

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Кунгурский автотранспортный колледж»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

---

по учебной дисциплине

---

ОП. 09 Безопасность жизнедеятельности

---

по специальности:

---

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

---

2018

Комиссия профессиональных циклов  
специальностей дорожного строительства и  
управления на транспорте

Протокол № 4 от «28» 08 2018 г.

**Председатель комиссии:**

Щелчкова / О.С. Щелчкова

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заместитель директора**

Целищева М.Г. Целищева

Составитель: Варзаков И.В., преподаватель ГБПОУ КАТК

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1 Пояснительная записка  | 4  |
| 2 Перечень практических работ ОП. 09 Безопасность<br>жизнедеятельности | 7  |
| 3 Инструктивно-методические указания по выполнению практических работ  | 8  |
| 4 Используемая литература и интернет источники                         | 20 |

## 1 Пояснительная записка

Данные методические рекомендации составлены в соответствии с содержанием рабочей программы ОП. 09 Безопасность жизнедеятельности специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

УД ОП. 09 Безопасность жизнедеятельности специальности изучается в течение I семестра. Общий объем времени, отведенный на практические занятия по УД ОП. 09 Безопасность жизнедеятельности, составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов– 30 часов.

Практические работы проводятся после изучения соответствующих разделов и тем УД ОП. 09 Безопасность жизнедеятельности. Выполнение обучающимися практических работ позволяет им понять, где и когда изучаемые теоретические положения и практические умения могут быть использованы в будущей практической деятельности.

В результате выполнения практических работ, предусмотренных программой по УД ОП. 15, обучающийся должен:

### **уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по защите работников и населения от негативных воздействий ЧС;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от ОМП;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне ВУС;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения в повседневной деятельности и экстремальных ситуациях военной службы;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

### **знать:**

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при ЧС техногенного характера и стихийных бедствиях, в том числе в условиях противодействия терроризму - 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;
- структуру и задачи Гражданской обороны;
- способы защиты населения от ОМП;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожаре;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу, порядок добровольного поступления на военную службу;
- основные виды вооружения и военной техники, состоящие на вооружении воинских частей, в которых имеются ВУС, родственные специальностям СПО;
- область применения полученных профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Вышеперечисленные умения, знания и практический опыт направлены на формирование следующих профессиональных и общих компетенций обучающихся:

ОК01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

## **2. Перечень практических работ УД ОП. 09 Безопасность жизнедеятельности.**

| <b>Название практических работ</b>  | <b>Количество часов</b> |
|---|-------------------------|
| <b>Раздел 1.<br/>Чрезвычайные ситуации.</b>   |                         |
| Практическая работа №1 Основные источники ЧС мирного и военного времени.  | 4                       |
| Практическая работа №2. Общие понятия об устойчивости объектов экономики.   | 2                       |
| Практическая работа № 3. Основные задачи МЧС России в области гражданской обороны.  | 2                       |
| Практическая работа №4 Гражданская оборона, ее структура и задачи по защите населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий.  | 2                       |
| Практическая работа № 5. Применение средств индивидуальной защиты в ЧС.   | 4                       |
| <b>Раздел 2.<br/>Основы военной службы<br/>(для юношей)</b>   |                         |
| Практическая работа № 6 Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны РФ. Виды Вооруженных Сил, рода войск и их предназначение. Функции и основные задачи современных ВС РФ. | 2                       |
| Практическая работа № 7 Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащего. Правовые основы военной службы. Права и свободы военнослужащего.                                | 2                       |
| Практическая работа № 8 . Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Уголовная ответственность за преступления против военной службы.   | 2                       |

|   |   |
|---|---|
| Практическая работа № 9 Основное вооружение военнослужащего и порядок обращения с ним. Разборка-сборка автомата Калашникова, снаряжение магазина.   | 2 |
| Практическая работа № 10 Основное вооружение военнослужащего и порядок обращения с ним. Разборка-сборка автомата Калашникова, снаряжение магазина.  | 2 |
| Практическая работа № 11 Основное вооружение военнослужащего и порядок обращения с ним. Разборка-сборка автомата Калашникова, снаряжение магазина.  | 2 |
| Практическая работа № 12 Основное вооружение военнослужащего и порядок обращения с ним. Разборка-сборка автомата Калашникова, снаряжение магазина.  | 2 |
| Практическая работа № 13 Строевая подготовка. Выполнение строевых приемов без оружия.   | 2 |
| Практическая работа № 14 Строевая подготовка. Выполнение строевых приемов без оружия.   | 2 |
| Практическая работа № 15 Строевая подготовка. Выполнение строевых приемов без оружия.   | 2 |
| Практическая работа № 16 Строевая подготовка. Выполнение строевых приемов без оружия.   | 2 |
| Практическая работа № 17 . Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части - символ воинской чести. Ордена и медали – почетные награды за воинские отличия, заслуги в бою и военной службе. | 2 |
| Практическая работа № 18 Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.   | 2 |
| <b>Раздел 3.</b><br><b>Основы медицинских знаний <i>(для девушек)</i></b>   |   |
| Практическая работа № 6 Оказание первой помощи пострадавшим. Первая помощь при ранениях.  | 2 |
| Практическая работа № 7 Оказание первой помощи при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок и синдроме длительного сдавливания.  | 2 |
| Практическая работа № 8 Первая помощь при ожогах.   | 2 |
| Практическая работа № 9 Первая помощь при поражении электрическим током.  | 2 |
| Практическая работа № 10 Первая помощь при утоплении.   | 2 |
| Практическая работа № 11 Первая помощь при перегревании, переохлаждении организма, обморожении и общем замерзании.  | 2 |
| Практическая работа № 12 Инфекционные болезни и их профилактика.  | 2 |
| Практическая работа № 13 Лечение и профилактика болезней передаваемых половым путем.  | 2 |
| Практическая работа № 14 Остановка кровотечения. Наложение различных видов повязок.   | 2 |
| Практическая работа № 15 Остановка кровотечения. Наложение различных видов повязок.   | 2 |
| Практическая работа № 16 Оказание первой помощи при потере сознания. Проведение сердечно-легочной реанимации.   | 2 |
| Практическая работа № 17 Оказание первой помощи при потере сознания. Проведение сердечно-легочной реанимации.   | 2 |

|   |   |
|---|---|
| Практическая работа № 18 Оказание первой помощи при потере сознания. Проведение сердечно-легочной реанимации. | 2 |
| Итого: 30 часов для юношей и 30 часов для девушек.  |   |

### **3 Инструктивно-методические указания по выполнению практических работ**

#### **Практическое занятие №1**

1. Изучение основные источники ЧС мирного и военного времени.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с источниками ЧС мирного и военного времени
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение:  
В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014
6. Задание: Изучить основные источники ЧС природного характера. Изучить основные источники ЧС техногенного характера. Изучить основные источники ЧС военного времени.
7. Контрольные вопросы :
  1. Источники ЧС природного характера и их характеристики?
  2. Источники ЧС техногенного характера и их характеристики?
  3. Источники ЧС военного времени и их характеристика?
  4. Как влияют ЧС природного характера на жизнедеятельность человека?
  5. Как влияют ЧС техногенного характера на жизнедеятельность человека?
  6. Как влияют ЧС военного времени характера на жизнедеятельность человека?

#### **Практическое занятие №2**

1. Общие понятия об устойчивости функционирования объектов экономики.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с деятельностью по повышению устойчивости функционирования объектов экономики.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение:  
В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014
6. Задание: Изучить основные понятия по повышению устойчивости функционирования объектов экономики.
7. Контрольные вопросы :
  1. Дайте понятие повышение устойчивости функционирования объекта экономики?
  2. Каков порядок действий по повышению устойчивости функционирования объекта экономики?
  3. Какие мероприятия по предупреждению и снижению ущерба и потерь должны разрабатываться и осуществляться заблаговременно.
  4. Какие мероприятия должны разрабатываться и планироваться с учетом экономических, природных и иных особенностей территории и степени реальной опасности последствий ЧС.
  5. Какие мероприятия должны осуществляться силами и средствами органов

исполнительной власти, на территории которых сложилась ЧС?

### **Практическое занятие №3**

1. Основные задачи МЧС России в области гражданской обороны.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с основными задачами МЧС России в области гражданской обороны.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014
6. Задание: Изучить основные задачи МЧС России в области гражданской обороны.
7. Контрольные вопросы :
  1. Перечислите задачи МЧС России в области гражданской обороны.
  2. Дайте понятие РСЧС?
  3. Структура РСЧС?
  4. Задачи РСЧС?

### **Практическое занятие №4**

1. Гражданская оборона, ее структура и задачи по защите населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться со структурой и задачами Гражданской обороны.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014
6. Задание: Изучить структуру и задачи гражданской обороны во время ведения военных действий или в следствие этих действий.
7. Контрольные вопросы :
  1. Перечислить средства массового поражения и их основные характеристики?
  2. Дайте понятие «Гражданская оборона».
  3. Перечислите задачи в области гражданской обороны.
  4. Структура Гражданской обороны.
  5. Силы и средства привлекаемые для решения задач в области Гражданской обороны.

### **Практическое занятие №5**

1. Применение средств индивидуальной защиты.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться со средствами индивидуальной защиты и их предназначением.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014
6. Задание: Изучить виды и предназначение средств индивидуальной защиты. Подбор средств индивидуальной защиты по размету.
7. Контрольные вопросы :
  1. Виды средств защиты органов дыхания.
  2. Виды средств защиты кожи.



3. Подбор противогаза ГП-5 по размеру. Составление таблицы с подбором размера противогаза по сделанным замерам головы 5 студентов группы по списку.
4. Подбор костюма Л-1 по размеру. Составление таблицы с подбором размера Л-1 по сделанным замерам роста 5 студентов группы по списку.
5. Подбор костюма ОЗК по размеру. Составление таблицы с подбором размера ОЗК по сделанным замерам роста и размера обуви 5 студентов группы по списку.

**Для юношей.**

### **Практическая работа № 6**

1. Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны РФ. Виды Вооруженных Сил, рода войск и их предназначение. Функции и основные задачи современных ВС РФ.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с предназначением Вооруженных Сил Российской Федерации. Ознакомиться с видами Вооруженных Сил, родами войск и их предназначением функциями и основные задачи современных ВС РФ.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014
6. Задание: Ознакомиться с предназначением Вооруженных Сил Российской Федерации. Ознакомиться с видами Вооруженных Сил, родами войск и их предназначением функциями и основные задачи современных ВС РФ.
7. Контрольные вопросы :
  1. Дать понятие Вооруженных Сил РФ.
  2. Предназначение Вооруженных Сил РФ.
  3. Виды Вооруженных Сил РФ и их предназначение.
  4. Рода войск ВС РФ и их предназначение.
  5. Войска не входящие в виды и рода ВС РФ и их предназначение.

### **Практическая работа № 7**

1. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащего. Правовые основы военной службы. Права и свободы военнослужащего.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с общими, должностными и специальными обязанностями. Ознакомиться с правовыми основами военной службы. Ознакомиться с правами и свободами военнослужащего.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014

6 Задание: Ознакомиться с общими, должностными и специальными обязанностями. Ознакомиться с правовыми основами военной службы. Ознакомиться с правами и свободами военнослужащего.

7 Контрольные вопросы :

1. Общие обязанности военнослужащего.
2. Должностные обязанности военнослужащего.
3. Специальные обязанности военнослужащего.
4. Правовые основы военной службы.
5. Права и свободы военнослужащего.

### **Практическая работа № 8 .**

1. Военская дисциплина, ее сущность и значение. Уголовная ответственность за преступления против военной службы.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с воинской дисциплиной, её сущностью и значением. Ознакомиться с уголовной ответственностью за преступления против военной службы.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014
6. Задание: Ознакомиться с воинской дисциплиной, её сущностью и значением. Ознакомиться с уголовной ответственностью за преступления против военной службы.

7. Контрольные вопросы :

1. Дать понятие воинской дисциплины.
2. Сущность воинской дисциплины.
3. Значение воинской дисциплины.
4. Уголовная ответственность за преступления против военной службы.

### **Практическая работа № 9 .**

1. Основное вооружение военнослужащего и порядок обращения с ним. Разборка-сборка автомата Калашникова, снаряжение магазина.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с вооружением военнослужащего и порядке обращения с ним. Ознакомиться с порядком разборки-сборки автомата Калашникова и снаряжением магазина.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014, Наставление «Организация огневой подготовки в ВС РФ»

6. Задание: Ознакомиться с вооружением военнослужащего и порядке обращения с ним. Ознакомиться с порядком разборки-сборки автомата Калашникова и снаряжением магазина.

7. Контрольные вопросы :

1. Вооружение Военнослужащего.
2. Порядок обращения с огнестрельным оружием.
3. Перечислить составные части АК-74?
4. Порядок проведения неполной разборки АК-74?
5. Назначение и применение АК-74 в бою?

### **Практическая работа № 10 .**

1. Основное вооружение военнослужащего и порядок обращения с ним. Разборка-сборка автомата Калашникова, снаряжение магазина.

2. Продолжительность проведения – 2 часа

3. Цель практической работы : Ознакомиться с вооружением военнослужащего и порядке обращения с ним. Ознакомиться с порядком разборки-сборки автомата Калашникова и снаряжением магазина.

4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.

5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014, Наставление «Организация огневой подготовки в ВС РФ»

6. Задание: Ознакомиться с вооружением военнослужащего и порядке обращения с ним. Ознакомиться с порядком разборки-сборки автомата Калашникова и снаряжением магазина.

7. Контрольные вопросы :

1. Вооружение Военнослужащего.
2. Порядок обращения с огнестрельным оружием.
3. Перечислить составные части АК-74?
4. Порядок проведения неполной разборки АК-74?
5. Назначение и применение АК-74 в бою?

### **Практическая работа № 11 .**

1. Основное вооружение военнослужащего и порядок обращения с ним. Разборка-сборка автомата Калашникова, снаряжение магазина.

2. Продолжительность проведения – 2 часа

3. Цель практической работы : Ознакомиться с вооружением военнослужащего и порядке обращения с ним. Ознакомиться с порядком разборки-сборки автомата Калашникова и снаряжением магазина.

4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.

5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014, Наставление «Организация огневой подготовки в ВС РФ»

6. Задание: Ознакомиться с вооружением военнослужащего и порядке обращения с ним. Ознакомиться с порядком разборки-сборки автомата Калашникова и снаряжением магазина.

7. Контрольные вопросы :

1. Вооружение Военнослужащего.
2. Порядок обращения с огнестрельным оружием.
3. Перечислить составные части АК-74?
4. Порядок проведения неполной разборки АК-74?
5. Назначение и применение АК-74 в бою?

### **Практическая работа № 12 .**

1. Основное вооружение военнослужащего и порядок обращения с ним. Разборка-сборка автомата Калашникова, снаряжение магазина.

2. Продолжительность проведения – 2 часа

3. Цель практической работы : Ознакомиться с вооружением военнослужащего и порядке обращения с ним. Ознакомиться с порядком разборки-сборки автомата Калашникова и снаряжением магазина.

4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.

5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014, Наставление «Организация огневой подготовки в ВС РФ»

6. Задание: Ознакомиться с вооружением военнослужащего и порядке обращения с ним. Ознакомиться с порядком разборки-сборки автомата Калашникова и снаряжением магазина.

7. Контрольные вопросы :

1. Вооружение Военнослужащего.
2. Порядок обращения с огнестрельным оружием.
3. Перечислить составные части АК-74?
4. Порядок проведения неполной разборки АК-74?
5. Назначение и применение АК-74 в бою?

### **Практическая работа № 13**

1. Строевая подготовка. Выполнение строевых приемов без оружия.

2. Продолжительность проведения – 2 часа

3. Цель практической работы : Ознакомиться с понятиями строевой подготовки. Ознакомиться со строевыми приемами без оружия.

4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.

5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014, Строевой устав ВС РФ.

6. Задание: Ознакомиться с понятиями строевой подготовки. Ознакомиться со строевыми приемами без оружия.

7. Контрольные вопросы :

1. Понятия строевой подготовки: строй, ряд, шеренга, виды строя.
2. Практическое выполнение строевых приемов без оружия.

### **Практическая работа № 14**

1. Строевая подготовка. Выполнение строевых приемов без оружия.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с понятиями строевой подготовки. Ознакомиться со строевыми приемами без оружия.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014, Строекой устав ВС РФ.
6. Задание: Ознакомиться с понятиями строевой подготовки. Ознакомиться со строевыми приемами без оружия.
7. Контрольные вопросы :
  1. Понятия строевой подготовки: строй, ряд, шеренга, виды строя.
  2. Практическое выполнение строевых приемов без оружия

### **Практическая работа № 15**

1. Строевая подготовка. Выполнение строевых приемов без оружия.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с понятиями строевой подготовки. Ознакомиться со строевыми приемами без оружия.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014, Строекой устав ВС РФ.
6. Задание: Ознакомиться с понятиями строевой подготовки. Ознакомиться со строевыми приемами без оружия.
7. Контрольные вопросы :
  1. Практическое выполнение строевых приемов без оружия

### **Практическая работа № 16**

- 1 Строевая подготовка. Выполнение строевых приемов без оружия.
3. Продолжительность проведения – 2 часа
4. Цель практической работы : Ознакомиться с понятиями строевой подготовки. Ознакомиться со строевыми приемами без оружия.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014, Строекой устав ВС РФ.
6. Задание: Ознакомиться с понятиями строевой подготовки. Ознакомиться со строевыми приемами без оружия.

#### 7. Контрольные вопросы :

1. Практическое выполнение строевых приемов без оружия

#### **Практическая работа № 17**

1. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части - символ воинской чести. Ордена и медали – почетные награды за воинские отличия, заслуги в бою и военной службе.

2. Продолжительность проведения – 2 часа

3. Цель практической работы : Ознакомиться с символами воинской чести. Ознакомиться с наградной системой Российской Федерации, её историей и видами наград за заслуги в бою и военной службе.

4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.

5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.

6. Задание: Ознакомиться с символами воинской чести. Ознакомиться с наградной системой Российской Федерации, её историей и видами наград за заслуги в бою и военной службе.

#### 7. Контрольные вопросы :

1. Символы воинской чести.
2. Боевое знамя-символ воинской чести.
3. История наградной системы России.
4. Ордена и медали вручаемые за заслуги в бою и военной службе.

#### **Практическая работа № 18**

1. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.

2. Продолжительность проведения – 2 часа

3. Цель практической работы : Ознакомиться с понятием патриотизм и верность воинскому долгу- основные качества защитника Отечества.

4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.

5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.

6. Задание: Ознакомиться с понятием патриотизм и верность воинскому долгу- основные качества защитника Отечества.

#### 7. Контрольные вопросы :

1. Дать понятие патриотизм.
2. Основные качества необходимые военнослужащему- защитнику Отечества.

**Для девушек.**

#### **Практическая работа № 6**

1. Оказание первой помощи пострадавшим. Первая помощь при ранениях.
2. Продолжительность проведения – 2 часа

3. Цель практической работы : Ознакомиться с понятием первой помощи. Ознакомиться с порядком оказания первой помощи при ранениях.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.
6. Задание: Ознакомиться с понятием первой помощи. Ознакомиться с порядком оказания первой помощи при ранениях.
7. Контрольные вопросы :
  1. Когда оказывается первая помощь?
  2. Кто имеет право оказывать первую помощь.
  3. Каков порядок оказания первой помощи.
  4. Оказание первой помощи при ранении.

### **Практическая работа № 7**

1. Оказание первой помощи при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок и синдроме длительного сдавливания.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с правилами оказания первой помощи при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок и синдроме сдавливания.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.
6. Задание: Ознакомиться с правилами оказания первой помощи при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок и синдроме сдавливания.
7. Контрольные вопросы :
  1. Первая помощь при ушибах.
  2. Первая помощь при переломах.
  3. Первая помощь при вывихах.
  4. Первая помощь при растяжении связок.
  5. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.

### **Практическая работа № 8**

1. Первая помощь при ожогах
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с правилами оказания первой помощи при ожогах
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.
6. Задание: Ознакомиться с правилами оказания первой помощи при ожогах.

## 7. Контрольные вопросы :

1. Виды ожогов.
2. Степени ожогов.
3. Первая помощь при химическом ожоге.
4. Первая помощь при щелочном ожоге.
5. Первая помощь при термическом ожоге.

### **Практическая работа № 9**

1. Первая помощь при поражении электрическим током.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с правилами оказания первой помощи при поражении электрическим током.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.
6. Задание: Ознакомиться с правилами оказания первой помощи при поражении электрическим током.
7. Контрольные вопросы :
  1. Дайте понятие электрического тока.
  2. Виды электротравм.
  3. Оказание первой помощи при поражении электротоком.

### **Практическая работа № 10**

1. Первая помощь при утоплении.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с правилами оказания первой помощи при утоплении.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.
6. Задание: Ознакомиться с правилами оказания первой помощи при утоплении.
7. Контрольные вопросы :
  1. Виды утопления.
  2. Оказание первой помощи при утоплении различных видов.

### **Практическая работа № 11**

1. Первая помощь при перегревании, переохлаждении организма, обморожении и общем замерзании.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с правилами оказания первой помощи при перегревании, переохлаждении организма, обморожении и общем замерзании.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.



5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.

6. Задание: Ознакомиться с правилами оказания первой помощи при перегревании, переохлаждении организма, обморожении и общем замерзании.

7. Контрольные вопросы :

1. Первая помощь при перегревании.
2. Оказание первой помощи при переохлаждении.
3. Первая помощь при общем замерзании.

### **Практическая работа № 12**

1. Инфекционные болезни и их профилактика.

2. Продолжительность проведения – 2 часа

3. Цель практической работы : Ознакомиться с инфекционными болезнями и их профилактикой.

4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.

5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.

6. Задание: Ознакомиться с инфекционными болезнями и их профилактикой.

7. Контрольные вопросы :

1. Виды инфекционных болезней.
2. Профилактика инфекционных болезней.

### **Практическая работа № 13**

1. Лечение и профилактика болезней передаваемых половым путем.

2. Продолжительность проведения – 2 часа

3. Цель практической работы : Ознакомиться с лечением и профилактикой болезней передаваемых половым путем.

4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.

5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.

6. Задание: Ознакомиться с лечением и профилактикой болезней передаваемых половым путем.

7. Контрольные вопросы :

1. Виды болезней передаваемых половым путем.
2. Лечение болезней передаваемых половым путем.
3. Профилактика болезней передаваемых половым путем.

### **Практическая работа № 14**

1. Остановка кровотечения. Наложение различных видов повязок.

2. Продолжительность проведения – 2 часа

3. Цель практической работы : Ознакомиться с видами остановки кровотечения. Ознакомиться с правилами наложения различных видов повязок.

4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.

5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.

6. Задание: Ознакомиться с видами остановки кровотечения. Ознакомиться с правилами наложения различных видов повязок.

7. Контрольные вопросы :

1. Виды остановки различных видов кровотечений

2. Виды повязок.
3. Применение на практике наложения различных видов повязок.

### **Практическая работа № 15**

1. Остановка кровотечения. Наложение различных видов повязок.
  2. Продолжительность проведения – 2 часа
  3. Цель практической работы : Ознакомиться с видами остановки кровотечения. Ознакомиться с правилами наложения различных видов повязок.
  4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
  5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.
  6. Задание: Ознакомиться с видами остановки кровотечения. Ознакомиться с правилами наложения различных видов повязок.
  7. Контрольные вопросы :
1. Применение на практике наложения различных видов повязок.

### **Практическая работа № 16**

1. Оказание первой помощи при потере сознания. Проведение сердечно-легочной реанимации.
  2. Продолжительность проведения – 2 часа
  3. Цель практической работы : Ознакомиться с оказанием помощи при потере сознания. Ознакомиться с правилами проведения сердечно-лёгочной реанимации.
  4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
  5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.
  6. Задание: Ознакомиться с оказанием помощи при потере сознания. Ознакомиться с правилами проведения сердечно-лёгочной реанимации.
  7. Контрольные вопросы :
1. Правила оказания первой помощи при потере сознания.
  2. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации.
  3. Проведение на практике сердечно-лёгочной реанимации.

### **Практическая работа № 17**

1. Оказание первой помощи при потере сознания. Проведение сердечно-легочной реанимации.
  2. Продолжительность проведения – 2 часа
  3. Цель практической работы : Ознакомиться с оказанием помощи при потере сознания. Ознакомиться с правилами проведения сердечно-лёгочной реанимации.
  4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
  5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.
  6. Задание: Ознакомиться с оказанием помощи при потере сознания. Ознакомиться с правилами проведения сердечно-лёгочной реанимации.
  7. Контрольные вопросы :
1. Проведение на практике сердечно-лёгочной реанимации.

### **Практическая работа № 18**

1. Оказание первой помощи при потере сознания. Проведение сердечно-легочной реанимации.
  2. Продолжительность проведения – 2 часа
  3. Цель практической работы : Ознакомиться с оказанием помощи при потере сознания. Ознакомиться с правилами проведения сердечно-лёгочной реанимации.
  4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
  5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: В.Ю. Микрюков Безопасность жизнедеятельности- М.: КНОРУС, 2014.
  6. Задание: Ознакомиться с оказанием помощи при потере сознания. Ознакомиться с правилами проведения сердечно-лёгочной реанимации.
  7. Контрольные вопросы :
1. Проведение на практике сердечно-лёгочной реанимации.

#### **4 Используемая литература и интернет источники**

1. Айзман Р. И., Омельченко И. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. — М., 2013.

2. Аксенова М., Кузнецов С., Евлахович и др. Огнестрельное оружие. — М., 2012.
  3. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
  4. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
  5. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
  6. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности.
  7. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
  8. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014.
  9. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
  10. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
  11. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.
  12. Микрюков В. Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.
  13. Микрюков В. Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.
- Интернет-ресурсы
14. [www. mchs. gov. ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).
  15. [www. mvd. ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).
  16. [www. mil. ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).
  17. [www. fsb. ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).
  18. [www. dic. academic. ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).
  19. [www. booksgid. com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
  20. [www. globalteka. ru/index. html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
  21. [www. window. edu. ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
  22. [www. iprbookshop. ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

23. [www. school. edu. ru/default. asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
24. [www. ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).
25. [www. pobediteli. ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
26. [www. monino. ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).
27. [www. simvolika. rsl. ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность).
28. [www. militera. lib. ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).