

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии  
общеобразовательных дисциплин



/ Железникова В.М./

« 30 » 08 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Богатовское  
профессиональное училище»

Чугунов А.В./

« 30 » 08 2016 г.

**Методические рекомендации по организации и выполнению  
практических работ  
по учебной дисциплине  
ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности  
общеобразовательного цикла  
по профессии: 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного  
производства**

Разработал:  
Преподаватель: Горбунов  
Александр Владимирович.

с.Богатое 2016г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Перечень практических работ.....	6
3. Практическая работа №1 .....	11
4. Практическая работа №2.....	12
5. Практическая работа №3.....	16
6. Практическая работа №4.....	17
7. Практическая работа №5.....	18
8. Практическая работа №6.....	19
9. Практическая работа №7.....	27
Рекомендуемая и используемая литература.....	28

## 1. Пояснительная записка

Дисциплина Основы безопасности жизнедеятельности изучается студентами в объеме 50 часов.

Реализация программы обеспечит компетентность будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности, как неотъемлемой части их профессионализма в период вступления в самостоятельную жизнь.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

применять первичные средства пожаротушения;

ориентироваться в перечне военно - учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирование развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

основы военной службы и обороны государства;

задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

способы защиты населения от оружия массового поражения;

меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступление на нее в добровольном порядке;

основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно - учетные специальности, родственные специальностям СПО;

область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Для успешного выполнения практических работ обучающиеся обязаны ознакомиться с порядком их проведения и изучить соответствующие разделы теоретического курса.

Обучающиеся должны четко представлять задачу, уметь проводить необходимые расчеты.

### **Описание каждой практической работы содержит:**

- тему, цели работы;
- краткий теоретический материал;
- порядок выполнения работы, а так же перечень контрольных вопросов, с целью выявить и устранить недочеты в освоении рассматриваемой темы;

Для получения дополнительной, более подробной информации по изучаемым вопросам, приведено учебно-методическое обеспечение. Организация и проведение занятий, в частности подготовка студентов к занятию, инструктаж, выполнение студентами заданий, оформление работы, значительно упрощаются с методической точки зрения, когда существуют письменные методические указания по их проведению

Цель методических указаний - обеспечить четкую организацию проведения практических занятий по дисциплине Безопасность жизнедеятельности, дать возможность студентам, пропустившим учебное занятие, самостоятельно выполнить, оформить и защитить практическую работу.

## 2. Перечень практических работ

### 1. Практическая работа №1

Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

### 2. Практическая работа №2

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

### 3. Практическая работа №3

Изучение первичных средств пожаротушения.

### 4. Практическая работа №4

Изучение и отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях на транспорте.

### 5. Практическая работа №5

Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

### 6. Практическая работа №6

Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

### 7. Практическая работа №7

Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

## **Правила выполнения практических работ**

В процессе проведения практических занятий по Безопасности жизнедеятельности студенты:

находят подтверждение теоретических положений, убеждаются в наличии определенных закономерностей и алгоритмов поведения;

формируют практические умения и навыки организации и проведения спасательных мероприятий, вырабатывают умение сравнивать, анализировать, обрабатывать теорию, устанавливать зависимости, делать выводы и обобщения, оформлять результаты исследования.

Типичными заданиями для практических занятий по Безопасности жизнедеятельности являются:

индивидуальные задания;

групповые задания;

групповая дискуссия;

деловая игра, моделирующая профессиональные задачи.

Состав заданий для занятия планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством студентов. Для эффективного использования времени, отводимого на практические занятия, подобраны дополнительные задания для студентов, работающих в более быстром темпе.

### **План занятия включает в себя следующие пункты:**

- внеаудиторная самостоятельная подготовка студентов к занятию;
- проверка преподавателем теоретической подготовленности студентов к занятию;
- инструктирование студентов по проведению ими практической работы;
- выполнение практических заданий;
- обсуждение итогов выполнения работы;
- оформление отчета о проделанной работе;

- оценка преподавателем выполненных заданий и степени овладения студентами соответствующими умениями.

Практические занятия носят репродуктивный, частично-поисковый и поисковый характер.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении студенты пользуются подробными инструкциями, в которых указаны:

- цель работы;
- пояснения (теоретические положения и понятия);
- оборудование и материалы;
- порядок выполнения работы;
- тип выводов (без формулировок);
- контрольные вопросы;
- литература.

Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении студенты не пользуются подробными инструкциями, им не дается порядок выполнения необходимых действий; такие работы требуют от студентов самостоятельного подбора материала и методики, выбора способов выполнения работы.

В работах, носящих поисковый характер, студенты должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

При планировании практических занятий используется сочетание репродуктивных, частично-поисковых и поисковых заданий.

Оценки за выполнение работы могут выставляться в форме зачета или дифференцированно.

Практические работы выполняются каждым студентом самостоятельно в полном объеме и согласно содержанию методических указаний.

### **Методика проведения практических занятий**

Порядок выполнения практических занятий включает:

- Краткое сообщение преподавателя о целях практического занятия, порядке его проведения и оформления отчета.
- Выдачу вариантов задания.
- Выполнение задания студентами.
- Индивидуальные консультации преподавателя в ходе проведения практического занятия.
- Подведение итогов практического занятия преподавателем.
- Информацию о следующих практических занятиях.

### **Правила оформления практических работ:**

- Практические работы выполняются в отдельной тетради.
- Таблицы, рисунки, схемы чертят простым карандашом с помощью линейки.
- Работы выполняются аккуратно, разборчивым почерком.
- Практическая работа выполняется в аудитории.

### **Отчет о выполненной работе должен содержать:**

- Тему занятия, тему и номер практической работы.
- Исходные данные практического занятия в соответствии с заданным вариантом.
- Выполненное задание.
- Ответы на контрольные вопросы.

### **Критерии оценки:**

- «5» -правильно, грамотно выполненные задания и ответ на контрольные вопросы.
- «4» -правильно и грамотно выполненные задания.
- «3» -выполнено не менее 60 % задания.
- «2» -выполнено менее 60% задания.

Перед выполнением работы студент должен отчитаться перед преподавателем за выполнение предыдущей работы. Студент должен на уровне понимания и воспроизведения предварительно усвоить необходимую для выполнения практических работ теоретическую и практическую информацию.

Студент, пропустивший практическую работу по какой либо причине, выполняет пропущенную работу самостоятельно, пользуясь, при необходимости, консультациями преподавателя.

### **Порядок отчетности по практическому занятию**

Студенты, отсутствующие на практическом занятии, выполняют задания практического занятия самостоятельно, получая при необходимости консультации преподавателя.

Не зачтенный отчет по практическому занятию должен быть исправлен и повторно сдан на проверку.

Все замечания, сделанные преподавателем, должны быть устранены до дифференцированного зачета.

Выполненные практические задания сдаются преподавателю во время зачета. Без выполнения заданий студент до зачета не допускается.

## **Практическая работа №1**

**Тема:** Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

**Наименование работы:** Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

**Цель:** Ознакомиться с понятиями рационального питания, нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения, методами количественной и качественной оценки питания по энергетической ценности и составу питательных веществ потребляемых продуктов; научиться определять суточный расход энергии человека и давать гигиеническую оценку его пищевого рациона с учетом принятых физиологических норм питания.

**Время:** 2 часа

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.

### **Методика выполнения**

#### **Задание:**

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.148
2. 6. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 149-150
3. 7.см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.150-151

4. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы

см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 151

## 1. Практическая работа №2

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

*Цель.* Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

По окончании изучения темы учащиеся должны:

- а) знать причины вынужденного автономного существования и первоочередные действия потерпевших бедствие;
- б) овладеть навыками безопасного поведения в случае аварии транспортных средств.

*время выполнения 1 час*

*Изучение нового материала*

1. Основные причины вынужденного автономного существования.
2. Первоочередные действия потерпевших бедствие.
3. Решение об уходе с места аварии или ожидании помощи в районе бедствия.

*Основные моменты*

Теоретическая часть.

1. Понятие о выживании и автономном существовании, их примеры.
2. Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях: чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации (стихийные бедствия, резкие изменения погодных условий, потеря ориентировки, аварии на транспорте) в условиях природной среды.
3. Условия, определяющие успех выживания.
4. Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортных средств.
5. Основные правила принятия решения ожидать помощь на месте аварии.
6. Основные правила принятия решения об уходе с места аварии.

## Практическая часть.

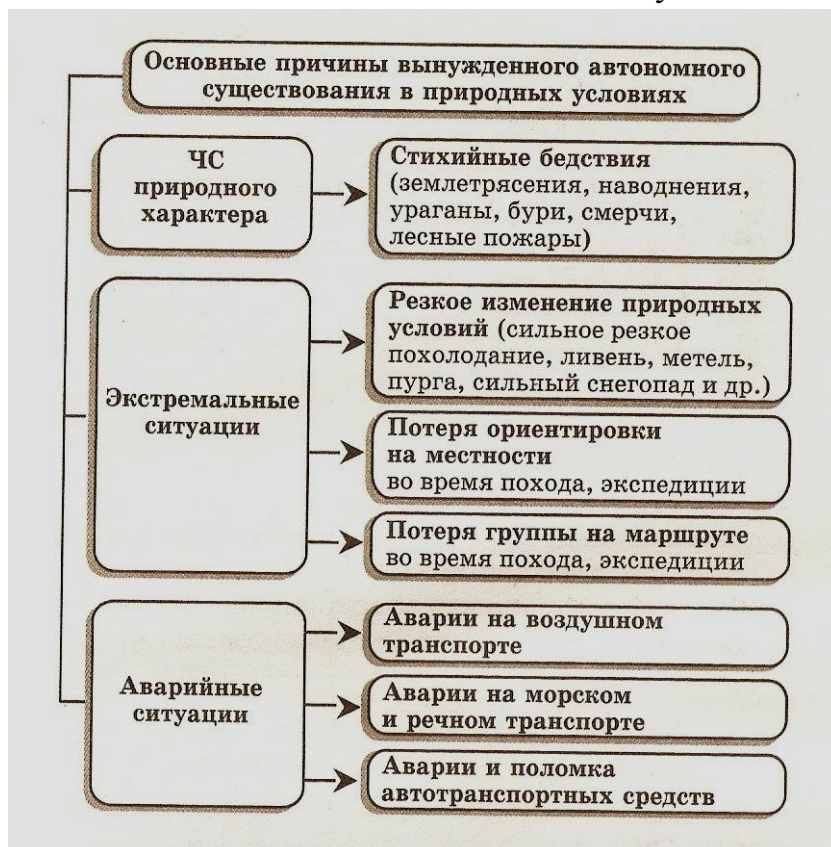
1. Отработка практических действий потерпевших бедствие при условной аварии транспортного средства (машина, речное судно, самолет).
2. Отработка действий на месте аварии до прибытия помощи.
3. Отработка действий при уходе с места аварии.

*Основные причины вынужденного автономного существования.*

*Первоочередные действия потерпевших бедствие*

Современная цивилизация, техническая революция окружили человека определенным комфортом. Появление современных конструкций кораблей, самолетов, автомобилей, создание эффективных средств радиосвязи, телевидения и бытовой техники изменили его жизнь, отучили жить среди дикой природы. Но нередко случается так, что человек оказывается вырванным из привычного образа жизни. Представьте, что это происходит в безлюдной местности, в океане, пустыне, непроходимом лесу или тундре. В этом случае у него моментально возникает проблема автономного существования (выживания) в природных условиях.

Что же такое выживание и автономное существование?



Выживание — активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях.

Автономное существование - нахождение человека в определенных, часто сложных, природных или других условиях изолированности, когда ограничена или исключена вероятность помощи от людей и возможность использования технических и других достижений.

Основное условие, определяющее успех выживания или гибель, — настрой человека на выход из этой ситуации, его желание возвратиться домой, моральные обязательства перед близкими людьми и обществом, сознание того, что ему еще многое нужно сделать.

Аварийная ситуация обычно возникает внезапно, и ее развитие не всегда можно предсказать. Поэтому порядок действий в таких ситуациях зависит от конкретной обстановки.

Опыт многих людей, побывавших в экстремальных ситуациях, связанных с авариями транспортных средств (самолета, поезда, автотранспорта и др.), позволил определить общую схему первоочередных действий потерпевших бедствие.

Что надо сделать в первую очередь, если вы потерпели бедствие при аварии транспортных средств:

- ✓ перебраться самим и помочь перебраться пострадавшим в безопасное место;
- ✓ покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
- ✓ оказать пострадавшим первую медицинскую помощь;
- ✓ сориентироваться на местности и уточнить свое местонахождение;
- ✓ при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

После выхода из опасной ситуации, непосредственно угрожающей жизни, необходимо решить, что делать: ждать помощи на месте или попытаться добраться до ближайшего населенного пункта.

***Решение оставаться на месте аварии принимают в тех случаях, когда:***

- сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая (горы, лес, глубокие овраги, болота, мощный слой снежного покрова и т. п.);
- направление на ближайший населенный пункт и расстояние до него неизвестны;
- большая часть людей не может самостоятельно передвигаться из-за полученных травм.

Приняв решение оставаться на месте аварии, необходимо придерживаться основных правил безопасного поведения, которые позволят выжить и дождаться помощи спасателей.

***Решение об уходе с места аварии принимают, если:***

- точно известно местонахождение ближайшего населенного пункта, расстояние до него невелико и состояние здоровья людей позволяет преодолеть его;
- возникла непосредственная угроза жизни: лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение и т. п.;
- люди не могут быть обнаружены спасателями **на** этом месте из-за окружающей их густой растительности;
- в течение трех суток нет связи и помощи.

На месте происшествия необходимо обозначить направление своего ухода: выложить стрелку, сделать зарубки на деревьях, связать пучки травы и т. п.

***Контрольные вопросы.***

1. Назовите основные принципы вынужденного автономного существования в природных условиях.
2. Приведите примеры (из жизни, книг или фильмов) оживания людей в природной среде.
3. Какие качества помогают выжить людям, попавшим в беду?
4. Какие первоочередные действия необходимо предпринять потерпевшим бедствие в безлюдной местности?

5. В каких случаях принимают решение оставаться на месте?
6. В каких случаях принимают решение об уходе с места аварии?

*На заметку*

Удивительное мужество проявил, оказавшись один на один с тайгой, двенадцатилетний мальчик Саша Корминкин. 3 июля 1985 г. он отправился с друзьями в поле собирать морковь. Быстро закончив работу, ребята разбрелись по тайге в поясах грибов и ягод. Саша не заметил, как исчезла тропинка. Он спустился к протоке в полной уверенности, что она приведет его к лагерю. Но ошибся. Он долго шел не останавливаясь, ожидая каждую минуту, что вот-вот появятся домики деревни. Но тайга становилась все гуще, все темнее.

Он понял, что заблудился. Переночевав под густой елью, он подкрепился ягодами, напился из ручья и снова тронулся в путь. Прошел еще один день. За ним еще два. Казалось, тайга никогда не кончится. А тут еще встреча с медведицей, которая едва не привела к катастрофе. Но, пожалуй, самым страшным испытанием был гнус. Неисчислимы полчища мошек, комаров одолевали его днем и ночью. Лицо опухло от укусов. Щека и шея, лоб превратились в сплошную кровоточащую маску. Но он упорно шел вперед, охлаждая время от времени лицо мокрыми ладонями. На десятые сутки началось болото. На другой стороне виднелась избушка — значит, люди близко. Но едва он сделал несколько шагов, как провалился по пояс в зловонную жижу. Ухватившись за сук, торчащий из воды, он, собрав все свои силы, сантиметр за сантиметром освобождал тело из плена трясины. Булькая и чавкая, болото неохотно отпускало жертву. Саша выполз на берег и свалился без сил. Еще два бесконечно долгих дня тащился он, едва ступая по земле опухшими, одеревеневшими ступнями. Утром на пятнадцатые сутки перед ним открылась широкая река. Посередине медленно плыла рыбацья лодка. Это было спасение.

### **Практическая работа №3**

**Тема:** Изучение первичных средств пожаротушения.

**Наименование работы:** Изучение первичных средств пожаротушения.

**Цель:** Ознакомиться со способами, средствами и правилами тушения пожаров, устройством и принципами действия первичных средств пожаротушения, изучить методику подбора и расчета необходимого количества огнетушителей, выработать навыки применения первичных средств пожаротушения и подбора необходимого количества огнетушителей.

**Время:** 1 час

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.

#### **Методика выполнения**

**Задание:**

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.50-51
2. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 51
3. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 51
4. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 52
5. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 52

#### **Практическая работа №4**

**Тема:** Изучение и отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях на транспорте.

**Наименование работы:** Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях на транспорте.

**Цель:** Ознакомиться с возможными ЧС на транспорте и изучить модели поведения в условиях таких ситуаций.

**Время:** 1 час

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.

#### **Методика выполнения**

**Задание:**

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.64
2. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 64-65

3. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 65-66

### **Практическая работа №5**

**Тема:** Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

**Наименование работы:** Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

**Цель:** Ознакомиться со СИЗ от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени, выработать навыки подбора и использования СИЗ от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.

**Время:** 1 час

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , ГП-5, ГП-7, респиратор Р-2, ОЗК.

### **Методика выполнения**

#### **Задание:**

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.108-109
2. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 109
3. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 109-110
4. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 110-111

## **Практическая работа №6**

**Тема:** Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки

**Занятие:** Выход и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

- ознакомить обучаемых выходу и возвращению в строй, подходу и отходу к начальнику, выполнению воинского приветствия;
- научить обучаемых действовать в строю на месте и в движении без оружия;
- воспитать у обучаемых любовь к ВС ФР, к строевой подготовке.

Место проведения: строевой плац.

Время: 2 часа

### **Учебные вопросы:**

9. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.
10. Выполнение воинского приветствия на месте без оружия.
11. Выполнение воинского приветствия в движении.

### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть.**

- Проверка наличия личного состава;
- Проверка готовности к занятию;
- Объявление цели и темы занятия.

## **II. Основная часть.**

### **1. Вопрос.**

#### **Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.**

Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй целесообразно отрабатывать в такой последовательности:

1. Подход к начальнику вне строя и отход от него.
2. Выход из строя по команде и возвращение в строй.
3. Выход из строя по вызову и возвращение в строй.  
Подход к начальнику и отход от него.

В начале обучения необходимо изучить подход к начальнику и отход от него по подразделениям. Командир отделения, построив отделение в одну шеренгу, показывает выполнение приема в целом, затем по подразделениям. Для большей наглядности рекомендуется вызвать одного из обучаемых из строя для обозначения начальника и поставить его так, чтобы остальные видели, как правильно подходить к начальнику и отходить от него. Показывая прием, командир разъясняет порядок его выполнения.

После показа командир приступает к обучению приему по подразделениям на три счета. Подход к начальнику по подразделениям на три счета выполняется по команде «Подход к начальнику, по подразделениям, на три счета, делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ». По счету «Делай — РАЗ» сделать шаг левой ногой, одновременно с выносом левой ноги вперед произвести движение руками так, чтобы кисть правой руки поднялась выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстояние ладони от тела, а левая рука подалась назад до отказа в плечевом суставе (движения руками в такт шага), с постановкой левой ноги на землю руки опустить вниз. По счету «Делай — ДВА» одновременно с приставлением правой ноги к левой, расположенной впереди, приложить правую руку к головному убору. По счету «Делай — ТРИ» кратчайшим путем опустить правую руку.

Правила подхода к начальнику можно разучивать на четыре счета с движением вперед на три шага. По команде «Подход к начальнику, по подразделениям, на четыре счета, с движением вперед на три шага, начи-НАЙ» по счету «РАЗ, ДВА, ТРИ» сделать три шага вперед, а по счету «ЧЕТЫРЕ» приставить правую ногу к левой и одновременно правую руку приложить к головному убору так, чтобы пальцы были вместе,

ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на уровне и высоте плеча. По следующему счету «РАЗ, ДВА, ТРИ» руку держать у нижнего края головного убора, а по счету «ЧЕТЫРЕ» руку опустить. В таком порядке упражнение повторяется несколько раз.

При первоначальном обучении нужно приучать обучаемых о прибытии. Для этого при выполнении приема на три счета по счету «Делай — ТРИ» обучаемый докладывает: «Товарищ сержант, курсант Иванов по вашему приказу прибыл», а затем самостоятельно опускает правую руку.

Разучивание отхода от начальника по разделениям рекомендуется проводить на четыре счета по команде «Отход от начальника по разделениям на четыре счета, начи-НАЙ». По счету «Делай — РАЗ» все обучаемые прикладывают правую руку к головному убору и отвечают: «Есть». По счету «Делай — ДВА» обучаемые поворачиваются кругом и приставляют правую ногу. По счету «Делай — ТРИ» с первым шагом (с постановкой левой ноги на землю) опускают руку. По счету «Делай — ЧЕТЫРЕ» приставляют правую ногу к левой. В такой последовательности упражнение повторяется под счет командира или под счет самих обучаемых.

В ходе разучивания подхода к начальнику и отхода от него совершенствуются изученные ранее приемы: повороты кругом, налево, направо.

Когда подход к начальнику и отход от него будут разучены по разделениям, эти действия отрабатываются в комплексе с использованием метода по парной тренировки. Для этого построить отделение в две шеренги, разомкнуть на интервал 4—5 шагов, отвести первую шеренгу от второй на 5—10 шагов и тренировать в подходе к начальнику и отходе от него. Поочередно один из обучаемых выступает в роли начальника, второй — в роли подчиненного. Командир в это время вызывает к себе военнослужащих и тренирует их, добиваясь правильных и четких действий. Особое внимание обращает на то, чтобы при отходе от начальника правая рука опускалась от головного убора одновременно с постановкой левой ноги на землю. Левая рука с выносом левой ноги вперед в начале отхода должна оставаться опущенной вниз.

Для привития военнослужащим твердых навыков в действиях при подходе к начальнику и отходе от него рекомендуется тренировать их и обычном темпе на восемь счетов. Для тренировки отделение выстраивается в колонну по одному с дистанцией 1—2 шага или попарно один против другого. По команде командира «Подход к начальнику и отход от него, на восемь счетов, с подсчетом вслух, тренировку шагом - МАРШ» обучаемые по первым трем счетам делают с левой ноги три шага вперед. 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»

поворачиваются кругом. По счету «ВОСЕМЬ» приставляют правую ногу к левой. По следующему счету «РАЗ» делают с левой ноги первый шаг движения в обратном направлении, с постановкой ее на землю опускают руку и повторяют упражнение.

Командир в это время следит за действиями обучаемых и устраняет допускаемые ими ошибки.

На занятиях показываются также действия обучаемых при обращении к начальнику или при обращении начальника к нему во время нахождения вне строя. В этих случаях, а также в случае отдачи и получения приказа курсант становится в положение «смирно», а при надетом головном уборе, кроме того, прикладывает к нему руку и опускает ее.

Выход из строя по команде и возвращение в строй. Обучение выходу из строя по команде и возвращению в строй командир начинает из раз-вернутого одношереножного строя, а потом из двух шереножного строя и из колонн по два, по три (по четыре).

Для выхода из строя подается команда, например, «Рядовой Иванов. Ко мне» или «Рядовой Иванов. Выйти из строя на пять шагов». Обучаемый, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», а по команде о выходе (вызове) из строя отвечает: «Есть». По первой команде обучаемый, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевым шагом подходит или подбегает к нему и докладывает о прибытии. По второй команде он строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю.

Выходя из второй шеренги, солдат легко кладет левую руку на плечо стоящего впереди, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг в правую сторону, пропускает выходящего из строя, затем становится обратно на свое место.

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

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

Для возвращения военнослужащего в строй подается команда, например, «Рядовой Иванов. Стать в строй». По этой команде военнослужащий

прикладывает руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом (с постановкой левой ноги на землю) опускает руку и, двигаясь строевым шагом, становится на свое место в строю.

При подходе к начальнику вне строя за 5—6 шагов до него военнослужащий переходит на строевой шаг, за 2—3 шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает, например, «Товарищ сержант. Курсант Сидоров по вашему приказу прибыл». По окончании доклада руку опускает.

Получив разрешение идти, обучаемый прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом (с постановкой левой ноги на землю) опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

Командир последовательно показывает порядок выхода из строя при нахождении солдата в первой, во второй шеренге и в колонне.

Для обучения этим действиям командир выстраивает отделение в две шеренги, размыкает ее на 1—2 шага и подает команды для выхода из строя и возвращения в строй вначале из первой шеренги, а затем из второй.

В ходе тренировки рекомендуется шеренги менять местами с таким расчетом, чтобы каждый обучаемый усвоил порядок выхода из любой шеренги строя.

Отработав выход из двухшереножного строя, командир приступает к разучиванию порядка выхода из колонны по два и по три (по четыре).

Выход из строя по вызову начальника и возвращение в строй. Командир разъясняет, что этот прием выполняется по команде. «Рядовой Попов. Ко мне» или «Рядовой Попов. Бегом ко мне», Услышав свою фамилию, обучаемый отвечает: «Я», а по команде «Ко мне» отвечает: «Есть». Затем, в зависимости от того, с какой стороны находится начальник, обучаемый делает один или два шага из своей шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевым шагом подходит к нему и докладывает о прибытии, например, «Товарищ сержант. Рядовой Попов по вашему приказу прибыл». По окончании доклада руку опускает. Если военнослужащий подбегает к начальнику, то за 5—6 шагов до него он переходит на строевой шаг. При этом командир, изменяя положение относительно военнослужащего, проверяет способность и умения

обучаемого выбирать направление подхода, дополнительно тренируя в поворотах в движении.

При отходе от начальника для возвращения в строй военнослужащий поворачивается в сторону строя и продолжает движение строевым шагом, подходит к своему месту и становится в строй.

Закончив тренировку, командир может провести в заключение занятия соревнования между обучаемыми на лучшее выполнение приемов, выхода из строя и возвращения в строй.

## **2. Вопрос.**

### **Выполнение воинского приветствия без оружия на месте.**

Занятие целесообразно начинать с обучения военнослужащих выполнению воинского приветствия на месте и в движении без оружия.

Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Воинское приветствие должно выполняться молодежато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

Выполнение воинского приветствия на месте. Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за 5—6 шагов до начальника повернуться в его сторону, стать «смирно» и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову. Если головной убор надет, кроме того, приложить 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 рука остается в прежнем положении. Когда начальник минует отдающего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку.

Правила отдания воинского приветствия на месте рекомендуется вначале разучивать по подразделениям, а затем тренировать в целом.

### **Воинское приветствие на месте.**

Обучение отдаванию воинского приветствия без головного убора по подразделениям проводится на два счета по команде «Для отдания чести, начальник с фронта (справа, слева, сзади), по подразделениям, делай—РАЗ, делай — ДВА». По счету «Делай — РАЗ» при движении начальника с фронта обучаемый должен за 5—6 шагов до него принять положение «смирно» и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову. Если начальник двигается справа, слева или сзади, то за 5—6 шагов до него повернуться в его сторону и также принять положение «смирно» и смотреть в лицо

начальнику, поворачивая вслед за ним голову. По счету «Делай — ДВА» поставить голову прямо и принять положение «вольно».

Разомкнув отделение на 3—4 шага, командир организует попарную тренировку.

Обучение приемам воинского приветствия на месте при надетом головном уборе проводится по разделениям в том же порядке, что и без головного убора, однако на эту часть занятия следует отводить больше времени, поскольку здесь надо еще научить обучаемых правильно прикладывать руку к головному убору.

### **3. Вопрос.**

#### **Выполнение воинского приветствия в движении.**

Для обучения военнослужащих выполнению воинского приветствия в движении без головного убора командир выстраивает отделение в одну шеренгу, показывает и поясняет технику выполнения приема в начале в целом, затем по разделениям, указывая, что для воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за 3-4 шагов до начальника надо прекратить движение руками, повернуть голову в сторону начальника и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника, голову поставить прямо и продолжать движение руками. Затем, разомкнув отделение на интервал 3—4 шага, командир приступает к разучиванию выполнения воинского приветствия в движении по разделениям. Действие выполняется по команде «Для отдания воинского приветствия в движении, начальник справа (слева), по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ и т. д.».

По счету «Делай — РАЗ» сделать шаг левой ногой, одновременно с постановкой ноги на землю прекратить движение руками и повернуть голову в сторону начальника.

По счету «Делай -ДВА, делан —ТРИ, делай — ЧЕ-ТЫРЕ, делай — ПЯТЬ, делай — ШЕСТЬ» продолжать движение с прижатыми к корпусу руками и смотреть начальнику и лицо.

По следующему счету «Делай — РАЗ», пройдя начальника, одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо и продолжать движение руками. Затем, сделав три свободных шага, повторить упражнение в таком же порядке.

Изучив прием по разделениям, командир тренирует обучаемых и выполнении его в целом. Для последующей тренировки он выстраивает отделение в колонну по одному, пропускает обучаемых мимо себя и проверяет действия каждого из них.

Методика обучения выполнения воинского приветствия при надетом головном уборе такая же, как и при воинском приветствии без головного убора, только при надетом головном уборе необходимо одновременно с поворотом головы приложить правую руку к головному убору, а левую держать неподвижной у бедра. Пройдя начальника с очередным шагом, с постановкой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

В процессе отработки приема часто допускают следующие ошибки: вместе с поворотом головы поворачивают корпус в сторону начальника, прикладывают руку к головному убору не одновременно с постановкой ноги на землю, руку, приложенную к головному убору, тянут вслед за головой при ее повороте.

Прием выполнения воинского приветствия при обгоне начальника отрабатывается на два счета. По счету «Делай — РАЗ» необходимо сделать шаг левой ногой вперед, одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову налево (направо) и приложить руку к головному убору. По счету «Делай — ДВА» одновременно с постановкой правой ноги на землю с обгоном начальника голову поставить прямо, а правую руку опустить вниз.

Отработанные на предыдущем занятии приемы строевой подготовки при подходе к начальнику и отходе от него должны использоваться командиром отделения при тренировке приемов отдания воинского приветствия на месте и в движении.

### **III. Заключительная часть**

- подвожу итог занятия;
- напоминаю тему и цель занятия;
- отправляю на другое учебное место.

### **Практическая работа №7**

**Тема:** Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

**Цель:** формирование у подростков компетентностей в области преодоления конфликтных ситуаций, ознакомление с алгоритмом выхода из конфликтной ситуации. Учебное обеспечение: листы – задания с планом описания и решения конфликтной ситуации, дополнительный материал.

время: 2 часа

### ХОД ЗАНЯТИЯ.

Задание. 1. Проанализировать одну из конфликтных ситуаций, которая была в вашей жизни (ученик – ученик, ученик- учитель (воспитатель), ученик – родители, ученик – тренер) по предложенному плану.

2. Используя предложенные рекомендации, сделайте выводы о наиболее правильном поведении в вашем конфликте и тех ошибках, которые вы допустили и постараетесь избежать в будущем. Анализ конфликтной ситуации: 1. Описание конфликта. Какая проблема послужила "толчком" к возникновению конфликта?

2. Участники конфликта: действия одной стороны конфликта, действия другой стороны конфликта.

3. Можно ли было остановить перерастание проблемы в конфликт? В какой момент? \_\_\_\_\_

4. Что помешало остановить перерастание проблемы в конфликт?

5. Какой способ разрешения конфликта вы считаете наиболее эффективным в данной ситуации и почему?

7. Подумайте над последствиями выбора вариантов поведения:

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Варианты поведения в конфликтных ситуациях:

- - Избегание (нежелание вступить в конфронтацию, уход от • конфликта).
  - - Компромисс ("половинчатая" выгода каждой стороны).
  - - Сотрудничество (учитываются интересы обеих сторон).
- - Приспособление одной из сторон к целям и интересам другой.
  - - Соревнование (выигрывает одна из сторон конфликта).

Результаты работы оформляются в тетради.

### Рекомендуемая и используемая литература:

1. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности жизнедеятельности, 2010 г.
2. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.
3. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности, 2016 г.