

Учебно-тематический план
проведения учебных сборов
с обучающимися МБОУ «Первомайская СОШ»,
осваивающих программу среднего общего образования по учебному
предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»
в условиях удаленного обучения

Время урока	Задание в режиме он-лайн (со своим личным устройством)		
	Задание		Когда? Кому? Как? сдавать выполненные работы
25.05.2020			
9.00-9.30	Порядок организации проведения учебных сборов. Требования, предъявляемые к обучающимся	Изучить материал по ссылке Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ (https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/95845/)	
9.40-10.10	Движения солдата в бою. Передвижения на поле боя	Читать П 68 учебника,	
10.20-10.50	Движения солдата в бою. Передвижения на поле боя	Читать П 68 учебника	ответить на 2 вопроса после параграфа стр 335, по тексту и отправить на вацап 89967053044 до 26.05
11.00-11.30	Обязанности наблюдателя. Выбор места наблюдения, его занятие, оборудование и маскировка, оснащение наблюдательного поста	Читать П 68, 67 учебника	
Обеденный перерыв 30 минут.			
12.00-12.30	Передвижения на поле боя. Выбор места и скрытное расположение на нем для наблюдения и ведения огня, самоокапывание и маскировка	Читать П 68, 67 до стр 337 учебника	

12.40-13.10	Назначение, боевые свойства и устройство автомата, разборка и сборка. Работа частей и механизмов автомата при зарядании и стрельбе. Уход за стрелковым оружием, хранение и сбережение	Изучить материал по ссылке и читать п 64 учебника. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5507/start/110279/	П 64, ответить на 2 вопроса после параграфа, по тексту письменно и отправить на вацап 89967053044 до 26.05
13.20-13.50	Назначение, боевые свойства и устройство автомата, разборка и сборка. Работа частей и механизмов автомата при зарядании и стрельбе. Уход за стрелковым оружием, хранение и сбережение	Изучить материал по ссылке и читать п 64 учебника. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5507/start/110279/	Выполнить тест в-1 по ссылке и результат отправить на вацап до 26.05
26.05.2020			
9.00-9.30	Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Правила стрельбы из стрелкового оружия	Читать п 66 учебника	
9.40-10.10	Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Способы действий личного состава в условиях радиационного, химического и биологического заражения	Читать п 34 учебника, изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/3327/start/	
10.20-10.50	Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Способы действий личного состава в условиях радиационного, химического и биологического заражения	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/3331/start/	

11.00-11.30	Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Способы действий личного состава в условиях радиационного, химического и биологического заражения	Читать П 34 учебника, изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/3332/start/	Выполнить тест в-1 по ссылке и результат отправить на вацап до 27.05
Обеденный перерыв 30 минут.			
12.00-12.30	Военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации и взаимоотношения между ними. Размещение военнослужащих	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/5552/start/120340/	
12.40-13.10	Распределение времени и внутренний порядок. Распорядок дня и регламент служебного времени	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/5828/start/113803/	П 49-50 ответить на 2 вопроса после параграфа 50, по тексту и отправить на вацап 89967053044 до 27.05
13.20-13.50	Обязанности лиц суточного наряда. Назначение суточного наряда, его состав и вооружение. Подчиненность и обязанности дневального по роте	Читать п 52-54 учебника	
27.05.2020			
9.00-9.30	Обязанности дежурного по роте. Порядок приема и сдачи дежурства, действия при подъеме по тревоге, прибытие в роту офицеров и старшин	Читать п 52-54 учебника	П 52-54 ответить на 2 вопроса после параграфа 54, по тексту и отправить на вацап 89967053044 до 28.05
9.40-10.10	Комната для хранения оружия, ее	Читать п 52-54 учебника	

	оборудование. Порядок хранения оружия и боеприпасов. Допуск личного состава в комнату для хранения оружия. Порядок выдачи оружия и боеприпасов		
10.20- 10.50	Несение караульной службы - выполнение боевой задачи, состав караула. Часовой и караульный. Обязанности часового. Пост и его оборудование	Читать п 55-57 учебника	П 55 ответить на 2 вопроса после параграфа 55, по тексту и отправить на вацап 89967053044
11.00- 11.30	Воинская дисциплина. Поощрение и дисциплинарные взыскания. Права военнослужащего. Дисциплинарная, административная и уголовная ответственность военнослужащих	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/5552/sta-rt/120340/	
Обеденный перерыв 30 мин.			
12.00- 12.30	Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы снять (одеть)". Повороты на месте. Движение строевым шагом	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4819/sta-rt/148525/ Читать п 59 учебника	
12.40- 13.10	Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/sta-rt/226051/ Читать п 60 учебника	ответить на 2 вопроса после параграфа 59 , по тексту и отправить на вацап 89967053044 до 28.05

13.20-13.50	Построения, перестроения, повороты, перемена направления движения. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении		
28.05.2020			
9.00-9.30	Строй подразделений в пешем порядке. Развернутый и походный строй взвода	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/ Читать п 62 учебника	Выполнить контрольное задание В1 по ссылке результат отправить на вацап, до 29.05, https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/
9.40-10.10	Техника выполнения упражнений на развитие основных физических качеств: гибкости, силы, выносливости, быстроты, ловкости	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/	
10.20-10.50	Принципы составления индивидуальных комплексов упражнений, направленных на развитие основных физических качеств	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/main/82533/	
11.00-11.30	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/	
Обеденный перерыв 30 мин.			
12.00-12.30	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/	
12.40-13.10	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/	

13.20-13.50	Основы сохранения здоровья военнослужащих. Универсальный алгоритм оказания первой помощи.	изучить материал по ссылке http://iro22.ru/vserossijskij-proekt-nauchis-spasat-zhizn.htm	
29.05.2020			
9.00-9.30	Оказание первой помощи при ранениях, травмах, неотложных состояниях	изучить материал по ссылке http://iro22.ru/vserossijskij-proekt-nauchis-spasat-zhizn.html	
9.40-10.10	Оказание первой помощи при ранениях, травмах, неотложных состояниях	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/start/114023/	
10.20-10.50	Оказание первой помощи при ранениях, травмах, неотложных состояниях	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4984/start/109565/	
11.00-11.30	Оказание первой помощи при ранениях, травмах, неотложных состояниях	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/start/120309/	Выполнить контрольное задание В1 по ссылке, результат отправить на вацап https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/start/114023/
Обеденный перерыв 30 мин.			
12.00-12.30	Основные мероприятия по обеспечению безопасности военной службы	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/5825/start/148463/	
12.40-13.10	Основные мероприятия по обеспечению безопасности военной службы	изучить материал по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/5826/start/148494/	
13.20-13.50	Итоговое занятие	Выполнить итоговый тест (см приложение 2)	Выполнить тест вариант 1, ответы

			отправить на вацап 89967053044 , 29.05.
--	--	--	--

	Тактическая подготовка	
1.	Тактическая и огневая подготовка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5507/start/110279/
	Радиационная, химическая и биологическая защита	
1.	Средства индивидуальной и коллективной защиты	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3327/start/
2.	Безопасность человека в условиях пожаров и взрывов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3328/start/
3.	Безопасное поведение человека в условиях химического заражения территории	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3331/start/
4.	Безопасное поведение человека в условиях радиационного заражения территорий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3332/start/
	Общевойсковые уставы	
1.	Воинская обязанность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5552/start/120340/
2.	Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4818/start/104701/
3.	Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3988/start/104732/
4.	Особенности военной службы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5834/start/104446/
5.	Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5554/start/104538/
6.	Распределение служебного времени военнослужащих и повседневный порядок воинской части	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5828/start/113803/
7.	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5836/start/114116/
8.	Прохождение военной службы по призыву и контракту	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4985/start/99422/
9.	Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5553/start/99359/
	Строевая подготовка	
1.	Строевая подготовка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4819/start/148525/
2.	Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/
	Физическая подготовка	
1.	О.Ф.П. Круговая тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
2.	Метание гранаты с места и с 4—5 шагов разбега в цель	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/main/82533/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/
3.	Метание мяча весом 150 г с места и с 4 – 5 шагов разбега в цель	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/172069/
4.	Метание мяча весом 150 г с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/
5.	Упражнения с гантелями и гириями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/

6.	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/172238/
7.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) - техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/
8.	Подъём туловища из положения лёжа на полу	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре - техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/
10.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/main/197113/
Военно-медицинская подготовка		
1.	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5824/start/98883/
2.	УМК по оказанию первой помощи	http://iro22.ru/vserossijskij-proekt-nauchis-spasat-zhizn.html
3.	Памятка МЧС по оказанию первой помощи пострадавшим	http://iro22.ru/vserossijskij-proekt-nauchis-spasat-zhizn.html
4.	Памятка МЧС по экстренной допсихологической помощи	http://iro22.ru/vserossijskij-proekt-nauchis-spasat-zhizn.html
5.	Первая помощь при неотложных состояниях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/start/114023/
6.	Первая помощь при ранениях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4984/start/109565/
7.	Первая помощь при травмах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/start/120309/
8.	Первая помощь пострадавшим при террористических актах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3339/start/
9.	Доврачебная помощь при радиационном поражении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3322/start/
10.	Первая помощь при ожогах и электротравме	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3323/start/
Основы безопасности военной службы		
1.	Современный комплекс проблем безопасности военного характера	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5825/start/148463/
2.	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5474/start/120278/
3.	Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5826/start/148494/
4.	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористических актов и вооруженных конфликтов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3342/start/

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

При выполнении заданий с выбором ответа обведите кружком номер одного правильного ответа.

Вариант № 1.

1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

- 1) потеря части продуктов питания, потеря компаса;
- 2) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- 3) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств в условиях природной среды;
- 4) плохие погодные условия на маршруте движения.

2. Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды отличается друг от друга и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

- 1) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности, возникла непосредственная угроза жизни людей;
- 2) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;
- 3) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;
- 4) точно неизвестно местонахождение спасателей, и состояние здоровья людей не позволяет преодолеть расстояние до населенного пункта.

3. Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать?

- 1) одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев;
- 2) одежда должна быть из синтетических материалов;
- 3) одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала;
- 4) одежда должна иметь световозвращающие элементы.

4. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища

- 1) место должно находиться на берегу реки или другого водоема на уровне воды;
- 2) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке; возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива;
- 3) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;
- 4) недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа.

5. Выберите самый надежный способ обеззараживания воды в полевых условиях:

- 1) очистка через фильтр из песка и материи;
- 2) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
- 3) кипячение воды;
- 4) добавление в воду марганцовки.

6. Где рекомендуется расположиться в салоне общественного транспорта, если в нем нет свободных мест для сидения?

- 1) занять свободное место на передней площадке транспортного средства;
- 2) нужно постараться встать в центре прохода, держась руками за поручень или специальные подвески;
- 3) расположиться на задней площадке транспортного средства;
- 4) не имеет значения, где будет находиться пассажир при отсутствии мест для сидения.

7. Участник дорожного движения, это:

- 1) лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства;
- 2) это лица, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода и лица, производящие ремонтные работы на проезжей части;
- 3) люди, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пассажира транспортного средства лица, и лица, осуществляющие регулирование дорожного движения;

- 4) граждане, передвигающиеся на транспортных средствах и пешком по проезжей части, тротуару и обочине дороги.

8. Что такое «дорога»?

- 1) проезжая часть, тротуары, обочины;
- 2) полоса земли для движения транспортных средств и пешеходов;
- 3) обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения;
- 4) полоса земли для движения автомобилей, трамваев, троллейбусов, мотоциклов и mopедов.

9. Где должны двигаться пешеходы?

- 1) по тротуарам, велосипедным дорожкам;
- 2) по тротуарам, или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам;
- 3) по тротуарам, или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии по краю проезжей части;
- 4) пешеходы могут двигаться там, где удобно, не мешая транспортным средствам.

10. Как должны двигаться пешеходы по краю проезжей части загородной дороги?

- 1) не имеет значения, как следовать;
- 2) должны следовать по ходу движения транспортных средств;
- 3) выбирать место движения в зависимости от наличия на проезжей части транспортных средств;
- 4) должны идти навстречу движению транспортных средств.

11. Опасное время — это время значительного повышения риска для личной безопасности. Из приведенных примеров определите наиболее опасное время и место:

- 1) темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают;
- 2) сумерки, заставшие человека одного в лесопарке;
- 3) раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке;
- 4) вечернее время на остановке общественного транспорта.

12. Как необходимо поступить человеку, если в подъезд вместе с ним заходит незнакомец?

- 1) пропустить незнакомца вперед, под любым предлогом задержаться у подъезда;
- 2) не следует обращать на постороннего человека внимания;
- 3) завязать с незнакомцем беседу и попытаться выяснить, в какую квартиру он следует;
- 4) войдя в подъезд, побежать наверх.

13. Каким из нижеперечисленных правил рекомендуется воспользоваться при возвращении домой в вечернее время с тренировки или дополнительных занятий?

- 1) пойду кратчайшим путем, пролегающим через дворы;
- 2) буду идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги;
- 3) воспользуюсь попутным транспортом;
- 4) пойду по тропинке, пролегающей через лесопарк.

14. Девушка заходит в свой подъезд, слышит громкие крики, смех, шум и понимает, что этажом выше на лестничной площадке находится компания молодежи. Выберите из предлагаемых вариантов действий тот, который могли бы посоветовать девушке:

- 1) спокойно подниматься домой, но при этом проявлять осторожность;
- 2) ждать, пока они уйдут;
- 3) дожидаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры, либо позвонить родителям, чтобы встретили;
- 4) дойти до молодежной компании, может среди них окажутся знакомые юноши или девушки, завести с ними непринужденный разговор.

15. Вам часто приходится пользоваться услугами общественного транспорта. Что не рекомендуется делать при пользовании общественным транспортом?

- 1) при отсутствии мест для сидения стоять в центральном проходе;

- 2) садиться в пустом автобусе (трамвае, троллейбусе, маршрутном такси и т. д.) на сиденье близко к водителю;
- 3) ожидать транспорт на остановке в плохо освещенном месте;
- 4) стоять справа лицом по направлению движения при нахождении на эскалаторе метрополитена.