, сущность и содержание выполняемых приемов, предварительные и исполнительные команды и требования Строевого устава.

### **Порядок выполнения работы:**

1. Изучить значение строевого обучения, основы строевой подготовки и требования Строевого устава.

2. Разобрать понятия строи отделения, порядок построения и перестроения, определенные Строевым уставом ВС РФ.

3. Отработать построение отделения в одношереножный (двухшереножный) строй.

4. Отработать построение отделения в колонну по одному (по два) на месте, построение отделения из развернутого строя в колонну, перестроение отделения из колонны в развернутый строй, перестроение отделения из колонны по одному в колонну по два, перестроение отделения из колонны по два в колонну по одному.

### **Контрольные вопросы.**

1. Чему способствует строевое обучение личного состава?

2. С чего следует начинать обучение сложным действиям в развернутом строю?

3. По какой команде производится построение взвода в развернутый одношереножный строй?

#### 4. Для чего проводится строевое слаживание подразделений?

### Практическая работа 14.

**Тема:** Выход из строя и возвращение в строй.

**Цель:** научиться выполнять приемы выхода из строя и возвращения в строй, быстро и четко выполнять строевые приемы в одиночном порядке и в составе подразделения.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** плакаты, строевой плац.

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:

1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)

2. Дополнительные источники:

2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: значение строевого обучения, основы строевой подготовки, сущность и содержание выполняемых приемов, предварительные и исполнительные команды и требования Строевого устава.

#### **Порядок выполнения работы:**

1. Изучить значение строевого обучения, основы строевой подготовки и требования Строевого устава.

2. Изучить последовательность обучения строевым приемам.

3. Разучить строевые приемы (выход из строя, возвращение в строй)

4. Отработать практически правильность выполнения выхода из строя и возвращения в строй.

5. Провести тренировку в выполнении приема в многократном его повторении до выработки прочных навыков.

6. Провести состязание на лучшее исполнение строевых приемов.

7. Провести разбор исполнения приемов.

#### **Контрольные вопросы.**

1. Что является основой одиночной подготовки личного состава?

2. Что должен внимательно отслеживать командир, организуя и проводя занятия по строевой подготовке?

3. Какой порядок выхода из строя и постановки в строй?

4. Каким шагом военнослужащий подходит к начальнику при выходе из строя по вызову и при отходе от начальника для возвращения в строй?

### Практическая работа 15.

**Тема:** Выполнение воинского приветствия без оружия.

**Цель:** научиться умелому, своевременному выполнению воинского приветствия и отработать навыки правильного поведения и взаимного уважения в повседневной жизни военнослужащего.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** плакаты, строевой плац.

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:

1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)

2. Дополнительные источники:

2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: значение строевого обучения, основы строевой подготовки, сущность и содержание выполняемых приемов, предварительные и исполнительные команды и требования Строевого устава.

#### **Порядок выполнения работы:**

1. Ознакомиться с общим порядком выполнения воинского приветствия.
2. Изучить правила выполнения воинского приветствия.
3. Разучить строевые приемы (отдание воинской чести на месте, отдавание воинской чести в движении).
4. Отработать практически правильность выполнения воинского приветствия.
5. Провести состязание на лучшее исполнение строевых приемов.
6. Провести разбор исполнения приемов.

#### **Контрольные вопросы.**

1. Что должны совершать военнослужащие при встрече (обгоне)?
2. Кто первым должен совершать воинское приветствие?
3. Что является основой строевой подтянутости военнослужащего?
4. Какие правила должен соблюдать военнослужащий при отдавании чести?

## Практическая работа 16,17.

**Тема:** Неполная разборка, сборка автомата.

**Цель:** научить правильности выполнения неполной разборки и сборки автомата, отработать норматив разборки – сборки автомата.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** учебное оружие (АКМ) и боеприпасы, плакаты.

**Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:

1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)

2. Дополнительные источники:

2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: историю создания АКМ, общее устройство оружия, принцип его работы, материальную часть автомата, меры безопасности при работе с оружием, и основные правила разборки и сборки автомата.

**Порядок выполнения работы:**

1. Изучить историю создания АКМ.
2. Изучить общее устройство оружия и принцип его работы.
3. Изучить материальную часть автомата (названия, назначения и устройство отдельных частей и механизмов).
4. Изучить меры безопасности при работе с оружием и основные правила разборки и сборки автомата.
5. Произвести неполную разборку автомата с объяснением действий.
6. Произвести сборку автомата.
7. Произвести неполную разборку и сборку автомата, отработать норматив.

**Контрольные вопросы.**

1. Какой выдающийся советский конструктор изобрел АКМ?
2. В чем заключается сущность автоматического действия оружия?
3. В чем заключается сущность устройства и работы основных механизмов автомата?
4. Из каких частей и механизмов состоит автомат?
5. Перечислить ошибки, допускаемые при выполнении норматива.

## Практическая работа 18,19

**Тема:** Отработка нормативов.

**Цель:** отработать норматив по разборке – сборке автомата.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** учебное оружие (АКМ) и боеприпасы, плакаты.

**Рекомендуемая литература:**

1. Основные источники:

1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)

2. Дополнительные источники:

2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать:, материальную часть автомата, меры безопасности при работе с оружием, и основные правила разборки и сборки автомата.

**Порядок выполнения работы:**

1. Произвести неполную разборку автомата с объяснением действий
2. Произвести сборку автомата.
3. Произвести неполную разборку и сборку автомата.
4. Отработать правила разборки и сборки автомата по нормативам.
5. Выполнить нормативы по разборке и сборке автомата

**Контрольные вопросы.**

1. Из каких частей и механизмов состоит автомат?
2. Какие меры безопасности и правила необходимо соблюдать при работе с оружием?
3. Какова последовательность разборки и сборки автомата?
4. Перечислить ошибки, допускаемые при выполнении норматива.

## Практическая работа 20

**Тема:** Снаряжение магазина автомата патронами.

**Цель:** произвести снаряжение магазина патронами, выполнить норматив по снаряжению.

**Перечень учебно-наглядных пособий, оборудования:** пневматическое оружие, магазин, плакаты, тир.

### **Рекомендуемая литература:**

#### 1. Основные источники:

1.1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко.-10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2015 Сайт: [www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/143531/)

#### 2. Дополнительные источники:

2.1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. – АСТ «Астрель», Москва, 2014 год.

Для выполнения практической работы обучающемуся необходимо знать: меры безопасности при работе с оружием,

#### **Порядок выполнения работы:**

1. Взять магазин в левую руку горловиной вверх и выпуклой стороной влево.

2. Взять в правую руку патрон пулями к магазину.

3. Удерживая магазин с небольшим наклоном влево, нажимом большого пальца вкладывать патроны по одному.

4. Разрядить магазин. На основании результатов работы сделать вывод.

#### **Контрольные вопросы.**

1. Рассказать о мерах безопасной работы с оружием.

2. Расскажите порядок снаряжения магазина патронами.