

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Кунгурский автотранспортный колледж»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

по учебной дисциплине

ОУП. 07 Основы безопасности жизнедеятельности

по профессии:

23.01.03 Автомеханик

2019

Одобрено на заседании
Комиссии профессиональных циклов направления
«Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта»
Протокол № 1 от «22» 12 2019 г.

Председатель комиссии:
[Подпись] / Е.А. Попова

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

[Подпись]

М.Г. Целищева

Составитель: Антипина С.Б., преподаватель ГБПОУ КАТК

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка	4
2 Перечень практических работ ОУД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности	7
3 Инструктивно-методические указания по выполнению практических работ	9
4 Используемая литература и интернет источники	19

1 Пояснительная записка

Данные методические рекомендации составлены в соответствии с содержанием рабочей программы ОУД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности специальности 23.01.03 Автомеханик.

УД ОУД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности специальности изучается в течение I семестра. Общий объем времени, отведенный на практические занятия по УД ОУД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности, составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой – 40 часов. Практические работы проводятся после изучения соответствующих разделов и тем УД ОУД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности. Выполнение обучающимися практических работ позволяет им понять, где и когда изучаемые теоретические положения и практические умения могут быть использованы в будущей практической деятельности.

Практические задания, включенные в практические занятия, направлены на достижения соответствующих результатов освоения данной учебной дисциплины (личностных, предметных и метапредметных), предусмотренных ФГОС среднего общего образования и на развитие соответствующих учебных действий.

Выполнение практических работ согласно содержания УД ОУД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности, обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных–

- Л1 развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- Л2 готовность к служению Отечеству, его защите;
- Л3 формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- Л4 исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- Л5 воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- Л6 освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

метапредметных–

- М1 овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- М2 овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- М3 формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- М4 приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- М5 развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
 - М6 формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
 - М7 формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
 - М8 развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
 - М9 формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
 - М10 развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
 - М11 освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
 - М12 приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
 - М13 формирование установки на здоровый образ жизни;
 - М14 развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- предметных–
- П1 сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
 - П2 получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
 - П3 сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
 - П4 сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
 - П5 освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
 - П6 освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
 - П7 развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
 - П8 формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
 - П9 развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
 - П10 получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и

- обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- П11 освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
 - П12 владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике

В результате освоения УД ОУД. 07 Основы безопасности

жизнедеятельности специальности развиваются следующие учебные действия:

УД1 Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.

Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.

Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя.

Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.

Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.

Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.

Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья

УД2 Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.

Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественно- го имущества при ЧС.

Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.

Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.

Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности

УД3 Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России. Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных

обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы.

Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.

Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим

и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.

Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести

УД4 Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.

Характеристика основных признаков жизни.

Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.

Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины

2. Перечень практических работ УД ОУД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности.

Название практических работ	Количество часов
РАЗДЕЛ 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья в повседневной жизни	
Практическое занятие № 1 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. Способы профилактики курения, употребления алкоголя и наркотиков.	2
Практическое занятие № 2 Основные правила поведения во избежание опасных ситуаций, связанных с транспортом, бытовыми приборами, пребыванием на природе.	2
Практическая работа №3 Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	2
Практическая работа №4 Изучение «Семейного кодекса Российской Федерации» ст. 10-26 условия и порядок заключения и прекращения брака.	2
РАЗДЕЛ 2 Государственная система обеспечения безопасности населения.	
Практическое занятие № 5 Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.	2
Практическая работа № 6 Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.	2
РАЗДЕЛ 3 Основы обороны государства и воинская	

обязанность.	
Практическое занятие № 7 Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	2
Практическое занятие № 8 Отработка первичных навыков, необходимых военнообязанным при мобилизации. Основы строевой подготовки.	2
Практическое занятие №9 Разборка и сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина автомата Калашникова. Применение автомата в бою. Обращение с ручными гранатами.	2
Практическое занятие №10 Разборка и сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина автомата Калашникова. Применение автомата в бою. Обращение с ручными гранатами.	2
Практическое занятие №11 Разборка и сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина автомата Калашникова. Применение автомата в бою. Обращение с ручными гранатами.	2
Практическое занятие №12 Разборка и сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина автомата Калашникова. Применение автомата в бою. Обращение с ручными гранатами.	4
РАЗДЕЛ 4 Основы медицинских знаний	
Практическое занятие №13 Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.	2
Практическое занятие №14 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Наложение основных видов повязок.	2
Практическое занятие №15 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Наложение основных видов повязок	2
Практическое занятие №16 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Наложение основных видов повязок	2
Практическая работа № 17 Оказание первой помощи при потере сознания.	2
Практическая работа № 18 Оказание первой помощи при потере сознания.	4
Итого: 40 часов	

3 Инструктивно-методические указания по выполнению практических работ

Практическое занятие №1

1. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. Способы профилактики курения, употребления алкоголя и наркотиков
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и 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. Определить свой суточный расход энергии. Ознакомиться со способами профилактики курения, употребления алкоголя и наркотиков. Составить свои способы профилактики употребления наркотиков, алкоголя и курения табака.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
6. Задание: Изучить основные положения организации рационального питания и методов его гигиенической оценки. Изучить физиологические нормы питания для различных групп населения. Освоить методики расчета суточного расхода энергии. Определить влияние на здоровье человека употребления алкоголя, наркотиков и курения табака.
7. Контрольные вопросы :
 1. Что такое рациональное питание?
 2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
 3. Основные пути обеспечения рационального питания?
 4. Как распределяется энергетическая ценность суточного рациона по отдельным приемам?
 5. Как определяется достаточность питания?
 6. Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания
 7. Чем опасно употребление алкоголя для девушек и юношей?
 8. Какие, на ваш взгляд, меры могут перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем?
 9. Каковы факторы риска для здоровья курильщиков?
 10. Чем опасно пассивное курение?
 11. В чем заключается социальная опасность наркомании?
 12. Предложите свои методы борьбы с этим опасным явлением.

Практическое занятие №2

1. Основные правила поведения во избежание опасных ситуаций, связанных с транспортом, бытовыми приборами, пребыванием на природе.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Ознакомиться с правилами поведения во избежание опасных ситуаций, связанных с транспортом, бытовыми приборами, пребыванием на природе.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015

6. Задание: Изучить правила поведения на транспорте, меры безопасности при обращении с бытовыми приборами и правила автономного нахождения на природе.
7. Контрольные вопросы :
 1. Каковы особенности поведения на железнодорожном, воздушном и водном транспорте?
 2. Каковы правила безопасного поведения при обращении с бытовыми приборами?
 3. Правила поведения при нахождении на природе, походах в лес за грибами и ягодами?

Практическое занятие №3

1. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Изучить модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
6. Задание: Изучить правила дорожного движения, особенности поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств в различных ситуациях.
7. Контрольные вопросы :
 1. Правила безопасного поведения пешеходов согласно ПДД?
 2. Правила дорожного движения для велосипедистов?
 3. Правила поведения пассажиров автомобильного транспорта согласно ПДД.
 4. Правила поведения водителя автомобиля согласно ПДД?

Практическое занятие №4

1. Изучение «Семейного кодекса Российской Федерации» ст. 10-26 условия и порядок заключения и прекращения брака.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Изучить ст. 10-26 «Семейного кодекса Российской Федерации» условия и порядок заключения и прекращения брака.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015, «Семейный кодекс Российской Федерации».
6. Задание: Изучить условия и порядок заключения и прекращения брака.
7. Контрольные вопросы :
 1. Дайте понятие «брака»?
 2. Условия заключения брака?
 3. Порядок заключения брака?
 4. Условия прекращения брака?
 5. Условия признания брака недействительным?
 6. Перечислите права несовершеннолетних детей.

Практическое занятие №5

1. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться с моделями поведения при нахождении в условиях вынужденной природной автономии.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
6. Задание: Изучить модели поведения при нахождении в условиях вынужденной автономии.
7. Контрольные вопросы :
 1. Правила ориентирования на местности по местным признакам и звездам?
 2. Как правильно развести костер и добывать пищу?
 3. Как оказать помощь себе и предотвратить возможные заболевания?
 4. Как подать сигнал бедствия?
 5. Как преодолеть панику и страх?

Практическое занятие №6

1. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы : Разработать алгоритм поведения при ЧС на транспорте. Ознакомиться с первичными средствами пожаротушения. Ознакомиться со средствами индивидуальной защиты от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
6. Задание: Изучить модели поведения при ЧС на транспорте. Изучить первичные средства пожаротушения. Изучить средства индивидуальной защиты используемые для защиты от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.
7. Контрольные вопросы :
 1. Алгоритм поведения при пожаре на железнодорожном транспорте, в метро?
 2. Первичные средства пожаротушения?
 3. Правила пользования огнетушителем?
 4. Применении различных типов огнетушителей для тушения различных материалов.
 5. Нарисовать огнетушитель в разрезе и подписать его составные части.
 6. Средства индивидуальной защиты?
 7. Устройство противогаза ГП-5.
 8. Нарисовать противогаз ГП-5 и подписать составные части.

Практическое занятие №7

1. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться со способами бесконфликтного общения и саморегуляции. Ознакомиться с особенностями службы в армии. Ознакомиться с методикой проведения строевой подготовки.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
6. Задание: Изучить способы бесконфликтного общения и саморегуляции. Изучения истории становления вооруженных сил России. Изучение особенностей службы в армии. Ознакомиться с методиками проведения строевой подготовки.
7. Контрольные вопросы :

1. Каково предназначение Вооруженных сил?
2. Что составляло основу вооруженных сил в XIV—XVII вв.?
3. Когда была создана регулярная Русская армия?
4. Раскройте суть новой системы комплектования войск, введенной Петром I.
5. Когда была введена в России всеобщая воинская повинность?
6. Расскажите о модернизации армии в XIX — начале XX в.
7. Когда были созданы Рабоче-крестьянская Красная армия (РККА) и Рабоче-крестьянский Красный флот?
8. Как осуществлялось строительство Вооруженных сил перед Второй мировой войной?
9. Как отразилась на военном строительстве политика «холодной войны» ?
10. С чего началось строительство Вооруженных сил России в постперестроечное время
11. Что такое саморегуляция, её сущность и основные черты.
12. Методики проведения строевой подготовки?

Практическое занятие №8

1. Отработка первичных навыков, необходимых военнообязанным при мобилизации. Основы строевой подготовки.
 2. Продолжительность проведения – 2 часа
 3. Цель практической работы :Ознакомиться с первичными навыками необходимые при мобилизации. Ознакомиться с основными приемами строевой подготовки.
 4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал.
 5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
 6. Задание: Изучить какие необходимы первичные навыки, необходимые военнообязанным при мобилизации. Ознакомиться с основными приемами строевой подготовки.
 7. Контрольные вопросы :
1. Что такое мобилизация?
 2. Назначение мобилизации?
 3. Приведите примеры полной и частичной мобилизации в истории ВС России?
 4. Основные приемы строевой подготовки без оружия?
 5. Выполнение поворотов в движении и на месте?
 6. Выполнение одиночных строевых приемов.
 7. Дать понятия: строй, шеренга, тыл, фронт, виды строя.

Практическое занятие №9

1. Разборка и сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина автомата Калашникова. Применение автомата в бою. Обращение с ручными гранатами.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться с основами огневой подготовки. Изучение ТТХ АК-74. Применение автомата Калашникова в бою. Виды ручных гранат и порядок обращения с ними.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал, учебный АК-74.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015, Наставление «Организация огневой подготовки в ВС РФ»
6. Задание: Ознакомиться с составными частями АК-74. Провести неполную разборку АК-74. Провести сборку АК-74, после неполной разборки. Снаряжение магазина АК-74. Ознакомиться с применением АК-74 в бою. Ознакомиться с назначением и составными частями ручных гранат.
7. Контрольные вопросы :
 1. Перечислить составные части АК-74?
 2. Порядок проведения неполной разборки АК-74?
 3. Назначение и применение АК-74 в бою?
 4. Назначение ручных гранат?
 5. Виды ручных гранат?
 6. Составные части ручной гранаты
 7. Применение ручных гранат?

Практическое занятие №10

1. Разборка и сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина автомата Калашникова. Применение автомата в бою. Обращение с ручными гранатами.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться с основами огневой подготовки. Изучение ТТХ АК-74. Применение автомата Калашникова в бою. Виды ручных гранат и порядок обращения с ними.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал, учебный АК-74.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015, Наставление «Организация огневой подготовки в ВС РФ»
6. Задание: Ознакомиться с составными частями АК-74. Провести неполную разборку АК-74. Провести сборку АК-74, после неполной разборки. Снаряжение магазина АК-74.
7. Контрольные вопросы :
 1. Перечислить составные части АК-74?
 2. Порядок проведения неполной разборки АК-74?
 3. Назначение и применение АК-74 в бою?
 4. Выполнение норматива по огневой подготовке «Неполная разборка-сборка автомата Калашникова».
 5. Выполнение норматива по огневой подготовке «Снаряжение магазина».

Практическое занятие №11

1. Разборка и сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина автомата Калашникова. Применение автомата в бою. Обращение с ручными гранатами.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться с основами огневой подготовки. Изучение ТТХ АК-74. Применение автомата Калашникова в бою. Виды ручных гранат и порядок обращения с ними.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал, учебный АК-74.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015, Наставление «Организация огневой подготовки в ВС РФ»
6. Задание: Ознакомиться с составными частями АК-74. Провести неполную разборку АК-74. Провести сборку АК-74, после неполной разборки. Снаряжение магазина АК-74.
7. Контрольные вопросы :
 1. Перечислить составные части АК-74?
 2. Порядок проведения неполной разборки АК-74?
 3. Назначение и применение АК-74 в бою?
 4. Выполнение норматива по огневой подготовке «Неполная разборка-сборка автомата Калашникова».
 5. Выполнение норматива по огневой подготовке «Снаряжение магазина».

Практическое занятие №12

1. Разборка и сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина автомата Калашникова. Применение автомата в бою. Обращение с ручными гранатами.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться с основами огневой подготовки. Изучение ТТХ АК-74. Применение автомата Калашникова в бою. Виды ручных гранат и порядок обращения с ними.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, раздаточный материал, учебный АК-74.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015, Наставление «Организация огневой подготовки в ВС РФ»
6. Задание: Ознакомиться с составными частями АК-74. Провести неполную разборку АК-74. Провести сборку АК-74, после неполной разборки. Снаряжение магазина АК-74.
7. Контрольные вопросы :
 1. Перечислить составные части АК-74?
 2. Порядок проведения неполной разборки АК-74?
 3. Назначение и применение АК-74 в бою?
 4. Выполнение норматива по огневой подготовке «Неполная разборка-сборка автомата Калашникова».
 5. Выполнение норматива по огневой подготовке «Снаряжение магазина».

Практическое занятие №13

1. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.
2. Продолжительность проведения – 2 часа

3. Цель практической работы :Ознакомиться с основными способами искусственного дыхания.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, манекен.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
6. Задание: Изучить способы искусственного дыхания.
7. Контрольные вопросы :
 1. Порядок проведения искусственного дыхания?
 2. Алгоритм проведения искусственного дыхания при оказании помощи одним человеком?
 3. Алгоритм проведения искусственного дыхания при оказании помощи в двоём?

Практическое занятие № 14

1. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Наложение основных видов повязок.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться с основными приемами оказания первой помощи при кровотечениях. Ознакомиться с основными видами повязок и порядком наложения различных видов повязок при различных травмах.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, манекен.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
6. Задание: Изучение видов кровотечений и порядка первой помощи для остановки кровотечения. Изучить виды повязок. На практике провести наложение повязок при различных видах травм.
7. Контрольные вопросы :
 1. Виды кровотечений, их особенности.
 2. Порядок оказания помощи при артериальном кровотечении.
 3. Порядок оказания первой помощи при венозном кровотечении.
 4. Порядок оказания первой помощи при капиллярном кровотечении.
 5. Перечислить виды повязок.
 6. Какая повязка накладывается при травме головы?
 7. Какая повязка накладывается при травме носа?
 8. Какая повязка накладывается при травме грудной клетки?

Практическое занятие № 15

1. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Наложение основных видов повязок.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться с основными приемами оказания первой помощи при кровотечениях. Ознакомиться с основными видами повязок и порядком наложения различных видов повязок при различных травмах. Отработка на практике правил оказания первой помощи при кровотечениях.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, манекен.

5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
6. Задание: Изучение видов кровотечений и порядка первой помощи для остановки кровотечения. Изучить виды повязок. На практике провести наложение повязок при различных видах травм.

Практическое занятие № 16

1. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Наложение основных видов повязок.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться с основными приемами оказания первой помощи при кровотечениях. Ознакомиться с основными видами повязок и порядком наложения различных видов повязок при различных травмах. Отработка на практике правил оказания первой помощи при кровотечениях.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, манекен.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
6. Задание: Изучение видов кровотечений и порядка первой помощи для остановки кровотечения. Изучить виды повязок. На практике провести наложение повязок при различных видах травм.

Практическое занятие № 17

1. Оказание первой помощи при потере сознания.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться с основными способами оказания помощи при потере сознания.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, манекен.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
6. Задание Изучение основных способов оказания помощи при потере сознания.
7. Контрольные вопросы :
 1. Дайте понятие сознания.
 2. Что такое обморок.
 3. Причины обморока.
 4. Порядок оказания первой помощи при потере сознания

Практическое занятие № 18

1. Оказание первой помощи при потере сознания.
2. Продолжительность проведения – 1 час.
3. Цель практической работы :Ознакомиться с основными приемами оказания первой помощи при потере сознания.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор, манекен.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015

6. Задание: Изучение основных способов оказания помощи при потере сознания.

7. Контрольные вопросы :

Решить тест:

1. Отсутствие сознания - это:

А. пострадавший не осознает окружающей действительности (как во сне)

Б. пострадавший не реагирует на внешнюю стимуляцию

В. пострадавший находится в ступоре

2. Первая помощь при судорожном приступе:

А. Положить пострадавшего набок, освободить от тесной одежды, повернуть голову пострадавшего на бок и удерживать ее от ударов, при рвоте удерживать пострадавшего в положении на боку, изолировать от опасных предметов, зафиксировать продолжительность приступа

Б. пержать пострадавшего за руки и ноги, удерживать голову пострадавшего, во избежании заглатывания и прикуса языка разжать зубы пострадавшего любым плоским предметом и удерживать им же язык.

3. Нарушение дыхания это:

А. это любое значимое отклонение характеристик дыхания человека (глубина, ритм дыхательных движений) от нормы.

Б. полная остановка дыхания, синюшность кожных покровов

4. Первая помощь при нарушении дыхания:

А. Восстановить и сохранить проходимость дыхательных путей; Облегчить дыхание (ослабить стягивающую и стесняющую одежду); Если в дыхательных путях находится инородное тело, необходимо устранить инородное тело; При одышке верхнюю часть туловища приподнять кверху; При удушьи и остановке дыхания применить искусственное дыхание и другие реанимационные меры; Вызвать скорую помощь.

Б. Проверить наличие дыхания любым способом (зеркало, перышко и т.д.), при отсутствии начать непрямой массаж сердца

5. Первая помощь при бронхиальной астме:

А. 1. Вызвать скорую помощь; 2. Ослабить одежду, обеспечить приток воздуха; 3. Усадить его так, чтобы он мог опереться руками в край стула или кресла и подключить дополнительную мускулатуру к процессу дыхания;; 4. Нужно попытаться успокоить больного и научить его дышать правильно. Правильное дыхание для него будет заключаться в длинном выдохе, сопровождающемся надуванием щек; 5. Если же у больного во время приступа удушья обнаружился ингалятор с бронхорасширяющим лекарством, нужно сделать впрыскивание (либо сам, либо медработник).

Б. Дать успокоительное, горячий чай, укутать пострадавшего

6. Сердечно-легочная реанимация это

А. комплекс неотложных мероприятий, направленных на восстановление жизнедеятельности организма и выведение его из состояния клинической смерти. Включает компрессии грудной клетки на глубину 5—6 см со скоростью 100—120 нажатий в минуту (30 компрессий, 2 вдоха)

Б. комплекс неотложных мероприятий, направленных на восстановление жизнедеятельности организма и выведение его из состояния клинической смерти. Включает компрессии грудной клетки на глубину 3-4 см со скоростью 50-60 нажатий в минуту(15 компрессий , 2 вдоха)

В. комплекс неотложных мероприятий, направленных на восстановление жизнедеятельности организма и выведение его из состояния клинической смерти. Включает компрессии грудной клетки на глубину 5-8 см со скоростью 120—150 нажатий в минуту

7. Особенности проведения СЛР у детей
- А. Проводится также как и у взрослых
 - Б. Надавливания на грудину выполняются на глубину, равную одной трети поперечного размера грудины (примерно 4 см . у детей до 1 года и 5 см. у детей старшего возраста).
8. Продолжительность оказания СЛР
- А. 30 мин
 - Б. 31 мин.
 - В. до приезда скорой помощи
 - Г. 5-6 мин
9. Укажите номер по которому можно вызвать скорую помощь
- А. 103
 - Б. 003
 - В. 030
10. Укажите продолжительность клинической смерти
- А. 5-6 мин
 - Б. 10-20 мин.
 - В. 60 мин

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 (сайт МЧС РФ).
 15. www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
 16. www.mil.ru (сайт Минобороны).
 17. www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
 18. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
 19. www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
 20. 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).