

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Кунгурский автотранспортный колледж»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

---

по учебной дисциплине

---

ОП. 12 Безопасность жизнедеятельности

---

по специальности:

---

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного  
транспорта

---

2017

Комиссия профессиональных циклов направления  
«Техническое обслуживание и ремонт  
автомобильного транспорта»

Протокол № 1 от «25» 08 2017 г.

**Председатель комиссии:**

Попова / Е.А. Попова

УТВЕРЖДАЮ:

**Заместитель директора**

Целищева

М.Г. Целищева

Составитель: Варзаков И.В., преподаватель ГБПОУ КАТК

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка	4
2 Перечень практических работ ОП. 12 Безопасность 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. 12 Безопасность жизнедеятельности специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

УД ОП. 12 Безопасность жизнедеятельности специальности изучается в течение I семестра. Общий объем времени, отведенный на практические занятия по УД ОП. 12 Безопасность жизнедеятельности, составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта – 113 часов.

Практические работы проводятся после изучения соответствующих разделов и тем УД ОП. 12 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. 12, 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. 12 Безопасность жизнедеятельности.**

<b>Название практических работ</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Чрезвычайные ситуации.</b>	
Практическая работа №1 Основные источники ЧС мирного и военного времени.	1
Практическая работа № 2. Применение средств индивидуальной защиты в ЧС.	1
<b>Раздел 2. Основы военной службы (для юношей)</b>	
Практическая работа № 3 Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны РФ. Виды Вооруженных Сил, рода войск и их предназначение. Функции и основные задачи современных ВС РФ.	1
Практическая работа № 4 Основное вооружение военнослужащего и порядок обращения с ним. Разборка-сборка автомата Калашникова, снаряжение магазина.	1
Практическая работа № 5 Строевая подготовка. Выполнение строевых приемов без оружия.	1
Практическая работа № 6 Строевая подготовка. Выполнение строевых приемов без оружия.	1
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний (для девушек)</b>	
Практическая работа № 3 Оказание первой помощи пострадавшим. Первая помощь при ранениях.	1

Практическая работа № 4 Первая помощь при перегревании, переохлаждении организма, обморожении и общем замерзании.	1
Практическая работа № 5 Остановка кровотечения. Наложение различных видов повязок.	1
Практическая работа № 6 Оказание первой помощи при потере сознания. Проведение сердечно-легочной реанимации.	1
Итого: 40 часов для юношей и 40 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 – 1 час
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. Применение средств индивидуальной защиты.
2. Продолжительность проведения – 1 час
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 № 3**

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 – 1 час
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 № 4.**

1. Основное вооружение военнослужащего и порядок обращения с ним. Разборка-сборка автомата Калашникова, снаряжение магазина.
2. Продолжительность проведения – 1 час
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 № 5**

1. Строевая подготовка. Выполнение строевых приемов без оружия.
  2. Продолжительность проведения – 1 час
  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 № 6**

1. Строевая подготовка. Выполнение строевых приемов без оружия.
  2. Продолжительность проведения – 1 час
  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

**Для девушек.**

### **Практическая работа № 3**



1. Оказание первой помощи пострадавшим. Первая помощь при ранениях.
2. Продолжительность проведения – 1 час
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 № 4**

1. Оказание первой помощи при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок и синдроме длительного сдавливания.
2. Продолжительность проведения – 1 час
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 № 5**

1. Первая помощь при перегревании, переохлаждении организма, обморожении и общем замерзании.
2. Продолжительность проведения – 1 час
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 № 5**

1.Остановка кровотечения. Наложение различных видов повязок.

2. Продолжительность проведения – 1 час

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 № 6**

1. Оказание первой помощи при потере сознания. Проведение сердечно-легочной реанимации.

2. Продолжительность проведения – 1 час

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.

#### 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).