

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ

**«Владивостокский морской рыбопромышленный колледж»
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования**

**«Дальневосточный государственный технический
рыбохозяйственный университет»**

(«ВМРК» ФГБОУ ВО «ДАЛЬРЫБВТУЗ»)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ
РАБОТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.12 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для специальности

26.02.06


Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Владивосток
2021

ОДОБРЕНЫ

Цикловой комиссией
естественнонаучных и
математических дисциплин

Председатель:

 А.А. Сухомлинова
(подпись)

Протокол №1 от 01.09. 2021 г

Автор:

преподаватель «ВМРК» ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз»
Захаров С.В.


подпись

Методические указания по проведению практических работ составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОП.12 Безопасность жизнедеятельности, утвержденной зам. начальника колледжа по УВР 01.09.21 г

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	4
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1	6
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2	15
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3	18
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4	35
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5	52
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6	58
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №7	63
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №8	69
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №9	70
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №10	75
ЛИТЕРАТУРА.....	83

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название	Кол-во часов
1	Практическое занятие № 1 Пожарная безопасность. Применение первичных средств пожаротушения.	
2	Практическая работа № 2 Средства индивидуальной защиты человека от различных поражающих факторов.	2
3	Практическое занятие № 3 Строевые занятия. Построение подразделения. Приветствие военнослужащих.	2
4	Практическое занятие № 4 Строевые занятия. Прохождение военнослужащих строем. Строевые упражнения.	2
5	Практическое занятие № 5 Изучение устройства автомата Калашникова.	2
6	Практическое занятие № 6 Разборка и сборка автомата Калашникова.	4
7	Практическое занятие № 7 Изучение конструкции противогазов. Подборка противогаза по размеру.	2
8	Практическое занятие № 8 Надевание и снятие противогаза.	
9	Практическое занятие № 9 Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при вывихах, при кровотечениях.	2
10	Практическое занятие № 10 Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ожогах, отравлениях. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	2
	Итого	22

Научно-практическое сопровождение задач сохранения здоровья и жизни людей, взаимодействующих с техническими системами, реализующих технологические процессы и проживающих в современной техносфере, во многом достигается на основе научных знаний о безопасности жизнедеятельности человека.

Новая область научных знаний – наука о безопасности жизнедеятельности и соответствующее ей понятие «культура безопасности» формируется на основе большого практического опыта решения прикладных задач (защита от вибраций, шума, электромагнитных полей, механического травмирования и др.) и позитивных попыток использования фундаментального знания для формирования теоретических основ науки о БЖД.

Практические занятия по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» сводятся к формированию у специалистов представления о неразрывном единстве профессиональной и иной деятельности с требованиями безопасности эксплуатируемой ими техники, вооружению обучаемых теоретическими

знаниями и практическими навыками в области:

- идентификации негативных воздействий среды обитания, естественного, антропогенного и техногенного происхождения;
- создания комфортного (нормативно допустимого) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека;
- разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;
- обеспечения устойчивости функционирования объектов и технических систем в штатных ситуациях и чрезвычайно опасных ситуациях;
- принятия решений по защите производственного персонала и населения от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а так же принятия мер по ликвидации их последствий.

Практические занятия по БЖД – составная часть изучения дисциплины. Специалист со средним профессиональным образованием должен овладеть знаниями, умениями и навыками БЖД. Кроме того, техники должны знать основы управления безопасностью жизнедеятельности на производстве, при реализации мер защиты природной среды и в условиях ЧС. Особенно важно знать особенности обеспечения безопасности жизнедеятельности в отрасли будущей деятельности специалиста.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1

по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Тема: Пожарная безопасность. Применение первичных средств пожаротушения.

Цель: Изучение принципов оценки пожароопасных зон, средств локализации и тушения пожаров, закрепление знаний о правилах поведения при пожаре и взрыве.

Время выполнения: 90 минут.

Критерии оценивания:

«отлично» - верно отвечено на 35-40 вопросов теста и сделано 3 задания из части 2.

«хорошо» - верно отвечено на 35-40 вопросов теста и сделано 2 задания из части 2.

«удовлетворительно» - верно отвечено на 35-40 вопросов теста и сделано 1 задание из части 2.

«неудовлетворительно» - верно отвечено на 0-34 вопросов теста.

1 часть. Тест.

1. В каком году вышло постановление Правительства РФ «О мерах по противодействию терроризму»?
 - А) в 1989;
 - Б) в 1999;
 - В) в 2001;
 - Г) в 2003.
2. Как необходимо поступить человеку, который почувствовал запах газа?
 - А) закурить и успокоиться;
 - Б) не дышать;
 - В) дышать через влажную ткань;
 - Г) открыть окна, форточки, окна на лестничной площадке.
3. Какое количество людей гибнет на пожаре от отравления газами или от недостатка кислорода?

А) почти 20 %;

Б) почти 40 %;

В) почти 50 %;

Г) погибают все.

4. С чего эффективнее начинать борьбу с пожаром?

А) с ближайшего участка пожара;

Б) с любого участка пожара;

В) с того участка, где есть угроза жизни людей;

Г) с того участка, где пожар может нанести наибольший ущерб и вызвать дополнительные обрушения.

5. Как террористы перевозят взрывчатые вещества?

А) в желудках в специальных контейнерах;

Б) в мешках, маскируя под сахар;

В) в тюках, коробках, маскируя под товар, который перемещают «челноки»;

Г) в детских игрушках.

6. В какие предметы может быть заложено взрывное устройство?

А) автомобиль;

Б) забытые вещи или сумка;

В) детская игрушка;

Г) во все, что только может привлечь внимание, в том числе и перечисленное выше.

7. Как следует вести себя при пожаре?

А) пользоваться коллективными средствами защиты;

Б) пользоваться индивидуальными средствами защиты;

В) вызвать пожарных;

Г) самостоятельно потушить возгорание.

8. Что нужно в первую очередь сделать при пожаре и взрыве?

А) позвонить 01 и службу спасения;

Б) немедленно добраться до лифта и покинуть верхние этажи зданий с его помощью;

В) намочить вещи водой, прикрыть лицо, открытые участки тела и встать в дверном или балконном проемах;

Г) выбираться из дома по лестнице, лучше пожарной.

9. Как побороть панику при взрыве или пожаре?

А) кричать и звать на помощь;

Б) прикрыть голову руками, выйти на улицу и подальше отойти от дома;

В) прижаться к любой стене и ждать помощи;

Г) собраться с мыслями и действовать по обстановке.

10. О чем надо позаботиться, чтобы при террористическом акте потери были сведены к минимуму?

А) знать правила поведения при террористическом акте и правила поведения, при захвате в заложники;

Б) иметь фонарик, запас воды, медикаментов, теплые одеяла;

В) оказывать сопротивление террористам;

Г) не загромождать коридоры, проходы, лестничные клетки, чтобы иметь путь к отступлению.

11. Как надо вести себя в завале?

А) в первую очередь покурить и успокоится;

Б) уснуть;

В) ничего не делать;

Г) обуздать первый страх, определить, откуда поступает воздух и ползти в том направлении.

12. Что необходимо сделать человеку, обнаружившему, что во время сна загорелась его постель?

А) перебежать в ванну, налить воды и ждать пожарных;

Б) позвонить 01

В) залить постель водой, а потом выбросить через окно или вынести на улицу и окончить тушение;

Г) бежать к соседям.

13. Какие факторы пожара действуют на человека?

- А) открытый огонь и искры;
- Б) токсичные продукты горения;
- В) дым и понижение содержания кислорода;
- Г) пена при пожаротушении.

14. Особая форма распространения пожара, образующаяся в условиях восходящего потока нагретых продуктов сгорания и быстрого поступления в сторону центра значительного количества свежего воздуха (ветер со скоростью 50 км/час) – это

- А) сплошной пожар;
- Б) отдельный пожар;
- В) огневой шторм;
- Г) массовый пожар.

15. По функциональной пожарной опасности здания и помещения учебные корпуса ВМРК относятся к категории:

- А) Ф 1.3;
- Б) Ф 2.3;
- В) Ф 3.1;
- Г) Ф 4.1.

16. Огнестойкость – это:

- А) время в часах от начала горения конструкции до полного ее обрушения;
- Б) способность конструкции сопротивляться воздействию высокой температуры в условиях пожара и выполнять свои обычные эксплуатационные функции;
- В) класс конструктивной пожарной опасности;
- Г) температура вспышки, самовоспламенения и воспламенения.

17. Неконтролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей и создающий опасность для жизни людей, в первую очередь представляет собой:

- А) террористический акт;
- Б) взрыв;

В) пожар;

Г) Чрезвычайное происшествие.

18. Режимы горения - это:

А) кинетическое пламя;

Б) диффузное горение;

В) огневой шторм;

Г) взрыв.

19. Если пожаром охвачено здание больницы, то по масштабам или интенсивности он будет отнесен к категории:

А) отдельного пожара;

Б) сплошного пожара;

В) пожара с потенциально большим количеством жертв;

Г) массового пожара.

20. Самым широко применяемым средством тушения пожара является:

А) различные виды пен;

Б) инертные газовые разбавители;

В) гетерогенные ингибиторы – огнетушащие порошки;

Г) вода.

21. Как классифицируются лесные пожары?

А) по цвету пламени, скорости распространения и скорости затухания;

Б) по характеру возгорания., скорости распространения и размеру площади, охваченной огнем;

В) все пожары одинаковые;

Г) низовые, верховые и почвенные.

22. Гетерогенный тип горения свойственен:

А) низовым лесным пожарам;

Б) почвенным пожарам;

В) крупным пожарам;

Г) огневому шторму.

23. Чаще всего лесные пожары начинаются из-за:

- А) гроз и молний;
- Б) неосторожности человека;
- В) техногенных катастроф;
- Г) ударной волны.

24. Большинство газов и жидкостей воспламеняются при температуре:

- А) 100°C;
- Б) 200о - 250°C
- В) 400-700°C
- Г) 250 - 450°C

25. При достаточном количестве кислорода горение будет:

- А) неполным;
- Б) полным;
- В) окисляющим;
- Г) гетерогенным.

26. Скорость распространения пламени при детонации составляет:

- А) десятки м/сек;
- Б) сотни м/сек.;
- В) тысячи м/сек;
- Г) детонация не может вызвать пожар.

27. При взрывах некоторых газов распространение пламени может составить до 1000 – 4000 м/сек. Такой тип горения называют:

- А) аварией;
- Б) пожаром повышенной сложности;
- В) детонацией;
- Г) взрывом.

28. К какому классу жидкостей относятся такие вещества как масла и мазуты?

- А) к первому;
- Б) ко второму;
- В) к третьему;

Г) ни к какому.

29. Почему при эксплуатации электросети нельзя использовать «жучки»?

А) возможна перегрузка линии и короткое замыкание;

Б) они издают неприятный звук и запах;

В) высыхает изоляция, которая может воспламениться и вызвать пожар;

Г) они не продаются.

30. К какой категории ПВОО относятся цехи сахарной пудры, размольные отделения мельниц?

А) к категории Г;

Б) к категории А;

В) к категории В;

Г) к категории Б.

31. Если горючие жидкости воспламеняются при температуре 45°C , то к ним в первую очередь можно отнести:

А) бензин;

Б) масла;

В) мазуты;

Г) эфир.

32. Подрыв газообразной или аэрозольной смеси создает ситуацию, которая называется:

А) чрезвычайная ситуация;

Б) объемный взрыв;

В) взрывоопасное облако;

Г) задымление.

33. Какие огнетушители можно использовать при тушении электроустановок и приборов:

А) никакие;

Б) любые;

В) углекислотные;

Г) жидкостные.

34. Неустойчивостью, сравнительно низкой температурой и малой высотой факела характеризуется:

- А) первая стадия пожара;
- Б) вторая стадия пожара;
- В) третья стадия пожара;
- Г) никакая.

35. Угрозу пожара на предприятии создают:

- А) нарушения правил противопожарной безопасности;
- Б) системы отопления сооружений;
- В) молнии, грозовые разряды;
- Г) нарушение правил эксплуатации электрооборудования.
- Д) все перечисленное выше;

36. Противопожарный режим включает:

- А) Содержание помещений и рабочих мест в чистоте и порядке;
- Б) соблюдение правил хранения товарно-материальных ценностей;
- В) выделение мест для курения и отдыха;
- Г) порядок осмотра и закрытия помещения после работы;
- Д) все перечисленное выше.

37. Противопожарный режим на предприятии утверждается;

- А) пожарным инспектором;
- Б) директором;
- В) такого режима не существует;
- Г) Конституцией РФ.

38. Системы вентиляции и кондиционирования воздуха должны иметь заземление:

- А) должны иметь заземление;
- Б) необязательно, если они произведены в Японии;
- В) могут не иметь, если они отечественного производства;
- Г) Могут не иметь, если к ним не примыкают печи и дымоходы.

39. Основные огнегасительные средства это:

- А) эфир;
- Б) вода;
- В) пены;
- Г) инертные газы.

40. Противопожарная автоматика использует:

- А) спринклерные и дренчерные установки;
- Б) Водяные сприклерные установки;
- В) Воздушно-водяные системы;
- Г) углекислотные огнетушители.

Часть 2. Выполнить задания по вариантам.

Вариант № 1.

1. Как надо вести себя на пожаре?
2. Выполнить план эвакуации из УК № 1, этажи 4 и 5.
3. Как классифицируются пожара и взрывоопасные объекты (ПВОО)?

Вариант № 2.

1. Дайте общую характеристику пожаров.
2. Выполнить план эвакуации из УК № 3.
3. Что такое ЛВЖ и ГЖ?

Вариант № 3.

1. Назовите причины пожара, не носящие техногенного характера.
2. Выполните план эвакуации из УК № 3.
3. Как можно классифицировать здания и сооружения по типу противопожарной опасности?

Вариант № 4.

1. Перечислите все известные средства пожаротушения.
2. Выполните план эвакуации из клуба и спортивного зала ВМРК.
3. Как надо вести себя в завале?

Вариант № 5.

1. В чем особенности лесных пожаров?
2. Как нужно вести себя на пожаре?

3. Какие факторы пожара воздействуют на человека?

Вариант № 6.

1. Какие виды ручных огнетушителей Вам известны? Как ими пользуются?

2. Составьте план эвакуации из здания столовой ВМРК.

3. В чем разница между локализацией пожара и ликвидацией пожара?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2

по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Тема: Средства индивидуальной защиты человека от различных поражающих факторов.

Цель: Изучение коллективных и индивидуальных средств защиты населения, закрепление знаний о регламентации облучения и принципах радиационной, химической и биологической безопасности.

Время выполнения: 90 минут.

Критерии оценивания:

«отлично» - верно отвечено на 10 вопросов теста и сделано 2 задания из части 2.

«хорошо» - верно отвечено на 10 вопросов теста и сделано 1 задание из части 2.

«удовлетворительно» - верно отвечено на 0-5 вопросов теста и сделано 1 задание из части 2 или верно отвечено на 10 вопросов теста.

«неудовлетворительно» - верно отвечено на 0-9 вопросов теста.

1 часть. Тест.

1. Во сколько раз ослабляет радиоактивное излучение убежище:

А) более чем в 300 раз;

Б) более чем в 500 раз;

В) более чем в 700 раз;

Г) в 1000 раз.

2. Какой запас продуктов надо иметь в убежище на каждого укрываемого?

- А) не менее суточного;
- Б) на 2 суток;
- В) на неделю;
- Г) на месяц.

3. Во сколько раз уменьшает вероятность поражения ударной волной, световым излучением и проникающей радиацией открытая щель?

- А) в 1,2 – 2 раза;
- Б) в 2-3 раза;
- В) в 3-5 раз;
- Г) в 6 раз.

4. Во сколько раз снижает облучение в зоне радиоактивного заражения открытая щель?

- А) 1,2 – 2 раза;
- Б) в 2-3 раза;
- В) в 3-4 раза;
- Г) в 4 –5 раз.

5. Во сколько раз защищает перекрытая щель находящихся в ней людей от светового излучения?

- А) в 20 раз;
- Б) в 100 раз;
- В) в 1000 раз;
- Г) полностью.

6. Во сколько раз снижает поражение ударной волной перекрытая щель?

- А) в 1,5 – 2 раза;
- Б) в 2,5 – 3 раза;
- В) в 3,5 – 4 раза;
- Г) в 4,5 – 5 раз.

7. Во сколько раз перекрытая щель ослабляет воздействие проникающей радиации и радиационного излучения?

А) в 100 – 200 раз;

Б) в 200 –300 раз;

В) в 300- 400 раз;

Г) в 400 –500 раз;

8. От чего защищают людей противорадиационные укрытия?

А) от ионизирующих излучений при радиоактивном заражении местности;

Б) от светового излучения, проникающей радиации и частично от ударной волны ядерного взрыва;

В) от повышенного атмосферного давления в зоне взрыва;

Г) от непосредственного попадания на кожу и одежду радиоактивных вредных веществ и бактериальных средств.

9. Что можно использовать в качестве противорадиационных укрытий?

А) чердаки зданий;

Б) подвалы зданий;

В) метро;

Г) горные выработки.

10. Какие средства могут защитить органы дыхания человека?

А) респираторы;

Б) ватно-марлевые повязки;

В) противогазы;

Г) все указанное является средством защиты органов дыхания.

Часть 2. Выполнить задания по вариантам.

Вариант № 1.

1. Какие средства коллективной защиты населения существуют? В чем состоят требования к коллективным средствам защиты населения?

2. Предназначение противогаза. Их модели и правила пользования.

Вариант № 2

1. Какие средства защиты органов дыхания и кожи человека вы можете назвать? В чем между ними разница?

2. Средства дезинфекции.

Вариант № 3.

1. От чего зависит степень защиты населения в убежищах? Насколько эффективны коллективные средства защиты?

2. Каким образом можно защитить кожные покровы от поражающих факторов современного оружия массового уничтожения?

Вариант № 4.

1. В чем особенности защитных сооружений ГО?

2. По какому принципу организована индивидуальная защита в очаге поражения?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3

по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Тема: Строевые занятия. Построение подразделения. Приветствие военнослужащих.

Цель: Научиться на практике выполнению строевых приемов без оружия на месте, приемам одиночной подготовки и в составе колонны.

Время выполнения: 90 минут.

Критерии оценивания:

«отлично» - демонстрирует знания положений строевого устава, отлично выполняет строевые приемы без оружия на месте, приемы одиночной подготовки и в составе колонны.

«хорошо» - демонстрирует знания положений строевого устава, хорошо выполняет строевые приемы без оружия на месте, приемы одиночной подготовки и в составе колонны.

«удовлетворительно» - демонстрирует знания положений строевого устава, удовлетворительно выполняет строевые приемы без оружия на месте, приемы одиночной подготовки и в составе колонны.

«неудовлетворительно» - не присутствовал на строевой подготовке.

1. СТРОИ И УПРАВЛЕНИЕ ИМИ

1. Строй — установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

2. Шеренга — строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Линия машин — строй, в котором машины размещены одна возле другой на одной линии.

3. Фланг — правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

4. Фронт — сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины — лобовой частью).

5. Тыльная сторона строя — сторона, противоположная фронту.

6. Интервал — расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

7. Дистанция — расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

8. Ширина строя - расстояние между флангами.

9. Глубина строя — расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах расстояние от первой линии машин (впередистоящей машины) до последней линии машин (позади стоящей машины).

10. Двухшереножный строй — строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд — два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным.

При повороте двухшереножного строя кругом военнослужащий неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

11. Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.

В сомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями.

В разомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

12. Колонна — строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) - одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром.

Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более.

Колонны применяются для построения подразделений и частей в развернутый или походный строй.

13. Развернутый строй — строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных Уставом или командиром.

Развернутый строй применяется для проведения проверок, расчетов, смотров, парадов, а также в других необходимых случаях.

14. Походный строй — строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром.

Походный строй применяется для передвижения подразделений при совершении марша, прохождения торжественным маршем, с песней, а также в других необходимых случаях.

15. Направляющий — военнослужащий (подразделение, машина), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему сообразуют свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины).

Замыкающий — военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

16. Управление строем осуществляется командами и приказами, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером, а также передаются с помощью технических и подвижных средств.

Команды и приказания могут передаваться по колонне через командиров подразделений (старших машин) и назначенных наблюдателей.

Управление в машине осуществляется командами и приказами, подаваемыми голосом и с помощью средств внутренней связи.

В строю старший командир находится там, откуда ему удобнее командовать. Остальные командиры подают команды, оставаясь на местах, установленных Уставом или старшим командиром.

Командирам подразделений от роты и выше в походном строю батальона и полка разрешается выходить из строя только для подачи команд и проверки их исполнения.

17. Команда разделяется на предварительную и исполнительную; команды могут быть и только исполнительные.

Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир.

По всякой предварительной команде военнослужащие, находящиеся в строю, принимают строевую стойку, в движении переходят на строевой шаг, а вне строя поворачиваются в сторону начальника и принимают строевую стойку.

При выполнении приемов с оружием в предварительной команде при необходимости указывается наименование оружия.

Например, «Автоматы на — ГРУДЬ». «Пулеметы на — ремень» и т.д.

Исполнительная команда (далее напечатана крупным шрифтом) подается после паузы, громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение.

С целью привлечь внимание подразделения или отдельного военнослужащего в предварительной команде при необходимости называются наименование подразделения или звание и фамилия военнослужащего.

Например, «Взвод (3-й взвод) — СТОЙ». «Рядовой Петров, Кругом».

Голос при подаче команд должен соразмеряться с шириной и глубиной строя, а доклад произносится четко, без резкого повышения голоса.

18. Сигналы для управления строем и сигналы для управления машиной указаны в приложениях 3 и 4 Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации.

При необходимости командир назначает дополнительные сигналы для управления строем.

19. Команды, относящиеся ко всем подразделениям, принимаются и немедленно исполняются всеми командирами подразделений и командирами (старшими) машин.

При передаче команды сигналом предварительно подается сигнал «ВНИМАНИЕ», а если команда относится только к одному из подразделений, то подается сигнал, указывающий номер этого подразделения.

Готовность к принятию команды сигналом обозначается также сигналом «ВНИМАНИЕ».

Получение сигнала подтверждается его повторением или подачей соответствующего сигнала своему подразделению.

20. Чтобы отменить или прекратить выполнение приема, подается команда «ОТСТАВИТЬ». По этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема.

21. При обучении допускаются выполнение указанных в Уставе строевых приемов и движение по разделениям, а также с помощью подготовительных упражнений.

Например, «Автомат на грудь, по разделениям: делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ». «Направо, по разделениям: делан — РАЗ, делай — ДВА».

22. При формировании сборных команд производится их строевой расчет на подразделения. Для расчета военнослужащие выстраиваются в одношереножный или двухшереножный строй и рассчитываются по общей нумерации. После этого в зависимости от численности команды производится последовательно расчет на роты, взводы и отделения и назначаются командиры этих подразделений.

Для участия в парадах, а также в других случаях подразделение по приказу командира может строиться в общую колонну по три, по четыре и более. При этом построение производится, как правило, по росту.

23. Построение подразделений производится по команде «СТАНОВИСЬ», перед которой указывается порядок построения.

Например, «Отделение, в одну шеренгу — СТАНОВИСЬ».

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

24. При подаче команд для подразделений родов войск и специальных войск вместо наименований «отделение», «взвод», «рота», «батальон» и «полк» указываются наименования подразделений и частей, принятые в родах войск и в специальных войсках видов Вооруженных Сил.

2. ОБЯЗАННОСТИ КОМАНДИРОВ И ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПЕРЕД ПОСТРОЕНИЕМ И В СТРОЮ.

25. Командир обязан:

— указать место, время, порядок построения, форму одежды и снаряжение, а также какое иметь вооружение и военную технику; при необходимости назначить наблюдателя;

— проверить и знать наличие в строю подчиненных своего подразделения (части), а также вооружения, военной техники, боеприпасов, средств индивидуальной защиты и шанцевого инструмента;

— проверить внешний вид подчиненных, а также наличие снаряжения и правильность его подгонки;

— поддерживать дисциплину строя и требовать точного выполнения подразделениями команд и сигналов, а военнослужащими своих обязанностей в строю;

— при подаче команд в пешем строю на месте принимать строевую стойку;

— при построении подразделений с вооружением и военной техникой произвести внешний осмотр их, а также проверить наличие и исправность оборудования для перевозки личного состава, правильность крепления перевозимой (буксируемой) материальной части и укладки имущества; напомнить личному составу требования безопасности; в движении соблюдать установленные дистанции, скорость и правила движения.

26. Военнослужащий обязан:

— проверить исправность своего оружия, закрепленных за ним вооружения и военной техники, боеприпасов, средств индивидуальной защиты, шанцевого инструмента, обмундирования и снаряжения;

— аккуратно заправить обмундирование, правильно надеть и подогнать снаряжение, помочь товарищу устранить замеченные недостатки;

— знать свое место в строю, уметь быстро, без суеты занять его; в движении сохранять равнение, установленные интервал и дистанцию; соблюдать требования безопасности; не выходить из строя (машины) без разрешения;

— в строю без разрешения не разговаривать и не курить; быть внимательным к приказаниям и командам своего командира, быстро и точно их выполнять, не мешая другим;

— передавать приказания, команды без искажений, громко и четко.

3. СТРОЕВАЯ СТОЙКА.

Основой подготовки личного состава подразделения к совместным действиям был, есть и остается строй. Он, как никакой другой вид обучения, воспитывает быстрое, точное и единодушное исполнение воли командира. Строевая подготовка основана на глубоком понимании военнослужащими необходимости четких, быстрых и сноровистых действий при выполнении приемов в составе подразделения.

Строевая выучка дисциплинирует военнослужащих, вырабатывает у них быстроту и четкость действий при вооружении и на боевой технике, а также способствует приобретению навыков, которые необходимы на занятиях по тактической, огневой, специальной подготовке и по другим предметам обучения. Строевая подготовка включает: одиночное строевое обучение без оружия и с оружием; строевое слаживание отделений (расчетов, экипажей), взводов, рот (батарей), батальонов (дивизионов) и полков при действиях в пешем порядке и на машинах; строевые смотры подразделений и частей. Строевое обучение проводится на плановых занятиях и совершенствуется при всех построениях и передвижениях, на всех других занятиях и в повседневной жизни.

Строевая стойка принимается по команде «СТАНОВИСЬ» или «СМИРНО». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а всё тело несколько подать вперед; живот подбрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать

высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдавании и получении приказа, при докладе, при исполнении Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.

Для обучения студентов строевой стойке преподаватель строит взвод в одну шеренгу и, выйдя перед серединой строя, показывает, как нужно принимать строевую стойку.

Начиная занятие, руководитель занятия знакомит студентов с элементами строевой стойки путём образцового ее показа. При этом студенты должны видеть руководителя при показе спереди и сбоку. Закончив показ, преподаватель размыкает взвод и дает возможность студентам принять положение строевой стойки, а сам проверяет каждого обучаемого, добиваясь устранения допущенных им ошибок. Затем преподаватель приступает к разучиванию строевой стойки по элементам.

Если большинство студентов допускает ошибки, преподаватель приступает к практическому изучению приема с помощью подготовительных упражнений. Для этого студенты в разомкнутом одношереножном строю становятся на линию строевой площадки. Преподаватель показывает первое подготовительное упражнение — «Развертывание носков по линии фронта на ширину ступни». Дает студентам возможность выполнить в течение двух-трех минут это подготовительное упражнение, а сам следит за положением носков сапог. После этого преподаватель приступает к тренировке.

Выполнение этого упражнения осуществляется по команде «Носки свести. _ делай — РАЗ, носки развести, делай— ДВА, носки свести, делай — РАЗ и т. д.

Подавая команды, преподаватель следит за шириной разведения носков и указывает на допускаемые обучаемыми ошибки. Сначала упражнения

несколько раз выполняется под команду, затем преподаватель проверяет выполнение упражнений каждым студентом. После этого он приказывает еще раз приступить к самостоятельной тренировке. Выполнять упражнения нужно по нескольку раз и только после этого проверять, не отклонились ли носки от линии. Во время самостоятельной тренировки преподаватель проверяет поочередно каждого обучаемого, добивается устранения допущенных ими ошибок.

После одиночной тренировки преподаватель может перейти к попарной тренировке, для чего производит расчет во взводе на первый и второй и командует: «Первые номера налево, а вторые направо, затем «Первые номера проверяют, вторые выполняют — к попарной тренировке — ПРИСТУПИТЬ», а сам следит за тренировкой, исправляет ошибки, допускаемые обучаемыми, и периодически меняет тренирующихся и контролирующих.

Затем преподаватель показывает второе подготовительное упражнение — приподнимите груди с подачей корпуса несколько вперед, подборанием живота, разворачивание плеч и опусканием рук посередине бедер. Это упражнение отрабатывается в такой же последовательности, как и предыдущее. Преподаватель разъясняет студентам, что, начиная это упражнение, необходимо сделать глубокий вдох и в таком положении задержать грудную клетку, сделать выдох и продолжать дыхание с приподнятой грудью. Приподняв грудь, корпус следует немного подать вперед и подобрать живот, а плечи развернуть. Руки при этом опускаются так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедер. Чтобы проверить правильность подачи корпуса несколько вперед, необходимо приподняться на носки, а затем, не изменяя наклона корпуса, опуститься на всю ступню. Разучивание этого подготовительного упражнения производится по команде «Грудь приподнять, живот подобрать, плечи развернуть, корпус тела подать вперед, делай — РАЗ, принять первоначальное положение, делай— ДВА». Упражнение выполняется до тех

пор, пока каждый обучаемый не почувствует отличия положения корпуса при правильной строевой стойке от положения в свободном состоянии.

Для показа отличия этих положений необходимо использовать зеркало или расположить одну шеренгу против другой, а затем подать команду «Первые номера — стоять вольно, вторые номера — грудь приподнять». Такая же команда повторяется для первых номеров, а вторые номера стоят в положении «вольно». Прделав несколько раз это упражнение, студенты наглядно убедятся в отличии положения строевой стойки от положения «вольно».

При отработке второго подготовительного упражнения преподаватель показывает, как обучаемые должны держать голову при строевой стойке. Чтобы проверить правильность положения головы, необходимо принять строевую стойку и, не опуская головы, посмотреть вниз перед собой. При правильном положении головы военнослужащий должен видеть на плацу самую близкую точку в двух-трех шагах от себя, любое другое положение головы обучаемого будет неправильным. Обращает внимание студентов на то, что при правильной строевой стойке грудь всегда находится несколько впереди подбородка.

Отработав подготовительные упражнения, преподаватель приступает к тренировке всех элементов строевой стойки в целом, для чего подает команды «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО» или другие команды, например, «Два шага вперед (назад), шагом — МАРШ», «Студент Петров. Шаг вперед, шагом — МАРШ» и т. д. Для проверки правильного выполнения строевой стойки необходимо в ходе тренировки приказать студентам подняться на носки. Если строевая стойка была принята правильно, то все студенты легко, без наклона вперед выполнят команду. Можно проверить правильность строевой стойки поднятием косков. Преподаватель подает команду «Поднять носки, делай — РАЗ». Те, кто принял правильно строевую стойку, носки поднять не смогут.

Научив принимать строевую стойку по разделениям, преподаватель тренирует студентов в выполнении приема в целом, для чего подает команды, например, «Взвод, в одну шеренгу -СТАНОВИСЬ» или «Взвод — СМИРНО». Обучаемые выполняют команды, принимают строевую стойку, а руководитель следит за их действиями и добивается устранения допущенных ими ошибок.

4. ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ.

Руководитель занятия объясняет, что повороты на месте выполняются одиночными военнослужащими на всех занятиях, при подходе к начальнику и отходе от него, а также при постановке в строй и подразделениями как на занятиях, так и во время построений и передвижений.

Для обучения поворотам на месте Руководитель занятия выстраивает взвод по периметру строевой площадки (в одну шеренгу с интервалом четыре шага) и, выйдя на середину строя, показывает поворот в целом в уставном темпе.

Показывая прием по разделениям, поясняет, что поворот кругом и налево производится в сторону левой руки на левом каблуке и правом носке, а поворот направо — в сторону правой руки на правом каблуке и левом носке.

Все повороты выполняются на два счета: по первому счету надо повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, по второму счету кратчайшим путем приставить другую ногу.

Для четкого и красивого поворота на месте необходимо перенести тяжесть тела на ту ногу, в сторону которой делается поворот, с одновременным рывком корпуса в сторону поворота и сильным упором на носок противоположной ноги, сохраняя устойчивое положение туловища. После этого руководитель занятия показывает прием в медленном темпе с одновременным разъяснением порядка действий по предварительной и исполнительной командам. Поворот направо разучивается по разделениям на два счета.

Показав прием по разделениям, командир отделения командует: «Направо, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».

Руководитель занятия следит за тем, чтобы обучаемые по первому счету, резко повернувшись в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке, сохраняли положение корпуса, как при строевой стойке, и не сгибали ног в коленях, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Каблук сзади стоящей ноги и носок впереди стоящей ноги должны быть развернуты так, чтобы после окончания поворота носки, оказались развернутыми на ширину ступни. Положение рук должно быть, как при строевой стойке.

При неправильном или нечетком выполнении элемента по счету «раз» подается команда «ОТСТАВИТЬ».

По счету «делай - ДВА» кратчайшим путём приставить левую ногу, не сгибая её в колене.

Разучив со взводом поворот направо по разделениям, руководитель занятия приступает к разучиванию его в целом. Для этого он подаёт команду «Направо» и сопровождает её подсчетом: «РАЗ, ДВА».

Изучение приема можно продолжать под счет вслух самих обучаемых или под барабан.

При изучении поворота необходимо обратить внимание на то, чтобы он выполнялся не только с помощью ног, но и с помощью резкого движения корпусом в сторону поворота с соблюдением всех правил строевой стойки.

Закончив тренировку в выполнении поворота направо, руководитель занятия сначала показывает в целом, а затем по разделениям поворот налево. Поворот налево также выполняется на два счета.

По команде «Налево, по разделениям, делай — РАЗ» обучаемые должны повернуться на левом каблуке и на правом носке, перенести тяжесть тела на левую ногу, сохраняя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время поворота руками. По счету делай — ДВА» правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

После показа и пояснения поворота налево в такой же последовательности проводится тренировка в выполнении этого поворота.

Изучив со взводом поворот налево, руководитель занятия переходит к изучению поворота кругом. Он показывает прием в целом, затем по разделениям на два счета. Далее поясняет, что поворот кругом выполняется по команде «Кругом» так же, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180°.

По команде «Кругом, по разделениям, делай — РАЗ» надо резко повернуться на левом каблуке и на правом носке, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на каблук левой ноги, подавая корпус немного вперед. При повороте кругом также не допускается размахивание руками вокруг корпуса. По счету «делай — ДВА» надо кратчайшим путем приставить правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

Добившись правильного выполнения приема по разделениям, следует перейти к тренировке обучаемых в выполнении поворота кругом в целом.

При обучении повороту кругом руководитель занятия должен внимательно следить за тем, чтобы студент не отрывал преждевременно, с места сзади стоящую ногу, а при повороте не допускал колебания корпусом и размахивания руками.

Тренировка в поворотах направо, налево, кругом проводится самостоятельно, попарно и в составе взвода до полного усвоения.

Если студент выполняет поворот или его элемент неправильно, руководитель занятия подает команду «ОТСТАВИТЬ», указывает на ошибку и подает команду на повторение.

Если студент повторяет ошибку, то руководитель занятия выводит его из строя, показывает ему ошибку, подает команды, обучает его, устраняя в процессе выполнения команды все неправильные действия. Находящиеся в это время в строю выполняют прием по командам руководителя вместе с

обучаемым. По окончании обучения студента, допустившего ошибку, руководитель занятия приказывает ему встать в строй и вызывает для обучения очередного студента из строя.

При выполнении поворотов на месте характерны следующие ошибки: преждевременный поворот корпуса по предварительной команде, сгибание ног в коленях, размахивание руками при повороте, наклонение головы вниз, опускание груди или выпячивание живота, отклонение корпуса назад, поворот не на каблуке, а на всей ступне, при повороте кругом неполный разворот, приставление ноги не кратчайшим путем и при этом качание корпуса.

В ходе обучения руководитель занятия совершенствует свою строевую выучку, поэтому он, подавая команды личному составу, сам образцово выполняет приемы.

5. ВЫПОЛНЕНИЕ ВОИНСКОГО ПРИВЕТСТВИЯ НА МЕСТЕ.

Устав Внутренней службы Вооруженных Сил РФ обязывает всех военнослужащих при встрече и обгоне отдавать друг другу честь, строго соблюдая правила, установленные Строевым уставом (ст. 18).

Выполнение воинского приветствия военнослужащими является одной из традиций нашей армии. Оно подчеркивает уважение военнослужащих друг к другу, дисциплинирует их, формирует навыки правильного поведения в повседневной жизни.

Перед отработкой вопроса выполнения воинского приветствия на месте без оружия командир отделения обязан изучить с личным составом в часы самостоятельной подготовки требования ст. 65—68 Строевого устава. Обучение правилам выполнения воинского приветствия на месте надо проводить вначале без головного убора, а потом с надетым головным убором. Командир предварительно повторяет с обучаемыми выполнение приемов «головные уборы—снять», «головные уборы — надеть». Головные уборы надевают и снимают в строю по команде. Воинское приветствие выполняется четко и молодежато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимают и надевают правой рукой, а с оружием в положении «на ремень», «на грудь» и у ноги — левой.

Хотя прием снятия головного убора по своему выполнению несложный, целесообразно вначале изучить его по разделениям, а потом в целом.

Для обучения выполнению приема по разделениям командир отделения подает команду «Головные уборы снять, по разделениям: делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ».

По счету «делай — РАЗ» правой рукой взять головной убор (фуражку за козырек, пилотку и шапку-ушанку за верхнюю часть), по счету «делай — ДВА» снять головной убор и опустить его на уровень поясного ремня и немного влево, одновременно левой рукой взять фуражку за козырек, пилотку и шапку за переднюю часть у звезды (кокарды), чтобы четыре пальца левой руки были наружу, а большой палец внутри головного убора, по счету «делай — ТРИ» левую руку с головным убором согнуть в локте и удерживать под прямым углом звездой (кокардой) вперед, а правую руку одновременно с этим опустить.

Надевание головного убора надо также выполнять сначала по разделениям, для чего командир отделения подает команду «Головные уборы надеть, по разделениям: делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ».

По счету «делай—РАЗ» левую руку с головным убором подать вперед к поясу и одновременно передать его в правую руку. По счету «делай — ДВА» опустить левую руку и надеть головной убор на голову. По счету «делай — ТРИ» резко опустить правую руку вниз.

Закончив обучение солдат снятию и надеванию головных ubоров по разделениям, командир отделения приступает к тренировке в выполнении приемов в целом, для чего подает команды: «Головные уборы—СНЯТЬ», «Головные уборы — НАДЕТЬ»,

В конце занятия можно выполнять прием в составе отделения, для чего командир подает команду «Отделение, головные уборы — СНЯТЬ» или «Отделение, головные уборы — НАДЕТЬ», и так несколько раз.

Рассказав и показав солдатам правила отдания чести на месте, командир отделения начинает разучивать их по разделением на два счета по команде «Для отдания чести на месте, начальник с фронта (справа, слева, сзади), по разделением: делай — РАЗ, делай — ДВА».

При подходе начальника за пять-шесть шагов по счету «делай — РАЗ» обучаемые должны принять положение строевой стойки, если необходимо — повернуться в его сторону, с одновременным приставлением ноги энергично повернуть голову с приподнятым подбородком в сторону начальника, смотреть в лицо начальнику, поворачивая вслед за ним голову. Если необходимо, командир отделения указывает, что начальник проходит слева направо (и наоборот). По этой команде все обучаемые отделения поворачивают голову слева направо (и наоборот), а по счету «делай — ДВА» голову ставят прямо и принимают положение «вольно». И так повторяются команды для выполнения воинского приветствия начальнику, идущему с разных направлений. Отработав прием по разделением, командир отделения организует тренировку попарно, с выделением солдат. Для прохождения вместо начальника перед фронтом, сбоку и сзади.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову.

Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем: правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча. При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения.

Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4

по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Тема: Строевые занятия. Прохождение военнослужащих строем.

Строевые упражнения.

Цель: Научиться на практике выполнению строевых приемов без оружия в движении, приемам одиночной подготовки и в составе колонны.

Время выполнения: 90 минут.

Критерии оценивания:

«отлично» - демонстрирует знания положений строевого устава, отлично выполняет строевые приемы без оружия в движении, приемы одиночной подготовки и в составе колонны.

«хорошо» - демонстрирует знания положений строевого устава, хорошо выполняет строевые приемы без оружия в движении, приемы одиночной подготовки и в составе колонны.

«удовлетворительно» - демонстрирует знания положений строевого устава, удовлетворительно выполняет строевые приемы без оружия в движении, приемы одиночной подготовки и в составе колонны.

«неудовлетворительно» - не присутствовал на строевой подготовке.

1. **ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНД:** «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы снять (надеть)».

Начиная занятие, руководитель занятия знакомит студентов с элементами строевой стойки путём образцового ее показа. При этом студенты должны видеть руководителя при показе спереди и сбоку. Закончив показ, преподаватель размыкает взвод и дает возможность студентам принять положение строевой стойки, а сам проверяет каждого обучаемого, добиваясь устранения допущенных им ошибок. Затем преподаватель приступает к разучиванию строевой стойки по элементам.

Если большинство студентов допускает ошибки, преподаватель приступает к практическому изучению приема с помощью подготовительных

упражнений. Для этого студенты в разомкнутом одношереножном строю становятся на линию строевой площадки. Преподаватель показывает первое подготовительное упражнение — «Развертывание носков по линии фронта на ширину ступни». Дает студентам возможность выполнить в течение двух-трех минут это подготовительное упражнение, а сам следит за положением носков сапог. После этого преподаватель приступает к тренировке.

Выполнение этого упражнения осуществляется по команде «Носки свести. _ делай — РАЗ, носки развести, делай— ДВА, носки свести, делай — РАЗ и т. д.

Подавая команды, преподаватель следит за шириной разведения носков и указывает на допускаемые обучаемыми ошибки. Сначала упражнения несколько раз выполняется под команду, затем преподаватель проверяет выполнение упражнений каждым студентом. После этого он приказывает еще раз приступить к самостоятельной тренировке. Выполнять упражнения нужно по нескольку раз и только после этого проверять, не отклонились ли носки от линии. Во время самостоятельной тренировки преподаватель проверяет поочередно каждого обучаемого, добивается устранения допущенных ими ошибок.

После одиночной тренировки преподаватель может перейти к попарной тренировке, для чего производит расчет во взводе на первый и второй и командует: «Первые номера налево, а вторые напра-ВО, затем «Первые номера проверяют, вторые выполняют — к попарной тренировке — ПРИСТУПИТЬ», а сам следит за тренировкой, исправляет ошибки, допускаемые обучаемыми, и периодически меняет тренирующихся и контролирующих.

Затем преподаватель показывает второе подготовительное упражнение — приподнимите груди с подачей корпуса несколько вперед, подборанием живота, развертывание плеч и опусканием рук посредине бедер. Это упражнение отрабатывается в такой же последовательности, как и предыдущее. Преподаватель разъясняет студентам, что, начиная это упражнение, необходимо сделать глубокий вдох и в таком положении задержать грудную

клетку, сделать выдох и продолжать дыхание с приподнятой грудью. Приподняв грудь, корпус следует немного подать вперед и подобрать живот, а плечи развернуть. Руки при этом опускаются так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедер. Чтобы проверить правильность подачи корпуса несколько вперед, необходимо приподняться на носки, а затем, не изменяя наклона корпуса, опуститься на всю ступню. Разучивание этого подготовительного упражнения производится по команде «Грудь приподнять, живот подобрать, плечи развернуть, корпус тела подать вперед, делай — РАЗ, принять первоначальное положение, делай— ДВА». Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый обучаемый не почувствует отличия положения корпуса при правильной строевой стойке от положения в свободном состоянии.

Для показа отличия этих положений необходимо использовать зеркало или расположить одну шеренгу против другой, а затем подать команду «Первые номера — стоять вольно, вторые номера — грудь приподнять». Такая же команда повторяется для первых номеров, а вторые номера стоят в положении «вольно». Прделав несколько раз это упражнение, студенты наглядно убедятся в отличии положения строевой стойки от положения «вольно».

При отработке второго подготовительного упражнения преподаватель показывает, как обучаемые должны держать голову при строевой стойке. Чтобы проверить правильность положения головы, необходимо принять строевую стойку и, не опуская головы, посмотреть вниз перед собой. При правильном положении головы военнослужащий должен видеть на плацу самую близкую точку в двух-трех шагах от себя, любое другое положение головы обучаемого будет неправильным. Обращает внимание студентов на то, что при правильной строевой стойке грудь всегда находится несколько впереди подбородка.

Отработав подготовительные упражнения, преподаватель приступает к тренировке всех элементов строевой стойки в целом, для чего подает команды «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО» или другие команды, например, «Два шага вперед (назад), шагом — МАРШ», «Студент Петров. Шаг вперед, шагом — МАРШ» и т. д. Для проверки правильного выполнения строевой стойки необходимо в ходе тренировки приказать студентам подняться на носки. Если строевая стойка была принята правильно, то все студенты легко, без наклона вперед выполняют команду. Можно проверить правильность строевой стойки поднятием косков. Преподаватель подает команду «Поднять носки, делай — РАЗ». Те, кто принял правильно строевую стойку, носки поднять не смогут.

Научив принимать строевую стойку по разделениям, преподаватель тренирует студентов в выполнении приема в целом, для чего подает команды, например, «Взвод, в одну шеренгу -СТАНОВИСЬ» или «Взвод — СМирно». Обучаемые выполняют команды, принимают строевую стойку, а руководитель следит за их действиями и добивается устранения допущенных ими ошибок.

После того как обучаемые научатся принимать строевую стойку, преподаватель учит их выполнять команды «Вольно» и «Заправиться». Перед командой «Заправиться» надо всегда подавать команду «Вольно».

По команде «Вольно» следует стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде «Заправиться» разрешается, не оставляя своего места в строю и стоя свободно, поправить оружие, обмундирование и снаряжение, негромко разговаривать.

При необходимости выйти из строя надо получить разрешение своего непосредственного начальника; курить можно только с разрешения старшего командира.

Закончив показ и объяснение, как выполняются эти команды, преподаватель приступает к обучению. С этой целью производит различные

построения, подавая команды, например, «Взвод - РАЗОЙДИСЬ», «Взвод, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ», «ВОЛЬНО» «ЗАПРАВИТЬСЯ» и т.д.

Обучаемые по команде «Становись» занимают свое место в строю, принимают строевую стойку, а руководитель занятия проходит перед строем и проверяет ее выполнение. Убедившись, что обучаемые приняли строевую стойку правильно, подает команду «ВОЛЬНО» и следит, как она выполняется.

Сделав замечания тем, кто неправильно выполнил команду «Вольно», и, подав ее несколько раз для тренировки, учит выполнять команду «Заправиться». Так, подавая неоднократно команды «СТАНОВИСЬ», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», преподаватель добивается правильного и четкого их выполнения. В дальнейшем навыки в выполнении строевой стойки и действия по командам «Вольно» и «Заправиться» совершенствуются на всех занятиях.

В конце занятия руководитель занятия должен дать оценку каждому студенту за выполнение строевой стойки. С этой целью руководитель занятия проверяет и оценивает правильность строевой стойки у каждого студента.

При обучении курсантов необходимо после отработки строевой стойки дать им практику в обучении подчиненных. Ошибки курсантов-руководителей в методике проведения занятия и неправильной трактовке Строевого устава должны немедленно устраняться с показом им - неправильных приемов и действий.

Для снятия головных уборов подается команда «Головные уборы (головной убор)- СНЯТЬ», а для надевания- «Головные уборы(головной убор)- НАДЕТЬ». При необходимости одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды.

Снятый головной убор держится в левой свободно опущенной руке звездой (кокардой) вперед.

Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимается и надевается правой рукой, а с оружием в положении «на ремень»,

«на грудь» и «у ноги»- левой. При снятии головного убора с карабином в положении «на плечо» карабин предварительно берётся к ноге.

2. ДВИЖЕНИЕ СТРОЕВЫМ И ПОХОДНЫМ ШАГОМ.

Строевой шаг является одним из наиболее сложных и трудных по усвоению строевых приемов, выполнение которого требует от обучаемых особой собранности, подтянутости, четкости, согласованного движения рук и ног.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем, при отдавании ими чести в движении, при подходе военнослужащего к начальнику и отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на строевых занятиях.

Последовательность обучения движению строевым шагом рекомендуется следующая:

- тренировка в движении руками
- тренировка в обозначении шага на месте
- тренировка в движении строевым шагом на четыре счета

Рассказав о применении строевого шага, командир приступает к его разучиванию с отделением. Обучение движению строевым шагом, как и каждый новый прием, следует начинать с образцового показа и пояснения.

Показав движение строевым шагом в целом, командир отделения показывает по разделениям первое подготовительное упражнение – движение руками, а затем подает команду «Движение руками, делай РАЗ, делай ДВА». По счету «делай - РАЗ» обучаемые должны согнуть правую руку в локте от плеча около тела так, чтобы кисть руки поднялась на ширину ладони выше пряжки пояса и находилась на расстоянии ладони от тела, одновременно левую руку отвести назад до отказа в плечевом суставе. По счету «делай - ДВА» обучаемые должны произвести движение левой рукой вперед, а правой, начиная от плеча, назад до отказа.

Обозначение шага на месте производится по команде «На месте, шагом - МАРШ». По этой команде обучаемые поднимают ногу на 15-20 см. от земли и ставят ее на землю на всю ступню.

Командир отделения подает команду «Движение руками шагом на месте, делай – РАЗ, делай - ДВА». В период тренировки особое внимание обращается на правильное движение и положение рук.

При обучении движению строевым шагом необходимо добиться, чтобы обучаемые при движении не раскачивались из стороны в сторону.

В последствии перейти к тренировке движения строевым шагом в строю отделения.

По окончании обучения движению строевым шагом командир отделения принимает зачет от каждого обучаемого.

Нормальная скорость движения шагом 110-120 шагов в минуту. Размер шага 70-80 см. Движение бегом начинается по команде «Бегом - МАРШ».

Обучение шагу на месте производится по разделением на два счета. «Делай - РАЗ» - поднять левую ногу на 15-20 см. от земли, правой рукой при этом произвести движение так, чтобы кисть ее поднялась выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстояние ширины ладони от тела. По счету «Делай - ДВА» - левую поставить на землю с передней части ступни на весь след. Руки опустить, кисти сбоку и посередине бедер.

Тренировка проводится по команде «На месте шагом - МАРШ». При переходе с шага на месте к движению шагом одновременно с постановкой левой ноги на землю (при шаге на месте) подается команда «ПРЯМО». По этой команде обучаемый делает еще один шаг на месте и с левой ноги начинает движение полным шагом.

Показав и рассказав технику движения шагом и бегом, перехода с шага на бег и наоборот, пояснив требования Строевого устава по их выполнению, командир приступает к тренировке разученных приемов и действий.

Убедившись, что большинство обучаемых правильно усвоили технику движения шагом и бегом, командир, указывая на недостатки отдельным

обучаемым, предлагает устранить их во внеучебное время, а сам приступает к объяснению и показу выполнения приемов изменения скорости движения. С этой целью командир размыкает обучаемых на интервал пять-шесть шагов для удобства проведения тренировки.

3. ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ.

Для изменения скорости движения подаются команды «ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «РЕЖЕ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ».

Чтобы принять в сторону на несколько шагов в строю на месте, подается команда, например, «Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ», при этом ногу приставлять после каждого шага. Для продвижения вперед или назад на несколько шагов подается команда, например, «Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ». По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу.

При движении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Для прекращения движения подаются команды, например, «Отделение - СТОЙ», «Рядовой Петров - СТОЙ».

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, надо сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять положение «смирно».

4. ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ.

1. Повороты в движении выполняются по командам: «Направо», «Пол-оборота направо», «Налево», «Пол-оборота налево», «Кругом - МАРШ».

Для поворота направо, пол-оборота направо (налево, пол-оборота налево) исполнительная команда подается 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 вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих

ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

Разучивание с отделением поворотов в движении начинается с показа их командиром. После показа командиром поворота направо в движении в целом поворот разучивается по разделениям на три счета. Командир командует: «Поворот в движении направо, по разделениям: делай – РАЗ, делай – ДВА, делай - ТРИ». По счету «делай РАЗ» необходимо сделать строевой шаг левой ногой вперед, произведя взмах руками в такт шага, и остановиться в положении с опущенными руками, по счету «делай - ДВА» резко повернуться направо на носке левой ноги одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и сделать шаг в новом направлении, по счету «делай - ТРИ», приставить левую ногу.

Для тренировки командир рассчитывает отделение на первый и второй, располагает солдат друг против друга в восьми шагах с интервалом четыре шага, чтобы каждый из них находился против малого квадрата на внутренних линиях строевой площадки. Тренировка проводится на 4 счета с движением три шага вперед по команде «Поворот в движении направо на четыре счета, шагом - МАРШ» и посчитывает: «раз, два, три, ЧЕТЫРЕ». Под счет «раз, два, три» обучаемые делают три строевых шага вперед вдоль линии квадрата, а под громкий счет «ЧЕТЫРЕ» - поворот направо и шаг. Под следующий счет «раз, два, три, ЧЕТЫРЕ» упражнение повторяется. Обучаемые совершают движение по квадрату 4х4 шага. Вначале темп движения 60 шагов в минуту, а затем 110 - 120 шагов в минуту под барабан.

Для тренировки командир отводит отделение на шаг назад и располагает его на внешней линии прямоугольника. Выполнение поворота начинается по команде «Поворот в движении налево на четыре счета, шагом - МАРШ» и затем ведется под счет «РАЗ, два, три, четыре», а под следующий громкий счет «РАЗ» обучаемые делают поворот и шаг, под счет «два, три, четыре» продолжают движение.

Перед изучением поворота кругом в движении командир отделения накануне изучает с личным составом требования ст. 40 Строевого устава. Поворот в движении кругом требует особо тщательного обучения, более длительной тренировки.

Для поворота кругом по счету «делай - РАЗ» обучаемые делают шаг вперед с левой ноги и остаются в таком положении, по счету «делай - ДВА» выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении. По счету «делай - ТРИ» делают шаг с левой ноги вперед, а по счету «делай - ЧЕТЫРЕ» приставляют правую ногу.

При выполнении поворота кругом особое внимание обращается на резкость поворота, а также на движение рук в такт шага.

Заканчивая занятие, командир тренирует в движении строевым шагом и выполнении поворотов одновременно всех солдат. Для этого расставляет их на строевой площадке с дистанцией четыре шага и приказывает, чтобы они по команде прошли этот прямоугольник в течение 30 с. По команде командира «Строевым шагом - МАРШ» обучаемые начинают движение, а командир следит за ними и через 30 с подает команду «СТОЙ». По команде «Стой» обучаемые останавливаются, а по командам «Вольно», «Заправиться» смотрят, достигли ли они того места, откуда начали движение. Затем это упражнение повторяется под барабан.

Поворот и полуобороты направо и налево при движении бегом выполняются по тем же командам, что и при движении шагом, поворотом на одном месте на два счета и в такт бега.

Поворот кругом на бегу производится в сторону левой руки на одном месте, на четыре счета в такт бега.

Для закрепления навыков в поворотах в движении следует их периодически включать в упражнения утренней физической зарядки, а также специальные строевые тренировки и состязания на лучшее подразделение.

5. ВЫХОД ИЗ СТРОЯ И ВОЗВРАЩЕНИЕ В СТРОЙ.

Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

Например, «Рядовой Иванов. ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» или «Рядовой Иванов. КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)».

Военнослужащий, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», а по команде о выходе (о вызове) из строя отвечает: «Есть». По первой команде военнослужащий строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. По второй команде военнослужащий, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевого шага подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о прибытии.

Например, «Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл» или «Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл».

При выходе военнослужащего из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего военнослужащего, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из первой шеренги его место занимает стоящий за ним военнослужащий второй шеренги.

При выходе военнослужащего из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит военнослужащий, он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя военнослужащего и затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из строя с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина в положении «на плечо», который при начале движения берется в положение «к ноге».

Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

Например, «Рядовой Иванов. СТАТЬ В СТРОЙ» или только «СТАТЬ В СТРОЙ».

По команде «Рядовой Иванов» военнослужащий, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к начальнику и отвечает: «Я», а по команде «СТАТЬ В СТРОЙ», если он без оружия или с оружием в положении «за спину», прикладывает руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю.

Если подается только команда «СТАТЬ В СТРОЙ», военнослужащий возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

При действии с оружием после возвращения в строй оружие берется в то положение, в котором оно находится у стоящих в строю военнослужащих.

6. ПОДХОД К НАЧАЛЬНИКУ И ОТХОД ОТ НЕГО.

Подход к начальнику рекомендуется разучивать по разделениям на три счета. По счету «делай — РАЗ» левой ногой сделать строевой шаг вперед, произведя движение руками в такт шага, и зафиксировать положение на левой ноге, руки опущены к бедрам. По счету «делай — ДВА» приставить правую ногу и одновременно приложить правую руку к головному убору. По счету «делай — ТРИ» руку опустить к бедру. После этого упражнение повторяется. Для обучения этим действиям отделение выстраивается в одну шеренгу или в колонну по одному с интервалом или дистанцией между военнослужащими четыре шага.

Разучивание подхода к начальнику можно проводить на четыре счета с движением вперед на три шага.

По команде «Подход к начальнику, по разделениям на четыре счета, с движением три шага вперед — начинай». По счету «раз, два, три» сделать три строевых шага вперед, по счету «четыре» приставить правую ногу к левой и одновременно правую руку приложить к головному убору. По следующему

счету «раз, два, три» руку держать у головного убора, а по счету «четыре» опустить. Упражнение повторяется несколько раз. Разучивание отхода от начальника по разделениям рекомендуется проводить на четыре счета по команде «Отход от начальника, по разделениям на четыре счета — начинай». По счету «делай — РАЗ» все солдаты отделения прикладывают правую руку к головному убору и отвечают: «Есть». По счету «делай — ДВА» поворачиваются кругом (направо, налево) и приставляют правую ногу.

Когда подход к начальнику и отход от него будут по разделениям разучены, эти действия отрабатываются в комплексе. Тренировка проводится попарно. Командир отделения во время тренировки поочередно вызывает к себе обучаемых и добивается от них правильных и четких действий.

Для привития обучаемым твердых навыков в действиях при подходе к начальнику и отходе от него рекомендуется тренировать их в обычном темпе на девять счетов. Для этого отделение выстраивается в колонну по одному с дистанцией три-четыре шага или попарно один против другого. По команде командира отделения «Подход к начальнику и отход от него, на девять счетов, с подсчетом вслух — начинай» военнослужащие по первым трем счетам делают три шага вперед, начиная с левой ноги. По счету «четыре» одновременно с приставлением правой ноги к левой прикладывают правую руку к головному убору. По счету «пять» опускают руку. По счету «шесть» вновь прикладывают руку к головному убору. По счету «семь», «восемь» поворачиваются кругом. По счету «девять» приставляют правую ногу к левой. Командир отделения в это время следит за действиями обучаемых и добивается устранения допускаемых ими ошибок.

На этих занятиях показываются также действия военнослужащего при обращении к начальнику или при обращении начальника к нему во время нахождения вне строя.

При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному

убору, после чего докладывает о прибытии (ст. 69). По окончании доклада руку опускает.

При подходе к начальнику с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина в положении «на плечо», который берется в положение «к ноге» после остановки военнослужащего перед начальником. Рука к головному убору не прикладывается, за исключением случая, когда оружие находится в положении «за спину».

При отходе от начальника военнослужащий, получив разрешение идти, прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

При отходе от начальника с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина, который из положения «к ноге», если необходимо, берется военнослужащим в другое положение после ответа «Есть».

Начальник, подавая команду на возвращение военнослужащего в строй или давая ему разрешение идти, прикладывает руку к головному убору и опускает ее. Провести тренировку в выполнении строевых приемов по подразделениям и в целом.

7. ВЫПОЛНЕНИЕ ВОИНСКОГО ПРИВЕТСТВИЯ В ДВИЖЕНИИ.

В движении без оружия выполняется воинское приветствие при встрече друг с другом и при обгоне. Командир отделения вначале показывает выполнение этого приема, для чего сам становится перед строем отделения в роли начальника. Командир отделения проходит мимо строя в одну и другую сторону, выполняя воинское приветствие. Показав прием в целом, командир показывает его по подразделениям с кратким пояснением.

Обучение солдат отдаванию воинского приветствия в движении при надетом головном уборе проводится на восемь счетов.

По счету «делай — РАЗ» сделать шаг левой ногой и с постановкой ноги на землю голову повернуть в сторону начальника, одновременно приложить руку к головному убору; левую руку опустить вниз к бедру. По счету «делай —

ДВА», «делай — ТРИ», «ЧЕТЫРЕ», «ПЯТЬ», «ШЕСТЬ» делать шаги правой (левой) ногой; пройдя начальника на один-два шага, по счету «делай — СЕМЬ» одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, правую руку опустить от головного убора вниз. По счету «делай — ВОСЕМЬ» правую ногу приставить к левой, а правую руку опустить к бедру.

Убедившись, что обучаемые правильно поняли прием, командир отделения выстраивает отделение в колонну по одному и приступает к тренировкам под счет или под барабан.

Чтобы обучаемые научились выполнять воинское приветствие за пять-шесть шагов до начальника, а пройдя его, голову ставить прямо и продолжать движение руками, следует обучить их на счет «делай — СЕМЬ» и «ВОСЕМЬ». Так, если обучаемый начинает выполнение воинского приветствия за пять шагов до начальника, то он закончит воинское приветствие на седьмом шаге. Если начинает воинское приветствие под правую ногу за шесть шагов до начальника, ему предстоит сделать восемь шагов. Обучив этим действиям, командир избежит ошибок, заключающихся в том, что обучаемые опускают руки, находясь около начальника и не в такт шага.

Для проверки умения воинского приветствия в движении командир выстраивает отделение в колонну по одному, подает команду «Для воинского приветствия, дистанция 10 шагов, шагом — МАРШ» и пропускает отделение мимо себя. Обучаемые поочередно проходят мимо командира и приветствуют его. В случае если обучаемый допускает ошибку, командир указывает ему на это и приказывает повторить прием. Движение выполняется как в одном, так и в другом направлении с использованием строевой площадки.

Отработав прием по разделениям и в целом, командир отделения в конце занятия выстраивает отделение в колонну по одному и пропускает мимо себя обучаемых, давая оценку каждому за отработанный прием.

Для обучения воинского приветствия в движении без головного убора отделение размыкается на четыре шага. Головные убory предварительно снимаются и аккуратно укладываются в стороне от места занятий.

Командир отделения показывает прием отдания воинского приветствия при нахождении начальника на месте и при движении военнослужащего навстречу идущему начальнику.

Вначале командир отделения отрабатывает прием отдания воинского приветствия в движении без головного убора. Показав прием в целом и по разделениям, командир поясняет, что для воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за пять-шесть шагов до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги на землю необходимо прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо; пройдя начальника, голову поставить прямо и продолжать движение руками.

Изучение этого приема командир отделения начинает по разделениям на четыре — шесть счетов. Если начальник идет навстречу, прием разучивается на четыре счета; если он находится на месте, прием выполняется на шесть счетов. Прием разучивается по команде «Отдание воинского приветствия в движении, начальник справа (слева), по разделениям: делай — РАЗ, делай — ДВА» и т. д.

По счету «делай — РАЗ» сделать шаг левой ногой, одновременно с постановкой ее на землю прекратить движение руками и повернуть голову в сторону начальника. По счету «два, три, четыре (пять, шесть)» Движение продолжать с прижатыми руками и повернутой головой.

По следующему счету «делай — РАЗ» под левую ногу и одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо и продолжать движение руками. Затем, сделав три свободных шага, упражнение повторить в таком же порядке с темпом движения 60—70 шагов в минуту.

По команде «Марш» и по счету «раз» обучаемые, сделав шаг вперед, прекращают движение руками и поворачивают в движении голову налево. По счету «два, три, четыре (пять, шесть)» обучаемые идут строевым шагом, а по следующему счету «раз» с постановкой левой ноги на землю голову ставят прямо и идут по счету «два, три, четыре» походным шагом. По следующему счету «раз» повторяется отдание воинского приветствия. Завершается изучение

приема тренировкой, которая проводится по команде командира отделения, под счет обучаемых или под барабан. В заключение тренировки командир выстраивает отделение в колонну по одному и пропускает мимо себя каждого обучаемого, проверяя его действия и устраняя имеющиеся неточности в выполнении приемов.

Тренировку можно проводить при движении обучаемых навстречу один другому с дистанции 10 шагов между ними. При этом командир отделения может дать военнослужащим следующую рекомендацию. Двигаясь навстречу один другому, необходимо учитывать следующее: если военнослужащие начали отдавать честь за пять шагов, то прекратят отдавать ее, пройдя всего три шага, а если они начали отдавать честь за шесть шагов, то четыре шага.

Характерными ошибками военнослужащих при отдавании воинского приветствия могут быть такие: вместе с поворотом головы поворачивают корпус; вначале поворачивают голову, а затем прикладывают (опускают) руку, не смотря в лицо начальнику и не поворачивают вслед за ним голову.

Воинское приветствие при обгоне начальника отрабатывается на два счета. По счету «делай — РАЗ» необходимо сделать шаг левой ногой вперед и одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову налево (направо) и правую руку приложить к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра. По счету «делай—ДВА» сделать шаг и одновременно с очередной постановкой левой ноги на землю и с обгоном начальника голову поставить прямо, а правую руку опустить вниз. И так прием повторяется, а темп постепенно. Увеличивается до 110—120 шагов в минуту.

Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника (старшего), голову поставить прямо и продолжать движение руками.

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра; пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона. Со вторым шагом голову поставить прямо и правую руку опустить.

Если у военнослужащей руки заняты ношей, воинское приветствие выполнять поворотом головы в сторону начальника (старшего).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5

по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Тема: Изучение устройства автомата Калашникова.

Цель: Ознакомление с мерами безопасности при проведении учебных сборов по огневой подготовке, изучение устройства автомата Калашникова, закрепление знаний об устройстве автомата Калашникова и мерах безопасности при проведении учебных сборов.

Время выполнения: 90 минут.

1. История создания автомата АК-74

Создателем легендарного АК – 74 является Михаил Тимофеевич Калашников - советский и российский конструктор стрелкового оружия

Михаил Калашников родился на Алтае в 1919 году. Он стал 17 ребенком в большой крестьянской семье. В 1930 году отца будущего конструктора признали кулаком и выслали с женой и детьми в Томскую область. В 18 лет Михаил пошел работать в железнодорожное депо. Еще через год его призвали в армию. Войну Калашников встретил командиром танка. В октябре 1941 года его тяжело ранило. В госпитале Калашникову пришла идея создания нового стрелкового оружия. Находясь в отпуске после ранения, Калашников

разработал свой первый пистолет-пулемёт. В 1942 году Калашникова направили в конструкторское бюро разрабатывать стрелковое оружие.

После войны Калашников попадает в Ижевск, где тогда шла работа над новым автоматом. В 1949 году автомат Калашникова был принят на вооружение. По сравнению с немецкими образцами автомат Калашникова казался легче и короче. Но при этом у него большая прицельная дальность. Кроме того, автомат Калашникова не имеет равных по надёжности.

Михаил Калашников был женат. У него две дочери и один сын. Последние 15 лет Калашников жил в Ижевске один.

За свой автомат Калашников получил Сталинскую премию первой степени. Автомат Калашникова со временем стал самым массовым автоматом в истории. С момента создания в разных странах было выпущено 70 миллионов АК различных модификаций. Их использовали армии 50 государств. В дальнейшем Калашников продолжил работу над усовершенствованием автомата. Автомат Калашникова получил прицел ночного видения, подствольный гранатомет, приспособление для бесшумной стрельбы. Калашникова дважды награждали званием Героя Социалистического Труда.

Некоторые страны, отдав дань автомату АК в достижении ими независимости, включили его изображение в свой государственный герб, в других (например, в Египте) - называют новорожденных мальчиков магическим, в их понимании, именем "Калаш". Автомат Калашникова занесён в Книгу рекордов Гиннеса как самое распространённое оружие в мире. На родине Калашникова в 1980 году в селе Курья ему сооружён бронзовый бюст. На вооружении российской армии оружие М.Т. Калашникова состоит более 60 лет.

2. Назначение, боевые свойства, общее устройство АК-74.

5,45-мм автомат Калашникова является индивидуальным оружием. Он предназначен для уничтожения живой силы и поражения огневых средств противника. Для поражения противника в рукопашном бою к автомату

присоединяется штык-нож. Для стрельбы и наблюдения в условиях естественной ночной освещенности к автоматам АК 74Н присоединяется ночной стрелковый прицел универсальный НСПУ.

Для стрельбы из автомата (пулемета) применяются патроны с обыкновенными (стальной сердечник) и трассирующими пулями.

Из автомата ведется автоматический или одиночный огонь. Подача патронов при стрельбе производится из коробчатого магазина емкостью - 30 патронов.

Возможность АК - 74 поражать цели противника определяется его боевыми характеристиками.

Боевые характеристики АК-74 (обучающиеся записывают в тетрадь)

1. Калибр -5,45 мм
2. Прицельная дальность (Расстояние от точки вылета до пересечения траектории с линией прицеливания) стрельбы из автомата - 1000 метров.

3. Наиболее действенный огонь (степень соответствия результатов стрельбы поставленной огневой задачи):

- по наземным целям - до 500 метров
- по воздушным целям (по самолетам, вертолетам, парашютистам) -до 500м.

4. Сосредоточенный огонь (огонь нескольких автоматов, а так - же огонь одного или нескольких подразделений, направленный по одной цели или по части боевого порядка противника) по наземным групповым целям ведется на дальности до 1000 метров.

5. Дальность прямого выстрела (выстрел при котором траектория не поднимается над линией прицеливания выше цели на всем своем протяжении)

- по грудной фигуре - 440 м.,
- по бегущей фигуре - 625 м.

6. Темп стрельбы около 600 выстрелов в минуту.

7. Боевая скорострельность (число выстрелов, которое можно произвести в единицу времени при точном выполнении приемов и правил стрельбы, с

учетом времени, необходимого для перезаряжания оружия, корректирования и переноса огня с одной цели на другую)

- при стрельбе очередями - до 100 в\мин,
- при стрельбе одиночными выстрелами - до 40 в\мин.

8. Вес автомата без штык - ножа со снаряженным пластмассовым магазином- 3.6 кг., вес штык - ножа с ножнами 490 г.

№	Назначение частей и механизмов АК-74
	Крышка ствольной коробки предохраняет от загрязнения части и механизмы автомата, помещенные в ствольной коробке.
	Ствол служит для направления полета пули. Ствольная коробка служит для соединения частей и механизмов автомата, обеспечения закрывания канала ствола затвором и запираения затвора. Прицельное приспособление служит для наводки автомата при стрельбе по целям на различные расстояния и состоит из прицела и мушки. Приклад и пистолетная рукоятка обеспечивают удобство стрельбы из автомата. В ствольной коробке находится ударно-спусковой механизм , предназначенный для спуска курка с боевого взвода, нанесения удара по ударнику, обеспечения автоматической и одиночной стрельбы, прекращения стрельбы, для постановки на предохранитель.
	Затворная рама с газовым поршнем предназначена для приведения в действие затвора и ударно-спускового механизма.
	Затвор служит для досылания патрона в патронник, закрывания канала ствола, разбивания капсюля и извлечения из патронника гильзы (патрона).
	Газовая трубка со ствольной накладкой служит для направления движения газового поршня и предохранения рук от ожогов при стрельбе.
	Шомпол применяется для чистки канала ствола и полостей других частей автомата.
	Возвратный механизм предназначен для возвращения затворной рамы с затвором в переднее положение.
	Цевье служит для удобства действий с автоматом и для предохранения рук от ожогов.
	Магазин предназначен для помещения патронов и подачи их в ствольную коробку.
	Штык-нож присоединяется к автомату перед атакой и служит для поражения противника в рукопашном бою, а также может использоваться в качестве ножа, пилы (для распиловки металла) и ножниц (для резки проволоки).
	Пенал принадлежности служит для разборки, сборки, чистки и смазки автомата.
	Дульный тормоз-компенсатор предназначен для уменьшения силы отдачи, вызываемой порохowymi газами.

Автомат состоит из следующих основных частей и механизмов:

1 - ствол со ствольной коробкой, с ударно-спусковым механизмом, прицельным приспособлением, прикладом и пистолетной рукояткой; 2 - дульный тормоз-компенсатор; 3 - крышка ствольной коробки; 4 - затворная рама

с газовым поршнем; 5 - затвор; 6 - возвратный механизм; 7 - газовая трубка со ствольной накладкой; 8 - цевье; 9 - магазин; 10 - штык-нож; 11 - шомпол; 12 - пенал принадлежности.



Принцип действия автоматики АК-74 основан на отводе пороховых газов через отверстие в стволе, с последующим их воздействием на поршень затворной рамы, которая под действием этих газов отходит, поворачивая сам затвор вокруг оси (боевые выступы выходят из соответствующих им пазов), тем самым отпирает его и отводит его за собой. Двигаясь назад, затвор отражает гильзу, а рама взводит курок. Далее под действием возвратной пружины рама с затвором двигаются обратно - вперед, вытаскивая очередной патрон из магазина и отправляя его в ствол, затвор останавливается (упирается в ствол). Дальнейшее движение рамы приводит к повороту стебля затвора вокруг оси, при этом боевые выступы входят в ответные пазы в затворной коробке, как правило (курок пока под рамой - взведен). Затвор заперт. Рама останавливается. Если спусковой крючок отпущен, то курок встает на шептало, если нет, то курок под действием боевой пружины бьет по ударнику - происходит выстрел и все начинается с начала.

3. Тест по пройденному материалу.

Критерии оценивания:

«отлично» - верно отвечено на 10 вопросов теста.

«хорошо» - верно отвечено на 8-9 вопросов теста.

«удовлетворительно» - верно отвечено на 5-7 вопросов теста.

«неудовлетворительно» - верно отвечено на менее 5 вопросов теста.

1. Калибр ствола АКМ:
 - а) 7,62 мм;
 - б) 9 мм;
 - в) 5,99 мм
2. Прицельная дальность стрельбы АКМ:
 - а) 400 м;
 - б) 3000 м;
 - в) 1000 м.
3. Дальность, на которой сохраняется убойное действие пули АКМ:
 - а) 400 м;
 - б) 3000м;
 - в) 1500 м.
4. Предельная дальность полета пули АКМ:
 - а) 1000 м;
 - б) 3000м;
 - в) 5000 м.
5. Вместимость магазина АКМ:
 - а) 45 патронов;
 - б) 30 патронов;
 - в) 29 патронов,
6. Патроны, образца какого года используются в АКМ:
 - а) 1945 года;
 - б) 1943 года;
 - в) 1958 года.
7. Масса АКМ в снаряженном состоянии:
 - а) 3,6 кг;
 - б) 5,6 кг;
 - в) 6,8 кг.
8. Дальность полета бронебойно-зажигательной пули АКМ:
 - а) 400 м;

- б) 800 м;
 - в) 300 м.
9. Виды разборок АКМ:
- а) полная;
 - б) частичная;
 - в) неполная.
10. Как часто производят чистку автомата, если он не применялся?
- а) ежедневно;
 - б) раз в неделю;
 - в) раз в месяц.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6

по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Тема: Разборка и сборка автомата Калашникова.

Цель: Научиться неполной разборке и сборке АК-74.

Время выполнения: 90 минут.

1. Разборка автомата - может быть неполная и полная:

– неполная - для чистки, смазки и осмотра автомата;

– полная - для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу и при ремонте.

Излишне частая разборка автомата - вредна, так как ускоряет изнашивание частей и механизмов.

Разборку и сборку автомата - производить на столе или чистой подстилке; части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов. При сборке автомата - сличить номера на его частях; у каждого автомата - номеру на ствольной коробке должны соответствовать номера на газовой трубке, затворной раме, затворе, крышке ствольной коробки и других частях. Обучение разборке и сборке на боевых автоматах (пулеметах)

допускается лишь в исключительных случаях и с соблюдением особой осторожности в обращении с частями и механизмами.

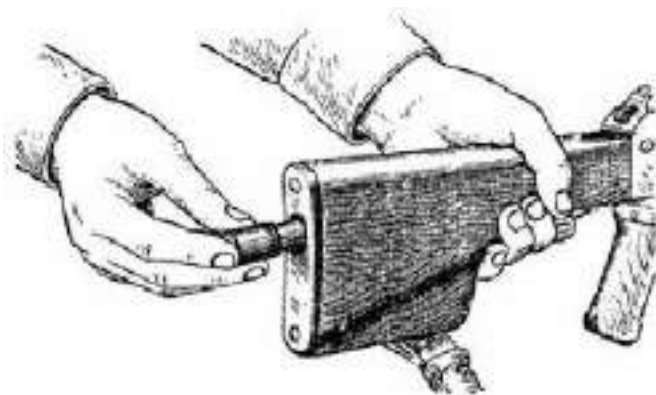
2. Порядок неполной разборки- сборки.

1) Отделить магазин.

Удерживая автомат (пулемет) левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.



2) После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, поставив его в положение «АВ» или «ОД»; отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и, подняв автомат стволом вверх под углом 45-60*, спустить курок с боевого взвода.



3) Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада.

Утопить пальцем правой руки крышку гнезда так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку и выколотку. У автоматов со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.



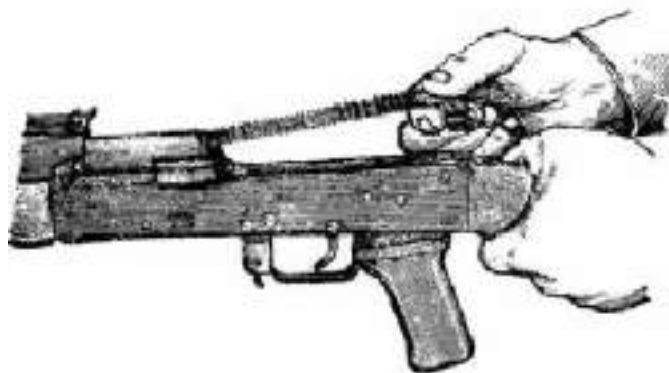
У АКС74У вынуть из сумки шомпол и пенал принадлежности; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку и выколотку.

4) Отделить шомпол.

Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол. При затруднительном отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой, которую следует вставить в отверстие головки шомпола, оттянуть от ствола конец шомпола и вынуть его.



5) Отделить крышку ствольной коробки.левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.



6) Отделить возвратный механизм. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

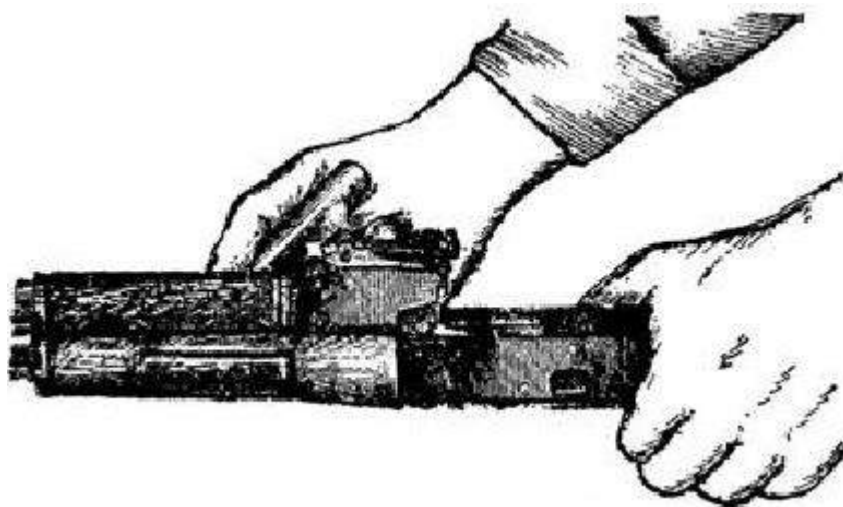


7) Отделить затворную раму с затвором. Продолжая удерживать автомат (пулемет) левой рукой, правой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

8) Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.



9) Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат (пулемет) левой рукой, правой поднять замыкатель газовой трубки, повернуть замыкатель газовой трубки от себя до положения в 45 градусов и снять газовую трубку со ствольной накладкой с патрубком газовой камеры.



Сборку производить в обратном порядке

3. Порядок сборки автомата - после неполной разборки:

Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.

-Удерживая автомат (пулемет) левой рукой, правой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и плотно прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

Присоединить затвор к затворной раме.

-Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую и вставить его цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.

-Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворяющую раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

Присоединить возвратный механизм.

-Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

Присоединить крышку ствольной коробки.

-Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.

-Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа. В целях безопасности данное действие производить, подняв автомат стволом вверх под углом 45-60*.

Присоединить шомпол.

Вставить шомпол в подствольные направляющие и задвинуть его до упора.

Вложить пенал в гнездо приклада.

Присоединить магазин к автомату.

Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

4. Разборка и сборка автомата Калашникова на время.

Критерии оценивания:

«отлично» - разборка оружия: 15 секунд, сборка оружия: 25 секунд.

«хорошо» - разборка оружия: 17 секунд, сборка оружия: 27 секунд.

«удовлетворительно» - разборка оружия: 19 секунд, сборка оружия: 32 секунды.

«неудовлетворительно» - разборка оружия: более 15 секунд, сборка оружия: более 25 секунд.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №7

по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Тема: Изучение конструкции противогазов. Подборка противогаза по размеру.

Цель: Дать студентам представления об устройстве и использовании противогаза ГП-5, научить правильно подбирать и использовать фильтрующий противогаз.

Время выполнения: 90 минут.

1. Устройство фильтрующего противогаза ГП-5

Современные модели фильтрующих противогазов ГП-7, ГП-7В недешевы, поэтому основным противогазом гражданской обороны продолжает оставаться ГП-5. Устройство, подбор размера противогаза, правила его надевания мы будем изучать применительно к этой модели.

ГП-5 характеризуется как гражданский, фильтрующий, коробочный противогаз. Предназначен для использования старшими школьниками и взрослыми людьми.

Противогаз ГП-5 защищает глаза, лицо и органы дыхания человека от воздействия:

- радиоактивных веществ;
- отравляющих веществ;
- аварийно - химически опасных веществ;
- биологических (бактериальных) средств.

Противогаз ГП-5 состоит из двух частей:

- лицевой части;
- фильтрующе-поглощающей коробки (ФПК) малого габарита.

В комплект противогаза входит сумка.

Лицевая часть служит для изоляции органов дыхания, глаз и лица от контакта с окружающей средой и подведения к дыхательным путям очищенного воздуха и выведения выдыхаемого (демонстрируется слайд «Лицевая часть ГП-5»).

Она состоит из:

- 1) резиновой шлема-маски типа ШМ-62у;
- 2) очкового узла, состоящего из смотрового стекла, внутренней и внешней обойм, которыми стекло крепится в корпусе шлем-маски, и прижимного кольца для крепления незапотевающей пленки. Незапотевающие пленки или специальный карандаш против запотевания стекол даются дополнительно и переносятся в кармашке сумки;
- 3) обтекателей, предназначенных для подвода вдыхаемого воздуха непосредственно к стеклам очкового узла, благодаря чему снижается их запотеваемость;
- 4) клапанной коробки, которая служит для распределения потоков вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Внутри нее имеются клапан вдоха и два клапана - основной и дополнительный - выдоха.

Фильтрующе-поглощающая коробка (ФПК) предназначена для очистки вдыхаемого воздуха от радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств. В металлическом корпусе коробки помещены специальные

поглотители и противодымный фильтр. При вдохе воздух, поступающий в коробку, проходит сначала через фильтр, на котором остаются частицы пыли, дыма, тумана, а затем через поглотители, где задерживаются пары ОВ (демонстрируется слайд «ФПК ГП-5»).

ФПК состоит из следующих частей:

- 1) противоаэрозольный фильтр задерживает биологические аэрозоли, радиоактивную пыль и вредные аэрозоли (пыль, дым, туманы);
- 2) шихта - активный уголь - поглощает ОВ, АХОВ и другие вредные вещества;
- 3) бумага тампонная задерживает угольную пыль шихты;
- 4) сетки верхняя и нижняя удерживают шихту;
- 5) экран распределяет воздушный поток. Сумка предназначена для размещения в ней противогаза и для его переноски (преподаватель показывает способ размещения противогаза в сумке). Сумка может использоваться также как дополнительный фильтр, если ее завязать на ФПК тесьмой, повысить защитные свойства при этом можно смачиванием сумки водой (демонстрируется слайд «Сумка противогаза»).

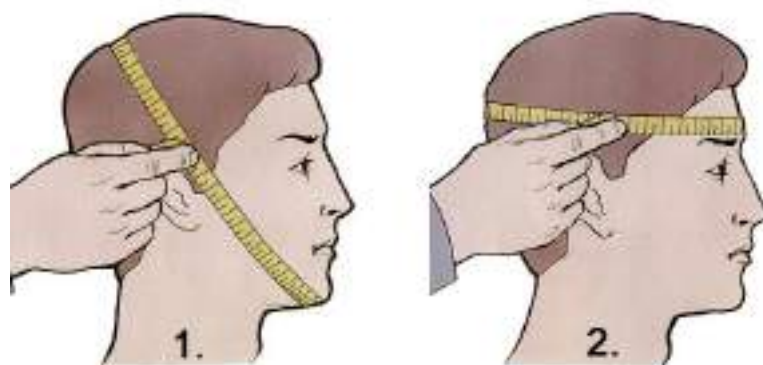
Для дыхания в противогазе ГП-5 используется зараженный воздух, который очищается, проходя через фильтрующе-поглощающую коробку. При вдохе открывается клапан для вдоха и воздух, прошедший через ФПК, поступает в шлем-маску противогаза. При выдохе входной клапан закрывается, открывается клапан для выдоха, через который выдыхаемый воздух выводится из шлема-маски наружу.

2. Подборка противогаза по размеру.

Определить размер противогаза можно двумя способами:

1. Измерение головы в двух местах.

Первое круговое измерение проходит от виска, через макушку, щеки, подбородок и заканчивается у второго виска. Второе измерение проходит также по кругу через отверстия ушей и надбровные дуги.



Результаты обоих измерений нужно сложить, получившееся в итоге число и определяет размер противогаза:

Сумма измерений, см	Размер противогаза
До 92	0
От 92 до 95.5	1
От 95.5 до 99	2
От 99 до 102.5	3
Более 102.5	4

Таблица 1 – Размер противогаза

2. Также голову можно измерить только один раз – по круговой линии, проходящей через макушку, подбородок и щеки:

Сумма измерений, см	Размер противогаза
До 63.5	0
От 63.5 до 65.5	1
От 66.0 до 68.0	2
От 68.5 до 70.5	3
Свыше 71.0	4

Таблица 2 – Размер противогаза

Если противогаз дополнительно имеет сзади регулируемые лямки, то определить размер лицевой части можно измерив голову по горизонтальной окружности на уровне лба.

Длина окружности, см	Размер противогаза
До 56	1
От 56 до 60	2
Свыше 60	3

Таблица 3 – Размер противогаза с регулируемыми лясками

3. Тест по пройденному материалу.

Критерии оценивания:

«отлично» - верно отвечено на 10 вопросов теста.

«хорошо» - верно отвечено на 8-9 вопросов теста.

«удовлетворительно» - верно отвечено на 5-7 вопросов теста.

«неудовлетворительно» - верно отвечено на менее 5 вопросов теста.

1. Какие существуют защитные сооружения?

- А) ямы;
- Б) убежища;
- В) шалаши;
- Г) простейшие укрытия.

2. От каких поражающие факторов ядерного взрыва обеспечивают надежную защиту убежища?

- А) от всех поражающих факторов;
- Б) от отравляющих веществ и бактериальных средств;
- В) от высоких температур;
- Г) от отравления продуктами горения и промышленными ядами,

3. Во сколько раз перекрытая щель защищает человека от воздействия светового излучения?

- А) защищает в 20 раз;
- Б) защищает в 50 раз;
- В) защищает в 100 раз;
- Г) защищает полностью.

4. Для чего предназначены средства индивидуальной защиты населения?

- А) для профилактической работы с населением;
- Б) для защиты человека от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных веществ;
- В) для защиты человека от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду отравляющих веществ;

Г) для защиты человека. От попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду сильно действующих ядовитых веществ и бактериологических средств.

5. Что относится к средствам защиты органов дыхания?

- А) детские защитные камеры;
- Б) тканевые маски, ватно-марлевые повязки;
- В) респираторы, фильтрующие и изолирующие противогазы;
- Г) специальные шерстяные шарфы.

6. По своему назначению средства защиты кожи делятся на:

- А) специальные (табельные);
- Б) универсальные;
- В) подручные;
- Г) изолирующие.

7. По принципу защитного действия средства защиты кожи бывают:

- А) фильтрующие;
- Б) подручные;
- В) универсальные;
- Г) изолирующие.

8. К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся:

- А) респиратор;
- Б) противопыльная тканевая маска;
- В) ватно-марлевая повязка;
- Г) противогаз.

9. Для предупреждения развития у человека шокового состояния применяется:

- А) ватно-марлевая повязка;
- Б) противогаз.
- В) аптечка индивидуальная А.И-2;
- Г) индивидуальный противохимический пакет.

10. Для дегазации кожи применяется:

- А) ватно-марлевая повязка;
- Б) противогаз.
- В) аптечка индивидуальная АИ-2;
- Г) индивидуальный противохимический пакет.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №8

по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Тема: Надевание и снятие противогаза.

Цель: Научиться надевать и снимать противогаз.

Время выполнения: 90 минут.

1. Надевание противогаза происходит в следующем порядке:

- 1) закрыть глаза
- 2) задержать дыхание
- 3) снять головной убор, если имеется
- 4) вынуть противогаз из сумки
- 5) взять маску за нижнюю часть обеими руками так, чтобы большие пальцы остались снаружи маски, а остальные внутри
- 6) приложить нижнюю часть под подбородок
- 7) резким движением натянуть маску на голову
- 8) проверить, не образовались ли складки - если маска натянулась не плотно и появились складки, процедуру необходимо повторить заново
- 9) резко выдохнуть
- 10) открыть глаза
- 11) восстановить дыхание

Перед одеванием противогаза его необходимо подготовить к боевому положению. Для этого сумку противогаза нужно продеть через плечо, расположив ее на левой стороне, так, чтобы ее клапан был обращен на себя. Затем отстегнуть клапан, вынуть противогаз, проверить надежность фиксации фильтрующей коробки к лицевой части, при необходимости протереть стекла.

Затем противогаз убрать в сумку, застегнуть ее, и сдвинуть назад для обеспечения свободного передвижения.

2. Проверка противогазов.

Перед планируемым использованием противогаза обязательно нужно провести его проверку. Первым делом проведите визуальный осмотр: нет ли трещин на очках, проколов или прорывов на маске, повреждений на фильтрующей коробке и т.д. Затем оденьте противогаз и проверьте его исправность - маска должна плотно прилегать к лицу, не нарушая герметичности. Как можно плотнее прикройте ладонью дно фильтрующей коробки и попытайтесь сделать вдох. Если воздух не проходит, значит с герметичностью все в порядке.

3. Надевание и снятие противогаза на время.

Критерии оценивания:

«отлично» - надевание и снятие противогаза: 7 секунд.

«хорошо» - надевание и снятие противогаза: 8 секунд.

«удовлетворительно» - надевание и снятие противогаза: 10 секунд.

«неудовлетворительно» - надевание и снятие противогаза: более 10 секунд.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №9

по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Тема: Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при вывихах, при кровотечениях.

Цель: Научиться оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, при кровотечениях.

Время выполнения: 90 минут.

1. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ – это простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавшим при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Она оказывается на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в больницу.

Первая помощь является началом лечения повреждений, т.к. она предупреждает такие осложнения, как шок, кровотечение, развитие инфекции, дополнительные смещения отломков костей и травмирование крупных нервных стволов и кровеносных сосудов.

Следует помнить, что от своевременности и качества оказания первой помощи в значительной степени зависит дальнейшее состояние здоровья пострадавшего и даже его жизнь. При некоторых незначительных повреждениях медицинская помощь пострадавшему может быть ограничена лишь объемом первой помощи. Однако при более серьезных травмах (переломах, вывихах, кровотечениях, повреждениях внутренних органов и др.) первая помощь является начальным этапом, так как после ее оказания пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение. Первая помощь очень важна, но никогда не заменит квалифицированной (специализированной) медицинской помощи, если в ней нуждается пострадавший. Вы не должны пытаться лечить пострадавшего – это дело врача-специалиста.

2. ВЫВИХ

Вывих – это смещение суставных концов костей, частично или полностью нарушающее их взаимное соприкосновение.

ПРИЗНАКИ:

- появление интенсивной боли в области пораженного сустава;
- нарушение функции конечности, проявляющееся в невозможности производить активные движения;
- вынужденное положение конечности и деформация формы сустава;
- смещение суставной головки с запустеванием суставной капсулы и пружинящая фиксация конечности при ее ненормальном положении.

Травматические вывихи суставов требуют немедленного оказания первой помощи. Своевременно вправленный вывих, при правильном последующем лечении, приведет к полному восстановлению нарушенной функции конечности.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ должна состоять, как правило, в фиксации поврежденной конечности, даче обезболивающего препарата и направлении пострадавшего в лечебное учреждение. Фиксация конечности осуществляется повязкой или подвешиванием ее на косынке. При вывихах суставов нижней конечности пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение в лежачем положении (на носилках), с подкладыванием под конечность подушек, ее фиксацией и даче пострадавшему обезболивающего средства. При оказании первой помощи в неясных случаях, когда не представилось возможным отличить вывих от перелома, с пострадавшим следует поступать так, будто у него явный перелом костей.

3. КРОВОТЕЧЕНИЕ

Кровотечением называют излияние крови из поврежденных кровеносных сосудов. Оно является одним из частых и опасных последствий ранений, травм и ожогов. В зависимости от вида поврежденного сосуда различают: артериальное, капиллярное и венозное кровотечения.

АРТЕРИАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ возникает при повреждении артерий и является наиболее опасным.

ПРИЗНАКИ: из раны сильной пульсирующей струей бьет кровь алого цвета.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ направлена на остановку кровотечения, которая может быть осуществлена путем придания кровотокащей области приподнятого положения, наложения давящей повязки, максимального сгибания конечности в суставе и сдавливания при этом проходящих в данной области сосудов, пальцевое прижатие, наложение жгута. Прижатие сосуда осуществляется выше раны, в определенных анатомических точках, там, где менее выражена мышечная масса, сосуд проходит поверхностно и может быть прижат к подлежащей кости. Прижимать лучше не одним, а несколькими пальцами одной или обеих рук.

При кровотечении в области виска прижатие артерии производится впереди мочки уха, у скуловой кости.

При кровотечении в области щеки сосуды следует прижимать к краю нижней челюсти, впереди жевательной мышцы.

При кровотечении из ран лица, языка, волосистой части головы прижатию к поперечному отростку шейного позвонка подлежит сонная артерия, по переднему краю грудино-ключично-сосцевидной мышцы, у ее середины.

При кровотечении в области плеча подключичную артерию прижимают под ключицей к ребру; подмышечная артерия прижимается в подмышечной впадине к головке плечевой кости.

При кровотечении в области предплечья и локтевого сгиба прижимают плечевую артерию у внутреннего края двуглавой мышцы плеча (бицепса) к плечевой кости.

При кровотечении в паховой области прижимается брюшная аорта кулаком ниже и слева от пупка к позвоночнику.

При кровотечении в области бедра прижатие осуществляется к горизонтальной ветви лобковой кости в точке, расположенной ниже паховой связки.

Пальцевое прижатие для временной остановки кровотечения применяют редко, только в порядке оказания экстренной помощи. Самым надежным способом временной остановки сильного артериального кровотечения на верхних и нижних конечностях является наложение кровоостанавливающего жгута или закрутки, т.е. круговое перетягивание конечности. Существует несколько видов кровоостанавливающих жгутов. При отсутствии жгута может быть использован любой подручный материал (резиновая трубка, брючный ремень, платок, веревка и т.п.).

Порядок наложения кровоостанавливающего жгута:

1. Жгут накладывают при повреждении крупных артерий конечностей выше раны, чтобы он полностью пережимал артерию.

2. Жгут накладывают при приподнятой конечности, подложив под него мягкую ткань (бинт, одежду и др.), делают несколько витков до полной остановки кровотечения. Витки должны ложиться вплотную один к другому, чтобы между ними не попадали складки одежды. Концы жгута надежно фиксируют (завязывают или скрепляют с помощью цепочки и крючка). Правильно затянутый жгут должен привести к остановке кровотечения и исчезновению периферического пульса.

3. К жгуту обязательно прикрепляется записка с указанием времени наложения жгута.

4. Жгут накладывается не более чем на 1,5-2 часа, а в холодное время года продолжительность пребывания жгута сокращается до 1 часа.

5. При крайней необходимости более продолжительного пребывания жгута на конечности его ослабляют на 5-10 минут (до восстановления кровоснабжения конечности), производя на это время пальцевое прижатие поврежденного сосуда. Такую манипуляцию можно повторять несколько раз, но при этом каждый раз сокращая продолжительность времени между манипуляциями в 1,5-2 раза по сравнению с предыдущей. Жгут должен лежать так, чтобы он был виден. Пострадавший с наложенным жгутом немедленно направляется в лечебное учреждение для окончательной остановки кровотечения.

ВЕНОЗНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ возникает при повреждении стенок вен.

ПРИЗНАКИ: из раны медленной непрерывной струей вытекает темная кровь.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ заключается в остановке кровотечения, для чего достаточно придать приподнятое положение конечности, максимально согнуть ее в суставе или наложить давящую повязку. Такое положение придается конечности лишь после наложения давящей повязки. При сильном венозном кровотечении прибегают к прижатию сосуда. Поврежденный сосуд прижимают к кости ниже раны. Этот способ удобен тем, что может быть выполнен немедленно и не требует никаких приспособлений.

КАПИЛЛЯРНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ является следствием повреждения мельчайших кровеносных сосудов (капилляров).

ПРИЗНАКИ: кровоточит вся раневая поверхность.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ заключается в наложении давящей повязки. На кровоточащий участок накладывают бинт (марлю), можно использовать чистый носовой платок или отбеленную ткань.

4. Наложение резинового кровоостанавливающего жгута.

Критерии оценивания:

«отлично» - наложение жгута на плечо, бедро: 25 секунд.

«хорошо» - наложение жгута на плечо, бедро: 30 секунд.

«удовлетворительно» - наложение жгута на плечо, бедро: 35 секунд.

«неудовлетворительно» - наложение жгута на плечо, бедро: более 25 секунд.

Условия выполнения норматива. Статист, которому накладывают жгут (закрутку), лежит в удобном положении. Обучаемый держит развернутый жгут в руках. Материал для наложения закрутки лежит на столе рядом. Жгут (закрутка) накладывается на одежду. На столе рядом лежит блокнот и карандаш. По заданию и команде преподавателя учащийся накладывается жгут (закрутку) на указанную область, указывает время их наложения (часы, минуты) и записку подкладывает под последний ход жгута (закрутки), контролирует отсутствие пульса на периферическом сосуде. Этим заканчивается выполнение норматива.

Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл. Наложение жгута (закрутки) не на ту область (сторону); чрезмерное перетягивание конечности или наличие пульса на периферическом сосуде; не записано время наложения жгута (закрутки); наложение жгута (закрутки) на голое тело.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №10

по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Тема: Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ожогах, отравлениях. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Цель: Научиться оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отравлениях, делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Время выполнения: 90 минут.

1. ОТРАВЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ АВАРИЙНЫМИ ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ (АХОВ) при авариях и катастрофах происходит при попадании АХОВ в организм через органы дыхания и пищеварения, кожные покровы и слизистые оболочки. Характер и тяжесть поражений определяются следующими основными факторами: видом и характером токсического действия, степенью токсичности, концентрацией химических веществ на пострадавшем объекте (территории) и сроками воздействия на человека.

ПРИЗНАКИ.

Вышеуказанные факторы будут определять и клинические проявления поражений, которыми в начальный период могут быть:

- явления раздражения – кашель, першение и боль в горле, слезотечение и резь в глазах, боли в груди, головная боль;

- нарастание и развитие явлений со стороны центральной нервной системы (ЦНС) – головная боль, головокружение, чувство опьянения и страха, тошнота, рвота, состояние эйфории, нарушение координации движений, сонливость, общая заторможенность, апатия и т.п.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ должна быть оказана в возможно короткие сроки и заключаться в:

- надевании на пострадавшего противогаза, проведении частичной санитарной обработки открытых участков тела и одежды, прилегающей к открытым участкам тела;

- использовании для защиты органов дыхания, при отсутствии противогаза, подручных средств (куска материи, полотенца и других материалов), смоченных раствором пищевой соды;
- введении антипода (противоядия);
- выносе (вывозе) пострадавшего из зоны заражения;
- в проведении при необходимости искусственного дыхания и непрямого массажа сердца на незараженной территории;
- оказании первой медицинской помощи при наличии химического очага (см. раздел «Химический ожог»);
- доставке пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ХИМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ являются результатом воздействия на ткани (кожные покровы, слизистые оболочки) веществ, обладающих выраженным прижигающим свойством (крепкие кислоты, щелочи, соли тяжелых металлов, фосфор). Большинство химических ожогов кожных покровов являются производственными, а химические ожоги слизистой оболочки полости рта, пищевода, желудка чаще бывают бытовыми.

Воздействие крепких кислот и солей тяжелых металлов на ткани приводит к свертыванию, коагуляции белков и их обезвоживанию, поэтому наступает коагуляционный некроз тканей с образованием плотной серой корки из омертвевших тканей, которая препятствует действию кислот на глубже лежащие ткани. Щелочи не связывают белки, а растворяют их, омыляют жиры и вызывают более глубокое омертвление тканей, которые приобретают вид белого мягкого струпа.

Следует отметить, что определение степени химического ожога в первые дни затруднено вследствие недостаточных клинических проявлений.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ заключается в:

- немедленном обмывании пораженной поверхности струей воды, чем достигается полное удаление кислоты или щелочи и прекращается их поражающее действие;

- нейтрализации остатков кислоты 2% раствором гидрокарбоната натрия (пищевой содой);
- нейтрализации остатков щелочи 2% раствором уксусной или лимонной кислоты;
- наложении асептической повязки на пораженную поверхность;
- приеме пострадавшим обезболивающего средства в случае необходимости.

ОЖОГИ ФОСФОРОМ обычно бывают глубокими, так как при попадании на кожу фосфор продолжает гореть.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ при ожогах фосфором заключается в:

- немедленном погружении обожженной поверхности в воду или в обильном орошении ее водой;
- очистке поверхности ожога от кусочков фосфора с помощью пинцета;
- наложении на ожоговую поверхность примочки с 5% раствором сульфата меди;
- наложении асептической повязки;
- приеме пострадавшим обезболивающего средства.

Исключите наложение мажевых повязок, которые могут усилить фиксацию и всасывание фосфора.

ЛУЧЕВЫЕ ОЖОГИ возникают при воздействии ионизирующего излучения, дают своеобразную клиническую картину и нуждаются в специальных методах лечения.

При облучении живых тканей нарушаются межклеточные связи и образуются токсические вещества, что служит началом сложной цепной реакции, распространяющейся на все тканевые и внутриклеточные обменные процессы. Нарушение обменных процессов, воздействие токсических продуктов и самих лучей, прежде всего, сказывается на функции нервной системы.

ПРИЗНАКИ. В первое время после облучения отмечается резкое перевозбуждение нервных клеток, сменяющееся состоянием парабиоза. Через

несколько минут в тканях, подвергшихся облучению, происходит расширение капилляров, а через несколько часов – гибель и распад окончаний и стволов нервов.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ. Необходимо:

- удалить радиоактивные вещества с поверхности кожи путем смыва струей воды или специальными растворителями;
- дать радиозащитные средства (радиопротектор – цистамин);
- на пораженную поверхность наложить асептическую повязку;
- пострадавшего в кратчайшие сроки доставить в лечебное учреждение.

ТЕРМИЧЕСКИЙ ОЖОГ – это один из видов травмы, возникающей при воздействии на ткани организма высокой температуры. По характеру агента, вызвавшего ожог, последний может быть получен от воздействия светового излучения, пламени, кипятка, пара, горячего воздуха, электротока.

Ожоги могут быть самой разнообразной локализации (лицо, кисти рук, туловище, конечности) и занимать различную площадь. По глубине поражения ожоги подразделяют на 4 степени: I степень характеризуется гиперемией и отеком кожи, сопровождающемся жгучей болью; II степень – образование пузырей, заполненных прозрачной жидкостью желтоватого цвета; IIIа степень – распространением некроза на эпидермис; IIIб – некроз всех слоев кожи; IV степень – омертвление не только кожи, но и глубжележащих тканей.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ заключается в:

- прекращении действия травмирующего агента. Для этого необходимо сбросить загоревшуюся одежду, сбить с ног бегущего в горячей одежде, облить его водой, засыпать снегом, накрыть горящий участок одежды шинелью, пальто, одеялом, брезентом и т.п.;
- тушении горячей одежды или зажигательной смеси. При тушении напалма применяют сырую землю, глину, песок; погасить напалм водой можно лишь при погружении пострадавшего в воду;
- профилактике шока: введении (даче) обезболивающих средств;

- снятии (срезании) с пострадавших участков тела пораженной одежды;
- накладывании на обожженные поверхности асептической повязки (при помощи бинта, индивидуального перевязочного пакета, чистого полотенца, простыни, носового платка и т.п.);
- немедленном направлении в лечебное учреждение.

2. ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Искусственное дыхание – неотложная мера первой помощи при утоплении, удушении, поражении электрическим током, тепловом и солнечном ударах. Осуществляется до тех пор, пока у пострадавшего полностью не восстановится дыхание.

МЕХАНИЗМ ИСКУССТВЕННОГО ДЫХАНИЯ следующий:

- пострадавшего положить на горизонтальную поверхность;
- очистить рот и глотку пострадавшего от слюны, слизи, земли и других посторонних предметов, если челюсти плотно сжаты – раздвинуть их;
- запрокинуть голову пострадавшего назад, положив одну руку на лоб, а другую на затылок;
- сделать глубокий вдох, нагнувшись к пострадавшему, герметизировать своими губами область его рта и сделать выдох. Выдох должен длиться около 1 секунды и способствовать подъему грудной клетки пострадавшего. При этом ноздри пострадавшего должны быть закрыты, а рот накрыт марлей или носовым платком, из соображений гигиены;
- частота искусственного дыхания – 16-18 раз в минуту;
- периодически освобождать желудок пострадавшего от воздуха, надавливая на подложечную область.

МАССАЖ СЕРДЦА

Массаж сердца – механическое воздействие на сердце после его остановки с целью восстановления деятельности и поддержания непрерывного кровотока, до возобновления работы сердца.

ПРИЗНАКИ ВНЕЗАПНОЙ ОСТАНОВКИ СЕРДЦА – потеря сознания, резкая бледность, исчезновение пульса, прекращение дыхания или появление редких судорожных вдохов, расширение зрачков.

МЕХАНИЗМ НАРУЖНОГО МАССАЖА СЕРДЦА заключается в следующем: при резком толчкообразном надавливании на грудную клетку происходит смещение ее на 3-5 см, этому способствует расслабление мышц у пострадавшего, находящегося в состоянии агонии. Указанное движение приводит к сдавливанию сердца, и оно может начать выполнять свою насосную функцию – выталкивает кровь в аорту и легочную артерию при сдавливании, а при расправлении всасывает венозную кровь. При проведении наружного массажа сердца пострадавшего укладывают на спину, на ровную и твердую поверхность (пол, стол, землю и т.п.), расстегивают ремень и ворот одежды.

Оказывающий помощь, стоя с левой стороны, накладывает ладонь кисти на нижнюю треть грудины, вторую ладонь кладет крестообразно сверху и производит сильное дозированное давление по направлению к позвоночнику. Надавливания производят в виде толчков, не менее 60 в 1 мин. При проведении массажа у взрослого необходимо значительное усилие не только рук, но и всего корпуса тела. У детей массаж производят одной рукой, а у грудных и новорожденных – кончиками указательного и среднего пальцев, с частотой 100-110 толчков в минуту. Смещение грудины у детей должно производиться в пределах 1,5-2 см.

Эффективность непрямого массажа сердца обеспечивается только в сочетании с искусственным дыханием. Их удобнее проводить двум лицам. При этом первый делает одно вдувание воздуха в легкие, затем второй производит пять надавливаний на грудную клетку. Если у пострадавшего сердечная деятельность восстановилась, определяется пульс, лицо порозовело, то массаж сердца прекращают, а искусственное дыхание продолжают в том же ритме до восстановления самостоятельного дыхания. Вопрос о прекращении мероприятий по оказанию помощи пострадавшему решает врач, вызванный к месту происшествия.

3. Сердечно – легочная реанимация.

Критерии оценивания:

«отлично» - все реанимационные действия на манекене выполнены верно с первого или второго раза.

«хорошо» - все реанимационные действия на манекене выполнены верно с третьего раза.

«удовлетворительно» - все реанимационные действия на манекене выполнены верно с четвертого раза.

«неудовлетворительно» - все действия на манекене выполнены верно с пятого и более раз.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Константинов Ю. С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование: учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 329 с.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральные законы Российской Федерации: «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе».

Дополнительная:

4. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине ОП.12 Безопасность жизнедеятельности, 2021 г.
5. Методические указания и контрольные задания для студентов заочной формы обучения по учебной дисциплине ОП.12 Безопасность жизнедеятельности, 2021 г.
6. Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОП.12 Безопасность жизнедеятельности, 2021 г.
7. Система стандартов безопасности труда (ССБТ). – М.: Госкомитет по стандартам, 1983. (Новое издание 1995 г.)
8. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ.