

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Безопасность жизнедеятельности

Профессия:  
15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

Нижнеудинск 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 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;
- содействие 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).

Учебным планом на практическую работу обучающихся предусмотрено **55 часов**

### **Критерии оценки результатов практической работы:**

-соответствие методическим рекомендациям

- правильность выполнения

### **Тематический план практической работы**

Тема 1.2. Организация гражданской обороны

Практическое занятие №1

Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК

Практическое занятие №2

Средства коллективной защиты от оружия массового поражения

Приборы радиационной и химической разведки и контроля. Правила пользования.

Тема 1.5. Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке.

Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке.

Практическое занятие №3

Обеспечение безопасности в случае захвата заложником.

Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершенном теракте.

Тема 2.3. Тактическая подготовка

Практическое занятие №4

Ориентирование на местности. Способы передвижения солдата в бою

Практическое занятие №5

Действия солдата в обороне и наступлении

Тема 2.4. Строевая подготовка

Практическое занятие №6

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

Практическое занятие №7

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.

Практическое занятие №8

Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй.  
Выравнивание, размыкание и смыкание строя,  
повороты строя на месте.

Практическое занятие №9

Построение и отработка движения походным строем.

Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Тема 2.5. Огневая подготовка

Практическое занятие №10

Материальная часть автомата Калашникова.

Практическое занятие №11

Подготовка автомата к стрельбе. Ведение огня из автомата.

Практическое занятие №12

Неполная разборка и сборка автомата.

Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

Практическое занятие №13

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

Тема 2.6. Медико-санитарная подготовка

Практическое занятие №14

Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.

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

Практическое занятие №15

Наложение шины на место перелома, транспортировка поражённого.

Практическое занятие №16

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:** «Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения. 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 закрепами;
- застегнуть на центральный шпенёк центральные держатели шпеньков, сначала правой, затем левой полы плаща и закрепить их закрепом;
- 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 общеевойсковым 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)

2. 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 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?

**Форма контроля:** Проверка практических навыков

**Рекомендуемая литература:**

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

### **Практическое занятие №3**

**Тема:** «Обеспечение безопасности в случае захвата заложником.

Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершенном теракте»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Выработать у обучающихся навыки безопасного поведения в наиболее характерных ситуациях, связанных с терроризмом.

**Задание:**

1. Используя учебный материал, изложенный в учебнике Ю.Г. Сапронова Безопасность жизнедеятельности стр.35-42, выработать алгоритм действий людей при попадании в заложники, при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершённом теракте

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

**Рекомендуемая литература:**

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

### **Практическое занятие №4**

**Тема:** «Ориентирование на местности. Способы передвижения солдата в бою»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков ориентирования на местности и способов передвижения солдата в бою

**Задание:**

1. Выполнить практические действия по определению сторон горизонта с помощью компаса (при определении хотя бы одного из направлений легко определяются остальные направления ввиду их взаимосвязанности)
2. Выполнить практические действия по определению сторон горизонта при помощи часов (часы в горизонтальном положении устанавливаются так, чтобы часовая стрелка была направлена на солнце. Угол между часовой стрелкой и направлением из центра циферблата на цифру 1(13 часов) следует разделить пополам прямой линией, которая укажет направление на юг.
3. Отработать способы передвижения солдата в бою при действиях в пешем порядке (движение ускоренным шагом, бегом, перебежками и переползанием); отработать действия по вспышке ядерного взрыва.

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения приёмов ориентирования на местности и способов передвижения солдата в бою

**Рекомендуемая литература:**

1. Учебное пособие «Тактическая подготовка в Вооружённых Силах РФ»

### **Практическое занятие №5**

**Тема:** «Действия солдата в обороне и наступлении»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Совершенствование знаний и умений обучающихся в выполнении приёмов и способов действий солдата в обороне и наступлении, развитие выносливости, быстроты и решительности, упорства в достижении цели.

**Задание:**

1. Отработка занятия места на позиции отделения в обороне при отсутствии непосредственного соприкосновения с противником.
2. Отработка действий огневой подготовки при применении противником ядерного оружия, с началом огневой подготовки, по сигналам оповещения и при налёте авиации.
3. Отработка выдвигания на рубеж развёртывания в колонне отделения и занятие им места в боевом порядке отделения при наступлении сходу.

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения действий солдата в обороне и наступлении.

**Рекомендуемая литература:**

1. Учебное пособие «Тактическая подготовка в Вооружённых Силах РФ»

### **Практическое занятие №6**

**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.

## **Практическое занятие №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:** 1 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 поочерёдно по команде преподавателя выходы из первой и второй шеренг двухшереножного строя с последующим подходом и возвращением 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.

## **Практическое занятие №8**

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

**Время выполнения:** 1 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 №9**

**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 №№10; 11; 12**

**Темы:** «Материальная часть автомата Калашникова. Подготовка автомата к стрельбе. Ведение огня из автомата. Неполная разборка и сборка автомата. Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

**Время выполнения:** 3 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 №13**

**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 №14**

**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 №15**

**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 №16**

**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