

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ЦК  
«Общеобразовательных и  
строительных дисциплин»  
«31» июнь 2022 г.  
Протокол № 10  
Председатель: Е.В. Моисеенко

**Утверждаю:**

И.о. зам. директора по УР  
О.В. Папанова  
«15» июнь 2022 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

для выполнения  
практических (лабораторных) работ студентов  
по учебной дисциплине

**ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Разработал преподаватель:  
Петрушова И.А.

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>СТР.</b>
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	7
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	15
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	16

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических (лабораторных) работ по учебной дисциплине **«Основы безопасности жизнедеятельности»** предназначены для студентов специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**, составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины **«Основы безопасности жизнедеятельности»** и направлены на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы - совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Методические указания являются частью учебно-методического комплекса по дисциплине **Основы безопасности жизнедеятельности** и содержат задания, указания по теоретическому минимуму для освоения содержания, направленного на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений** на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Перед выполнением практической работы каждый студент обязан показать свою готовность к выполнению работы: приготовить тетради и канцелярские принадлежности, необходимые для выполнения работы. По окончании работы студент оформляет письменный отчет и защищает работу.

В результате выполнения полного объема практических работ студент должен **уметь:**

анализировать риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера и строить безопасные модели поведения в различных чрезвычайных ситуациях, оказывать первую помощь при различных состояниях человека, уметь ориентироваться в чрезвычайной ситуации и действовать с целью сохранения собственного здоровья и жизни, формировать модели безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности, определять причины чрезвычайных ситуаций и поражающие факторы, а так же уметь анализировать факторы окружающей среды для выявления возможных причин и источников чрезвычайных ситуаций, использовать средства индивидуальной защиты в условиях чрезвычайной ситуации.

При проведении практических работ применяются следующие технологии и методы обучения: проблемно-поисковые, демонстрационные ИКТ-технологии.

**Правила выполнения практических работ:** студент выполняет практическую работу в соответствии с заданием и предоставляет письменный отчет преподавателю для проверки с готовностью обосновать или защитить выполненные задания или демонстрирует правильность действий при использовании средств индивидуальной защиты, при выполнении действий по оказанию первой помощи пострадавшему.

**Требования к рабочему месту:** стол, стул, нормативная освещенность и температурный режим, наличие раздаточного материала (методических указаний) для выполнения практической работы.

**Критерии оценки:**

1. Уровень усвоения студентом учебного материала.
2. Умения студента использовать теоретические знания при решении практических задач.
3. Сформированность общеучебных умений:
  - 3.1. в процессе чтения учебной литературы усваивать теоретический материал,
  - 3.2. логично, грамотно излагать мысль в письменной форме с использованием профессиональной лексики,
  - 3.3. грамотно выполнять элементарные вычисления, связанные с решением практических задач,
  - 3.4. строить графики, схемы, диаграммы,
  - 3.5. классифицировать изучаемый материал,
  - 3.6. пользоваться справочной литературой,
  - 3.7. решать вариативные и ситуационные задачи.
4. Качество выполнения отчетной работы:
  - 4.1. обоснованность и четкость формулировок,
  - 4.2. логичность,
  - 4.3. экономическая грамотность,
  - 4.4. оформление отчетной работы в соответствии с нормативными требованиями.

Уровень оценивания отчетной работы.

Оценка «5» (отлично) ставиться студенту за знания в полном объеме требований программы.

Оценка «4» (хорошо) – за знания в объеме требований программы с несущественными отклонениями, нарушением логики изложения материала.

Оценка «3» (удовлетворительно) – за имеющийся низкий объем знаний, позволяющий студенту двигаться дальше при изучении последующего материала.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – за имеющийся слабый объем знаний, не позволяющий студенту двигаться дальше при изучении последующего материала.

В соответствии с учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений** и рабочей программой на практические (лабораторные) работы по дисциплине **«Основы безопасности жизнедеятельности»** отводится 20 часов.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ (выписка из рабочей программы)

№ п/п	Название практической работы (указать раздел и тему программы)	Кол- во часов
1	Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья <b>Практическая работа №1. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки</b>	2
2	Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья <b>Практическая работа №2. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров, водителей транспортных средств при организации дорожного движения.</b>	2
3	Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения. <b>Практическая работа №3. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.</b>	2
4	Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения. <b>Практическая работа №4. Изучение и отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях на транспорте.</b>	2
5	Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения. <b>Практическая работа №5. Изучение первичных средств пожаротушения</b>	2
6	Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения. <b>Практическая работа №6. Изучение использование СИЗ от поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени</b>	2
7	Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность <b>Практическая работа №7. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.</b>	2
8	Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность <b>Практическая работа №8. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.</b>	2
9	Тема 4. Основы медицинских знаний. <b>Практическая работа №9. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.</b>	2
10	Тема 4. Основы медицинских знаний. <b>Практическая работа №10. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.</b>	2
	<b>Итого</b>	<b>20 час</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

#### Практическая работа №1.

#### Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

**Цель:** научиться рассчитывать ежедневную потребность человеческого организма в энергии и ежесуточной норме калорийности, ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии методами количественной и качественной оценки питания по энергетической ценности потребляемых продуктов.

**Задание 1:** Изучить теоретическую информацию по заданию 1 на страницах 313-314 учебника (Д-3: учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» Н.В. Косолапова, Н.А.Прокопенко, М:2015.) и ответить в тетради письменно на вопросы, приготовьтесь обосновать свои ответы:

1. Дать определение понятию «рациональное питание».
2. Перечислить требования, которым должно соответствовать рациональное питание.
3. Дать определение понятию «Режим питания».
4. Как определяется достаточность питания.
5. Рассчитать, сколько Ккал человек потребляет при каждом приеме пищи, если за сутки он потребляет 2100-2800 Ккал (по вариантам), а при каждом приеме процентное содержание питательности таково:  
*Первый завтрак – 10%,  
Второй завтрак – 15%,  
Обед – 30%,  
Полдник – 20%,  
Ужин – 25%.*
6. Оцените свой суточный расход энергии (на примере данных таблицы 8 учебника на странице 322) с учетом своего веса при каждом виде деятельности

№	Вид ежедневной деятельности студента	Продолжительность, мин	Расход энергии, Ккал на 1 кг веса человека	Ваш расход = ваш вес * на значение третьего столбца
	1	2	3	4
1	Одевание и раздевание	45 мин	1,2645	
2	Уборка постели и личная гигиена (утром, днем, вечером)	30мин	0,9870	
3	Зарядка (физ.упражнения)	15 мин	0,9720	
4	Прием пищи	1ч 40ч мин	2,36	
5	Дорога к месту учебы и обратно	1 час	1,4160	
6	Умственный труд (колледж)	4 часа	5,8320	

7	Работа практическая, связанная с обучением	4 часа	6,00	
8	Умственный труд (подготовка к занятиям дома)	2 часа	2,9160	
9	Спортивные секции, каток, лыжная база, спортзал и т.д.	40 мин	4,2840	
10	Сон	8 час	7,44	
11	Хозяйственная домашняя работа	50 мин	2,8650	
12	Отдых сидя у телевизора и др.	20 мин	0,4580	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>24 часа</b>	<b>36,7945</b>	

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу и защищает ее.

### **Практическая работа №2.**

#### **Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.**

**Цель:** сформировать безопасные модели поведения для различных участников дорожного движения: для пешеходов, для пассажиров, для водителей, для велосипедистов на основе изучения элементов ПДД (правил безопасности дорожного движения) и ППП (правил перевозки пассажиров).

**Задание 1:** внимательно изучите информацию из раздаточного материала, ее и ответьте письменно в тетради на вопросы, приготовьтесь обосновать свои ответы:

1. Кто является участниками дорожного движения.
2. Что называется ДТП (дорожно-транспортным происшествием).
3. Перечислите обязанности пешехода при участии в дорожном движении.
4. Какие действия запрещены пешеходам.
5. Перечислите обязанности пассажира при участии в дорожном движении.
6. Что должен проверить велосипедист, прежде чем сесть на велосипед и выехать на дороги общего пользования.

**Задание 2:** Какие знаки дорожного движения вы видите, следуя по дороге из колледжа домой (нарисовать в тетради и записать их значение).

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу и защищает ее.

### **Практическая работа №3.**

#### **Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.**

**Цель** сформировать безопасные модели поведения в условиях вынужденной природной автономии при изучении информации из раздаточного материала.

**Задание 1:** внимательно изучите информацию из раздаточного материала и ответьте письменно в тетради на вопросы, приготовьтесь обосновать свои ответы:

1. Что называется автономным существованием и вынужденной автономией.
2. Какие дрова лучше всего подходят для растопки костра?
3. Проанализировать и подготовьте перечень личного снаряжения для однодневного турпохода в поздней осенью.
4. Что называется азимутом и каким образом с помощью него передвигаться по местности.

**Задание 2:** в походе группа туристов попала в экстремальную ситуацию. Командир группы принял решение ожидать помощи на месте. Выберите из предложенных вариантов дальнейшие действия и определите их очередность (запишите в тетради):

- а. При наличии в группе пострадавших направить их в сопровождении нескольких человек искать населенный пункт с целью оказания помощи;
- б. Если есть пострадавшие, больные, оказать им первую медицинскую помощь, организовать уход за ними;
- в. Выложить на земле сигнальные знаки и подготовить сигнальные костры;
- г. Определить по компасу направление выхода и послать группу разведки для определения расстояния до ближайшего населенного пункта;
- д. Организовать наблюдение за воздушным пространством и окружающей местностью с целью своевременной подачи сигналов бедствия спасателям;
- е. При отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск воды и пищи;
- ж. Взять на учет имеющееся снаряжение и имущество, запасы воды и пищи, установить нормы их расходования;
- з. Организовать поиск возвышенного места для определения своего местонахождения;
- и. Провести профилактические мероприятия, предупреждающие заболевания и отравления;
- к. Организовать сооружение временного жилища;
- л. Надеть теплые вещи и сесть поближе к костру, временное жилище не сооружать.

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу и защищает ее.

### **Практическая работа №4.**

#### **Изучение и отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях на транспорте.**

**Цель** сформировать безопасные модели поведения в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте.

**Задание 1:** внимательно посмотрите учебные видеосюжеты по теме «Чрезвычайные ситуации на транспорте», изучите информацию методических указаний к практической

работе, и, рассмотрев пример заполнения таблицы по «антитеррористической безопасности на транспорте», заполнить таблицу 1 по автомобильному, железнодорожному, воздушному и водному транспорту, приготовьтесь обосновать свои ответы.

Вид транспортного средства	Возможные причины возникновения ЧС	Поражающие факторы для человека	Модели поведения человека – как способы защиты от последствий ЧС
автомобильный			
воздушный			
водный			
железнодорожный			
антитеррористическая безопасность на транспорте	1-подložение в багаж наркотиков или взрывного устройства,2-перестрелка,3-взрыв,4-захват заложника	1-работа спецслужб по задержанию,2-огнестрельное ранение,3-взрывная волна, пожар, разрушения от взрыва,4-ранения или убийство заложника	1-в зале ожидания занимать места спиной к стене – чтобы видеть происходящее вокруг,2-не располагаться возле окон,3-находится рядом с колоннами или крупными стойками, которые могут служить укрытием в случае ЧС,4-определить другие места, где можно спрятаться,5-держать багаж закрытым и наблюдать за ним постоянно,6-на просьбы посторонних – помочь что-то пронести на борт транспортного средства – отвечать отказом, проинформировать службу безопасности, 7-не стоять возле чужого багажа безприсмотр, мусорных корзин,8-если началась суматоха служб безопасности – уходить сразу,9-при взрыве, стрельбе – упасть на пол, сжаться и закрыть голову руками,10-четко выполнять команды представителей спецслужб

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу.

### Практическая работа №5.

#### Изучение первичных средств пожаротушения.

**Цель:** изучить первичные средства пожаротушения, их устройства, порядок действия.

**Задание 1:** дайте определение понятию «пожар» и запишите три главных фактора пожара.

**Задание 2:** внимательно посмотрите учебные видеосюжеты по развитию пожара в помещении и документальную хронику пожаров (в учебном заведении и в производственном здании), запишите причины пожаров в каждой ситуации. Запишите модель безопасного поведения (порядок действий при пожаре) в обоих случаях.

**Задание 3:** внимательно посмотрите учебный видеосюжет об устройстве углекислотного огнетушителя и запишите порядок действий при пожаре.

**Задание 4:** на основании изучения информации в учебнике (стр. 298-304 учебника Д-3: Прокопенко Н.А., Косолапова Н.В.«Основы безопасности жизнедеятельности», М:2014) изучите и запишите в тетрадь таблицу характеристик различных видов огнетушителей.

№ п/п	Марка огнетушителя	Технические характеристики	Огнегасящие свойства	Хранение
1	ОХП-10			
2	ОУ-2			
3	ОП-5			

**Задание 5:** ответить на контрольные вопросы письменно в тетради на основании изучения информации в учебнике (стр. 296-298 учебника Д-3: Прокопенко Н.А., Косолапова Н.В.«Основы безопасности жизнедеятельности», М:2014)

1. Назовите основные способы пожаротушения.
- 2.Какими свойствами обладает вода в качестве средства пожаротушения.

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу и защищает ее.

### **Практическая работа №6.**

#### **Изучение и использование СИЗ (средств индивидуальной защиты) от поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.**

**Цель:** изучить СИЗ и правила их использования в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

**Задание 1:** внимательно посмотрите учебный видеосюжет «Классификация СИЗ», запишите группы СИЗ.

**Задание 2:** изучить информацию раздаточного материала и письменно в тетради ответить на вопросы:

- 1-что называется средствами индивидуальной защиты;
- 2-на какие группы делятся СИЗ;
- 3-из каких элементов состоит противогаз ГП-5;
- 4-укажите ограничения для использования противогаза,
- 5-произведите свои замеры сантиметровой лентой и определите ваш размер противогаза;
- 6-опишите пошаговый порядок надевания противогаза,
- 7-опишите пошаговый порядок надевания и снятия ОЗК.

**Задание 3:** определите ваш размер противогаза по инструкции раздаточного материала и ваш размер ОЗК по учебному видеофильму «Порядок надевания и снятия ОЗК».

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу и защищает ее.

## Практическая работа №7. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

**Цель:** сформировать безопасные модели поведения при конфликтных ситуациях, сформулировать психологические способы бесконфликтного общения и саморегуляции и способы выхода из конфликтной ситуации (см. теоретическая информация).

**Задание 1:** изучите внимательно информацию из раздаточного материала по теме практического занятия и ответьте письменно на контрольные вопросы в тетради.

1. Что такое стратегия поведения?
2. В чем заключается предупреждение конфликта?
3. Почему молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации?

**Задание 2:** Расставьте этапы протекания конфликта в правильном порядке.

1. Начало открытого конфликтного взаимодействия.
2. Возникновение конфликтной ситуации.
3. Развитие открытого конфликта.
4. Осознание наличия конфликтной ситуации ее участниками.
5. Разрешение конфликта.

**Задание 3:** решите ситуационные задачи.

**А.** Две фирмы одновременно стремятся занять одно и то же помещение для работы. Определите правильную стратегию поведения в данной конфликтной ситуации.

**Б.** Муж начал злоупотреблять спиртными напитками. Жена не хочет «выносить сор из избы», боится разрушить семью, поэтому делает вид, что ничего не происходит, скрывает ситуацию от родственников и друзей.

Какую стратегию поведения в данной ситуации выбрала жена? Правильно ли она поступает? Как вы считаете, какая стратегия поведения здесь наиболее эффективна?

**В.** Вы нечаянно толкнули в переполненном транспорте стоящую рядом пожилую женщину, она сделала вам резкое замечание. Как правильно вести себя в этой ситуации?

**Задание 4:** проставьте правильные определения, соответствующие по смыслу

1	Конфликт – это	1	уход от конфликтной ситуации
2	Стратегия поведения человека – это	2	попытка прихода к совместному решению, частично удовлетворяющему обе стороны, стратегия взаимной уступки
3	Стратегия поведения в конфликтной ситуации зависит от	3	ситуация, объективно содержащая явные предпосылки для конфликта, провоцирующая враждебные действия, конфликт
4	Стратегии поведения в конфликтной ситуации, выделяемые современной конфликтологией:	4	одна сторона во всем соглашается с другой, но имеет свое мнение, которое боится высказывать
5	Виды конфликтов	5	«дурак», «бестолочь», «мы еще встретимся», «я вам это припомню», «ты еще пожалеешь», «я не хочу с тобой разговаривать»
6	Основными проявлениями конфликтного поведения считаются:	6	уравновешивание интересов, признание ценности межличностных отношений
7	Соперничество как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это	7	слова, действия (или бездействие), способствующие возникновению и развитию конфликта, то есть приводящие к конфликту

			непосредственно
8	Избегание как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это	8	личностные, межличностные, групповые, межгрупповые, личностные
9	Приспособление как стратегия поведения в конфликтной ситуации выражается в том, что	9	совместное решение, удовлетворяющее обе стороны, когда разногласия регулируются путем взаимных уступок
10	Компромисс как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это	10	соперничество, приспособление, избегание, компромисс; сотрудничество
11	Конфликтная ситуация – это	11	стремление к превосходству; снисходительное отношение к собеседнику; хвастовство; категоричность; навязывание своих советов; разная точка зрения на одну и ту же проблему; утаивание информации
12	Конфликтогены – это	12	устойчивый комплекс действий (то есть привычные, автоматизированные действия), предпочитаемый человеком для решения различных задач
13	Примеры слов-конфликтогенов:	13	активное противостояние другой стороне
14	Искусственно созданной имитацией конфликта является	14	острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, который возникает в процессе социального взаимодействия и заключается в противодействии его участников. Обычно он сопровождается негативными эмоциями и выходит за рамки правил и норм
15	Сотрудничество как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это	15	индивидуальных свойств человека (его пола, общих способностей) и от его окружения

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу и защищает ее.

### Практическая работа №8.

#### Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

**Цель:** изучить раздел 1 и раздел 2 Строевого Устава ВС РФ и освоить методики строевой подготовки ВС.

**Задание 1:** изучить информацию из раздаточного материала и письменно в тетради ответить на вопросы:

1. дать определения понятиям: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя, двухшереножный строй, колонна, развернутый строй, походный строй;
2. какие команды подаются при походном шаге и какие действия военнослужащего должны быть произведены при этом.

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу.

## **Практическая работа №9.**

**Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.**

**Цель:** освоить основные приемы оказания первой помощи при кровотечениях.

**Задание 1:** изучить информацию из раздаточного материала и письменно в тетради ответить на вопросы:

- 1-что называется кровотечением,
- 2-какие виды кровотечений известны в практике и чем они отличаются,
- 3-перечислите все способы временной остановки кровотечения,
- 4-опишите порядок действий при кровотечении из нижней конечности при ране ступни,
- 5- поясните: к чему может привести для человека значительная потеря крови.

**Задание 2:** используя бинт, продемонстрировать на соседе по парте правильность наложения повязки при венозном кровотечении из области правого предплечья и при травме головы (продемонстрировать повязку «чепец».

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу и защищает ее, демонстрирует порядок наложения повязок при кровотечениях.

## **Практическая работа №10**

**Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.**

**Цель:** Ознакомиться с показаниями к проведению искусственного дыхания, с физиологической сущностью и способами выполнения искусственного дыхания пострадавшим в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

**Задание 1:** Установление показаний к проведению искусственного дыхания.

Изучить информацию на страницах 306-308 учебника (Д-3: учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» Н.В. Косолапова, Н.А.Прокопенко, М:2015.) и ответить в тетради письменно на вопросы:

1. Дать определение физиологическому процессу «дыхание».
2. Что подразумевается под «искусственным дыханием».
3. Перечислить показания к применению искусственного дыхания.
4. Как правильно проводить искусственное дыхание при наличии в воздухе отравляющих и иных опасных веществ.

**Задание 2:** изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

Изучить информацию на страницах 309-312 учебника и ответить в тетради письменно на вопросы:

1. Перечислить основные виды неаппаратных способов искусственного дыхания.
2. Какие этапы технологии искусственного дыхания по способу Калистова.
3. Каковы достоинства способа искусственного дыхания выдыхаемым воздухом.

**Задание 3:** продемонстрировать порядок действий при проведении СЛР на манекене, аргументировать словестно каждое действие.

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу и обосновывает свои ответы, демонстрирует правильность проведения СЛР.

#### 4.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

##### *Основная литература*

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. (ЭБС: АКАДЕМИЯ)

##### *Дополнительная литература*

Д-1: В.Ю.Микрюков. Основы безопасности жизнедеятельности Приложение: дополнительные материалы: учебник / В.Ю.Микрюков.-М: КНОРУС, 2020.-290 с.

Д-2: Косолапова Н.В., Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко.-М.:ИЦ Академия, 2014.-336с.

Д-3: Косолапова Н.В., Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко.-М.:ИЦ Академия, 2015.-336с.

Д-4: Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для 10 кл. с мультимедийным учебником в оболочке TeachPro на CD-ROM/Под общей редакцией С.К.Шойгу, Ю.Л.Воробьева, М.И.Фалеева.-М: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2003-336с.

Д-5: Хван Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие/ Т.А.Хван, П.А.Хван.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.-381 с.

## 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

<b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b>	
<b>Было</b>	<b>Стало</b>
<b>Основание:</b>	
<b>Подпись лица, внесшего изменения</b>	