

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум  
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)


УТВЕРЖДЕНА приказом  
директора  
№ 176 от «31» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 07 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

программы подготовки квалифицированных рабочих по профессии  
23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

Усть-Илимск, 2022

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методического объединения  
профессионального цикла ППКРС 1  
«26» мая 2022 г. протокол № 8  
Председатель методического объединения  
 А.К. Зоркольева

Разработчик: Лучко Ольга Юрьевна, преподаватель ОБЖ, БЖ высшая квалификационная категория

---

Рабочая программа общепрофессионального учебного цикла ОП. 07 Безопасность жизнедеятельности разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413); рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259, изм. Протокол № 3 от 25.05.2017); примерной программы общепрофессионального учебного цикла «Безопасность жизнедеятельности», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Рабочая программа общепрофессионального учебного цикла ОП.07 Безопасность жизнедеятельности предназначена для изучения мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; подготовка к выполнению конституционного долга и обязанности по защите Отечества в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации; способы своевременного оказания доврачебной помощи при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин.

Согласовано:

заместитель директора по

учебно-методической работе

заведующий библиотекой



А.А. Карьялайнен



Е. П. Попова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	4
1.1. Область применения программы учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.3. Результаты освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности.....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	13
3.2. Информационное обеспечение .....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНЫХ СБОРОВ	

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 05 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины ОП. 07 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования (СПО): – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее–ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина является частью общепрофессионального учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования: Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

## **1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются:

### **-общие компетенции (ОК)**

–ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

–ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

–ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

–ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

– ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

– ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

–ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям НПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 106 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 36 часов; учебные сборы 35 часов вариативной части (Учебные сборы, согласно Распоряжения Министерства образования Иркутской области от 03.10.2013г. № 976-мр «Об организации и проведении учебных сборов с обучающимися образовательных организаций профессионального образования, расположенных на территории Иркутской области»);

Самостоятельная работа обучающихся 35 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>		
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>		
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	36	I	II
<i>в том числе:</i>	1 курс	-	.
	2 курс	-	71
практические занятия	16	I	II
	1 курс	-	-
	2 курс	-	22
<b>Учебные сборы</b>	2 курс	-	35
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	1	I	II
	1 курс	-	-
	2 курс	-	1

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов аудиторной нагрузки	Время на изучение темы	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<i>2 курс (32 часа)</i>			1	1	
Раздел 1. Гражданская оборона					
Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	1.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	1	1	2,3
Тема 1.2. Организация гражданской обороны	2.	Ядерное, химическое и биологическое оружие. Приборы радиационной и химической разведки и контроля.	1	1	2,3
	3.	<i>Практическое занятие № 1</i> Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения.	1	1	3
	4.	<i>Практическое занятие № 2</i> Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК.	1	1	3
Тема 1.3. Защита населения и территорий при авариях	5.	Защита при авариях (катастрофах) транспорте. Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах), при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте.	1	1	2,3
Тема 1.4. Защита населения и территорий при авариях	6.	Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных и взрывоопасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на гидродинамически, химически и радиационно-опасных	1	1	2,3



(катастрофах) на производственных объектах		опасных объектах.			
	7.	<i>Практическое занятие № 3</i> Отработка порядка и правил действий при возникновении ЧС (Эвакуация).	1	1	3
Тема 1.5. Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке	8.	Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке.	1	1	2,3
Тема 1.6. Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке	9.	Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке. Обеспечение безопасности при эпидемии, при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков. Обеспечение безопасности в случае захвата заложником, при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершённом теракте.	1	1	2,3
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение письменного задания по учебнику по теме «Средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения». Письменные ответы на вопросы по теме «Правила поведения и действия людей в зонах ЧС».		6	
Раздел 2. Основы военной службы					
Тема 2.1. Медико- санитарная подготовка	10.	<i>Практическое занятие № 4</i> Общие сведения о ранах, способах обработки ран. Порядок наложения повязки при ранениях головы, туловища.	2	2	3
	11.				
	12.	<i>Практическое занятие №5</i> Кровотечения. Способы их остановки. Выполнение наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.	2	2	3
	13.				
14.	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Переломы, вывихи, растяжения связок и синдром длительного сдавливания.	1	1	2,3	
15.	<i>Практическое занятие № 6</i> Выполнение наложения шины	1	1	3	

		на место перелома, транспортировка поражённого.			
	16.	Первая помощь при ожогах, при поражении электрическим током.	1	1	2,3
	17. 18.	<i>Практическое занятие № 7</i> Доврачебная помощь при клинической смерти. Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания, отработка на тренажёре непрямого массажа сердца.	2	2	3
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику: Глава 5. Экстремизм – чрезвычайные опасности для общества и государства. Учебник 10 класс. Выполнение письменной творческой работы по теме «Оказание первой доврачебной помощи при ранениях, травмах, ожогах и других несчастных случаях».		6	
Тема 2.2. Вооружённые Силы России на современном этапе	19.	Порядок прохождения военной службы. Состав и организационная структура Вооружённых Сил. Виды Вооружённых Сил и рода войск Система руководства и управления Вооружёнными Силами. Военская обязанность и комплектование Вооружённых Сил личным составом.	1	1	2,3
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение письменного задания по теме «Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд. Военная дисциплина» Изучение нормативных документов, Общевоинских уставов ВС РФ и письменные ответы на вопросы.		5	
Тема 2.3. Уставы Вооружённых Сил России	20.	Военная присяга. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.	1	1	2,3
	21.	Внутренний порядок. Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд роты. Военская дисциплина. Караульная служба. Обязанности и действия часового.	1	1	2,3
Тема 2.4. Строевая подготовка	22.	Строй и управления ими.	1	1	2,3
	23, 24	<i>Практическое занятие № 8</i> Строевая стойка и повороты на месте. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте. Повороты в движении.	1	1	3

	25, 26	<i>Практическое занятие № 9</i> Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.	1	1	3
	27, 28.	<i>Практическое занятие № 10</i> Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него. Построение и отработка движения походным строем. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.	1	1	3
Тема 2.5. Огневая подготовка	29.	Материальная часть автомата Калашникова.	1	1	2,3
	30. 31.	<i>Практическое занятие № 11</i> Неполная разборка и сборкам автомата.	2	2	3
	32, 33.	<i>Практическое занятие № 12</i> Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.	1	1	3
	34	Подготовка автомата к стрельбе. Ведения огня из автомата.	1	1	2,3
	35, 36.	<i>Практическое занятие № 13</i> Принятие положение для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание, стрельба.	1	1	3
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Подготовка реферата		18	
		<i>Всего</i>	32		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально техническое обеспечение**

Освоение программы учебной дисциплины ОП. 07 Безопасность жизнедеятельности осуществляется в учебном кабинете «Безопасность жизнедеятельности».

В состав материально-технического обеспечения входят:

##### **Оборудование учебного кабинета**

1. Общевоинской защитный комплект (ОЗК)
2. Общевоинской противогаз или противогаз ГП-7
3. Респиратор Р-2
4. Ватно-марлевая повязка
5. Противопыльная тканевая маска
6. Медицинская сумка в комплекте
7. Носилки санитарные
8. Аптечка индивидуальная (АИ-2)
9. Бинты марлевые
10. Бинты эластичные
11. Жгуты кровоостанавливающие резиновые
12. Индивидуальные перевязочные пакеты
13. Косынки перевязочные
14. Винтовки пневматические
15. Макет АКМ - 74
16. Комплект плакатов по Гражданской обороне
17. Комплект плакатов по Основам военной службы

##### **Технические средства обучения**

1. Аудио-, видео-, проекционная аппаратура.
2. Тренажёр сердечно-лёгочной реанимации (Александр 1-0,2).

## 3.2. Информационное обеспечение

### Основные источники

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимва Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2015г. – 288 с.
2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимва Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: практикум – М.: Издательский центр «Академия», 2015г. – 144 с.

### Интернет ресурсы

1. Первая помощь URL:// <https://yandex.ru/video/search?text=первая+помощь+при+поражении+эл.+то+ком&redircnt=1477315029.1> (дата обращения: 31.08.2020)
2. Первая помощь <https://yandex.ru/video/search?p=1&filmId=FUyoWZJ1Cx8&text=пмп%20при%20ожогах&redircnt=1477315398.1> (дата обращения: 31.08.2020)
3. Первая помощь URL:// <https://yandex.ru/video/search?text=первая+помощь+при+утоплении&redircnt=1477315538.1> (дата обращения: 31.08.2020)
4. Первая помощь URL:// <https://yandex.ru/video/search?text=понятие%20о%20превой%20%20помощи>
5. Первая помощь URL:// <https://yandex.ru/video/search?text=сердечно-легочная+реанимация&redircnt=1477315621.1> (дата обращения: 31.08.2020)
6. URL:// <https://yandex.ru/video/search?text=художественный%20фильм%20офицеры%20смотреть%20онлайн%20бесплатно%20в%20хорошем%20качестве&path=wizard&parent-reqid=1458264476572524-676852274145151703760484-sas1-1346&filmId=rvi-5i49UXI&redircnt=1477315670.1> (дата обращения: 31.08.2020)
7. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации URL:// [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 31.08.2020)
8. Федеральный закон об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации URL:// [http://www.consultant.ru/document/Cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_121895/) (дата обращения: 31.08.2020)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и приёма нормативов, а также сдачи обучающимися дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 1, 2, 3.
Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.	Оценка результатов устного опроса. Оценка результатов выполнения практического занятия № 4
Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 5,6, 8. Оценка результатов составления конспектов.
Применять первичные средства пожаротушения.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 7.
Ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии.	Оценка результатов устного опроса.
Применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 6-10
Владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.	Оценка выполнения самостоятельной работы по составлению конспектов по теме «Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд. Военная дисциплина»
Оказывать первую помощь.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 6-10
<b>Знания:</b>	
Задачи и основные мероприятия гражданской обороны.	Оценка результатов устного опроса.
Способы защиты населения от оружия массового поражения.	Оценка результатов выполнения письменной самостоятельной работы задания с использованием учебника по теме «Средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения».
Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий	Оценка результатов выполнения письменной самостоятельной работы ответов на вопросы по

и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России.	теме «Правила поведения и действия людей в зонах ЧС».
Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.	Оценка результатов составления конспектов и ответов на вопросы учебника.
Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 4.
Основы военной службы и обороны государства.	Оценка результатов устного опроса.
Организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке.	Оценка результатов устного опроса.
Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям НПО.	Оценка результатов выполнения проверочного задания в форме теста.
Область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 6-17
Порядок и правила оказания первой помощи.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 6-10.
	Формы оценки результативности обучения: дифференцированный зачет.

## 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### проведения пятидневных учебных сборов

Наименование тем	Содержание занятий	Количество часов
1. Введение	Инструктаж по правилам поведения, технике безопасности и порядке прохождения сборов	1
2. Размещение и быт военнослужащих, основы безопасности военной службы	2.1. Осмотр казармы	1
	2.2. Организация обеспечения безопасности в условиях повседневной деятельности, распорядок дня	1
3. Организация внутренней службы	3.1. Назначение и состав суточного наряда, обязанности дневального	2
	3.2. Подготовка суточного наряда, несение внутренней службы	2
4. Организация караульной службы	4.1. Организация караульной службы, обязанности часового	2
	4.2. Несение караульной службы	2
5. Строевая подготовка	5.1. Одиночная строевая подготовка, строевые приемы без оружия	2
	5.2. Передвижение строем	2
6. Огневая подготовка	6.1. Техника безопасности при стрельбе, правила ведения огня из автомата	2
	6.2. Разборка-сборка, чистка, смазка, хранение автомата, работа частей и механизмов	1
	6.3. Практическая стрельба	2
7. Тактическая подготовка	7.1. Обязанности солдата, порядок выполнения команд, маскировка, выбор места для стрельбы	2
	7.2. Ознакомление с образцами вооружения мотострелковой дивизии	2
	7.3. Вооружение стрелкового отделения, действия солдата в бою	2
8. Медицинская подготовка	Оказание первой помощи при ранениях, травмах, вынос раненых с поля боя	2
9. Радиационная, химическая и биологическая защита	Средства и способы индивидуальной защиты, преодоление зараженного участка местности	1
10. Физическая подготовка	10.1. Кросс 1 км.	1
	10.2. Челночный бег, подтягивание	2
	10.3. Метание гранаты, разучивание упражнений комплекса утренней зарядки	2
<i>Дифференцированный зачет</i>		1
<i>Итого</i>		35



