

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

Рассмотрено на
заседании ЦК горных
и транспортных дисциплин
«04» 06 2020 г.

Протокол № 10

Председатель
Кузьмина А.К. Кузьмина А.К.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Н.А. Шаманова Н.А. Шаманова

«03» 06 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для выполнения
практических работ студентов
по учебной дисциплине

ОП. 10 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

программы подготовки специалистов среднего звена

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического
и электромеханического оборудования (по отраслям)**

Заочная форма обучения

Разработал преподаватель:
Шадрина А.П.

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | СТР. |
|--|-------------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ | 6 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ | 7 |
| 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ | 14 |
| 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ | 15 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических (лабораторных) работ по учебной дисциплине **«Безопасность жизнедеятельности»** предназначены для студентов специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**, составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины **«Безопасность жизнедеятельности»** и направлены на достижение следующих целей:

- организация самостоятельной деятельности обучающихся при проведении практических работ.
- отработка основных теоретических знаний учебной дисциплины и приобретение практического опыта.

Методические указания являются частью учебно-методического комплекса по дисциплине **«Безопасность жизнедеятельности»** и содержат задания, указания, теоретический минимум, формулы и пояснения к выполнению практических работ.

Перед выполнением практической работы каждый студент обязан показать свою готовность к выполнению работы: пройти тестирование, инструктаж, ответить на вопросы. По окончании работы студент оформляет отчет.

В результате выполнения полного объема практических работ студент должен уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе
- владеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

При проведении практических работ применяются следующие технологии и методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный метод;
2. Репродуктивный метод;
3. Проблемное изложение;
4. Частично-поисковый метод;
5. Исследовательский метод.

Правила выполнения практических работ:

Каждый учащийся должен вести рабочую тетрадь, в которую записываются:

- название работы;

- цель работы;
- ход работы (порядок выполнения полученного задания);
- выводы по работе.

Материал по каждому занятию излагается в следующей последовательности: вначале кратко формулируются тема и цель занятия, затем определяется конкретное задание и порядок выполнения, а также методические указания по проведению практической работы.

Преподаватель принимает выполненную учащимся практическую работу в индивидуальном порядке. Хорошо выполненные работы следует рекомендовать для ознакомления всем учащимся. Для зачета, по окончании лабораторно-практических занятий, учащийся представляет надлежащим образом оформленную тетрадь.

Требования к рабочему месту:

Для проведения практических работ необходимо следующее оснащение рабочего места:

1. Общевоинской защитный комплект (ОЗК)
2. Общевоинской противогаз или противогаз ГП-5
3. Изолирующий противогаз в комплекте с регенеративным патроном
4. Респиратор Р-2
5. Ватно-марлевая повязка
6. Медицинская сумка в комплекте
7. Носилки санитарные
8. Аптечка индивидуальная (АИ-2)
9. Бинты марлевые
10. Бинты эластичные
11. Жгуты кровоостанавливающие резиновые
12. Индивидуальные перевязочные пакеты
13. Ножницы для перевязочного материала прямые
14. Шприц-тюбики одноразового пользования (без наполнителя)
15. Шинный материал (металлические, Дитерихса)
16. Огнетушители порошковые (учебные)
17. Огнетушители пенные (учебные)
18. Огнетушители углекислотные (учебные)
19. Учебные автоматы АК-74
20. Винтовки пневматические
21. Комплект плакатов по Гражданской обороне
22. Комплект плакатов по Основам военной службы

Технические средства обучения:

1. Аудио-, видео-, проекционная аппаратура
2. Воинской прибор химической разведки (ВПХР)
3. Рентгенметр ДП-5В
4. Робот-тренажер (Гоша 2)

Критерии оценки:

Практические занятия оцениваются преподавателем, исходя из следующих критериев успешности работ:

- 1) соответствие содержания работы заданной теме и оформление в соответствии с существующими требованиями;
- 2) логика изложения, взаимосвязь структурных элементов работы;
- 3) объем, характер и качество использованных источников;
- 4) обоснованность выводов, их глубина, оригинальность;
- 5) теоретическая и методическая достаточность, стиль и качество оформления компьютерной презентации

Оценивая итоговое задание, преподаватель ставит отметку.

«5» – работа соответствует всем критериям, студенты демонстрируют творческий подход, самостоятельно находят дополнительный материал;

«4» – работа не соответствует одному из критериев (1, 2, 4);

«3» – работа не соответствует критериям 1, 2, 4, 5;

«2» – работа не соответствует ни одному из критериев.

В соответствии с учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)** и рабочей программой на практические (лабораторные) работы по дисциплине «**Безопасность жизнедеятельности**» отводится **10** часа

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ (выписка из рабочей программы)

| № п/п | Название практической работы (указать раздел программы, если это необходимо) | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1. | Выполнение строевых приемов «Принятие строевой стойки» и «Повороты на месте». Выполнение движений строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте. | 2 |
| 2. | Выполнение поворотов в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. | 2 |
| 3. | Выполнение строевых приемов «Выход из строя и постановка в строй», «Подход к начальнику и отход от него». Выполнение построений и перестроений в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя. Выполнение построений и отработка движения походным строем. | 2 |
| 4. | Выполнение неполной разборки и сборки автомата. Выполнение приемов: принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание. Выполнение нормативов по неполной разборке и сборке автомата. | 2 |
| 5. | Выполнение алгоритма действий при остановке кровотечений и обработке ран, наложении кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий. | 2 |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практическая работа № 1

Тема: Выполнение строевых приемов «Принятие строевой стойки» и «Повороты на месте». Выполнение движений строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

Цель работы: Формирование умений и навыков выполнять строевую стойку и повороты на месте, движения строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

Задание 1. Выполнение строевой стойки

Используя изученный теоретический материал выполнить следующий порядок действий:

- по команде руководителя «СТАНОВИСЬ» занять соответствующее положение;
- по команде «ВОЛЬНО» занять соответствующее положение;
- выполнение упражнений по команде руководителя «НАПРАВО», «НАЛЕВО», «КРУГОМ» в соответствии с принятой методикой.

Задание 2. Движение строевым шагом

Используя изученный теоретический материал выполнить следующий порядок действий:

- по команде руководителя «ШАГОМ-МАРШ» начать движение строевым шагом согласно принятой методике;
- по команде руководителя «БЕГОМ-МАРШ» перейти на движение с бегом;
- по команде руководителя «ШАГОМ-МАРШ» перейти с бега на строевой шаг;
- по команде руководителя «СТОЙ» остановиться и занять по стойку смирно.

Время на выполнение практической работы 2 часа.

Итог работы: Составить отчет и показать преподавателю.

Практическая работа № 2

Тема: «Выполнение поворотов в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

Цель работы: Формирование умений и навыков выполнения поворотов в движении. Формирование умений и навыков выполнения воинского приветствия без оружия на месте и в движении

Задание 1. Выполнить повороты в движении

Используя изученный теоретический материал выполнить следующий порядок действий:

- по команде руководителя «ШАГОМ-МАРШ» начать движение строевым шагом;
- по команде руководителя «НАПРАВО» выполнить поворот направо согласно принятой методике;
- по команде руководителя «НАЛЕВО» выполнить поворот налево согласно принятой методике;
- по команде руководителя «КРУГОМ» выполнить движение кругом;
- по команде руководителя «ШАГОМ-МАРШ» перейти на строевой шаг;
- по команде руководителя «СТОЙ» остановиться на месте.

Задание 2. Выполнить воинское приветствие

Используя изученный теоретический материал выполнить следующий порядок действий:

- по команде руководителя «СМИРНО» занять соответствующее положение и место в строю;
- отдать рапорт руководителю по команде;
- по команде руководителя «ШАГОМ-МАРШ» перейти на строевой шаг;
- выполнить воинское приветствие в движении;

Время на выполнение практической работы 2 часа.

Итог работы: Составить отчет и показать преподавателю.

Практическая работа №3

Тема: Выполнение строевых приемов «Выход из строя и постановка в строй», «Подход к начальнику и отход от него». Выполнение построений и перестроений в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя. Выполнение построений и отработка движения походным строем.

Цель работы: Формирование умений и навыков выполнения выхода из строя и постановки в строй, подхода к начальнику и отхода от него

Задание 1. Выполнить выход из строя

Используя изученный теоретический материал выполнить следующий порядок действий:

- по команде руководителя «ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» выйти из строя и отдать воинское приветствие;

- по команде «СТАТЬ В СТРОЙ» занять соответствующее место в строю;

Задание 2. Выполнить подход к начальнику и отход от него

Порядок выполнения:

- по команде руководителя «ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» выйти из строя и осуществить подход к начальнику;

- выполнить воинское приветствие, осуществить доклад о прибытии;

- по команде руководителя выполнить отход от него и занять соответствующее место в строю.

Ход выполнения работы:

Развернутый строй - строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю или в линию колонн на интервалах, установленных Уставом или командиром.

Развернутый строй, как правило, применяется для проведения проверок, расчетов, смотров, парадов, а также в других необходимых случаях.

Работа в аудитории

Развернутый строй отделения может быть одношереножный или двухшереножный.

На практическом занятии осуществляется:

Построение отделения в одношереножный (двухшереножный) строй производится по команде «Отделение, в одну шеренгу (в две шеренги) - **СТАНОВИСЬ**».

При необходимости выровнять отделение на месте подается команда "**РАВНЯЙСЬ**" или "**Налево - РАВНЯЙСЬ**".

По команде "**РАВНЯЙСЬ**" все, кроме правофлангового обучаемого, поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым. По команде "**Налево - РАВНЯЙСЬ**" все, кроме левофлангового обучаемого, голову поворачивают налево (левое ухо выше правого, подбородок приподнят).

По команде "**Отделение - РАЗОЙДИСЬ**" обучаемые выходят из строя. Для сбора отделения подается команда "**Отделение - КО МНЕ**", по которой обучаемые бегом собираются к командиру и по его команде выстраиваются.

Для размыкания отделения на месте подается команда "**Отделение, вправо (влево, от середины) на столько-то шагов, разом-КНИСЬ (бегом, разом-КНИСЬ)**". По исполнительной команде все обучаемые, за исключением того, от которого производится размыкание, поворачиваются в указанную сторону, одновременно с приставлением ноги поворачивают голову в сторону фронта строя и идут учащенным полушагом (бегом), смотря через плечо на идущего сзади и не отрываясь от него; после остановки идущего сзади каждый делает еще столько шагов, сколько было указано в команде, и поворачивается налево (направо).

Для смыкания отделения на месте подается команда "**Отделение, вправо (влево, к середине), сом-КНИСЬ (бегом, сом-КНИСЬ)**". По исполнительной

команде все обучаемые, за исключением того, к которому назначено смыкание, поворачиваются в сторону смыкания, после чего учащим полшагом (бегом) подходят на установленный для сомкнутого строя интервал и по мере подхода самостоятельно останавливаются и поворачиваются налево (направо).

Для перестроения отделения из одной шеренги в две предварительно производится расчет на первый и второй по команде **"Отделение, на первый и второй - РАССЧИТАЙСЬ"**.

По этой команде каждый обучаемый, начиная с правого фланга, по очереди быстро поворачивает голову к стоящему слева от него обучаемого, называет свой номер и быстро ставит голову прямо. Левофланговый обучаемый голову не поворачивает.

Так же производится расчет по общей нумерации, для чего подается команда **"Отделение, по порядку - РАССЧИТАЙСЬ"**.

В двухшереножном строю левофланговый обучаемый второй шеренги по окончании расчета строя по общей нумерации докладывает: "Полный" или "Неполный".

Перестроение отделения на месте из одной шеренги в две производится по команде **"Отделение, в две шеренги - СТРОЙСЯ"**.

По исполнительной команде вторые номера делают с левой ноги шаг назад, не приставляя правой ноги, шаг вправо, чтобы стать в затылок первым номерам, приставляют левую ногу.

Для перестроения отделения на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный строй отделение предварительно размыкается на один шаг, после чего подается команда **"Отделение, в одну шеренгу - СТРОЙСЯ"**.

По исполнительной команде вторые номера выходят на линию первых, делая с левой ноги шаг влево, не приставляя правой ноги, шаг вперед, и приставляют левую ногу.

Ход выполнения работы:

Походный строй - строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром.

Походный строй применяется для передвижения подразделений при совершении марша, прохождения торжественным маршем, с песней, а также в других необходимых случаях.

Работа в аудитории

Походный строй отделения может быть в колонну по одному или в колонну по два.

На практическом занятии осуществляется:

Построение отделения в колонну по одному (по два) на месте производится по команде **"Отделение, в колонну по одному (по два) - СТАНОВИСЬ"**. Приняв строевую стойку и подав команду, командир отделения становится лицом в сторону движения, а отделение выстраивается согласно штату.

С началом построения командир отделения поворачивается крутом и следит за выстраиванием отделения.

Отделение численностью четыре человека и менее строится в колонну по одному.

Перестроение отделения из развернутого строя в колонну производится поворотом отделения направо по команде **"Отделение, напра-ВО"**. При повороте двухшереножного строя командир отделения делает полшага вправо.

Перестроение отделения из колонны в развернутый строй производится поворотом отделения налево по команде **"Отделение, нале-ВО"**. При повороте отделения из колонны по два командир отделения делает полшага вперед.

Перестроение отделения из колонны по одному в колонну по два производится по команде **"Отделение, в колонну по два, шагом - МАРШ"** (на ходу - "МАРШ").

По исполнительной команде командир отделения (направляющий военнослужащий) идет в полшага, вторые номера, выходя вправо, в такт шага занимают свои места в колонне, отделение двигается в полшага до команды **"ПРЯМО"** или **"Отделение - СТОЙ"**.

Перестроение отделения из колонны по два в колонну по одному производится по команде **"Отделение, в колонну по одному, шагом - МАРШ"** (на ходу - "МАРШ").

По исполнительной команде командир отделения идет полным шагом, а остальные - в полшага; по мере освобождения места вторые номера в такт шага заходят в затылок первым и продолжают движение полным шагом.

Для перемены направления движения колонны подаются команды:

"Отделение, правое (левое) плечо вперед - МАРШ"; направляющий военнослужащий заходит налево (направо) до команды **"ПРЯМО"**, остальные следуют за ним;

"Отделение, за мной - МАРШ (бегом - МАРШ)"; отделение следует за командиром.

Контрольные вопросы

1. Какие строи бывают?
2. Для чего применяется одношереножный и двухшереножный строй?
3. Команды, подаваемые для перестроения?
4. Какие строи бывают?
5. Для чего применяется одношереножный и двухшереножный строй?
6. Команды, подаваемые для перестроения?

Время на выполнение практической работы 2 часа.

Итог работы: Составить отчет и показать преподавателю.

ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 4

Тема: Выполнение неполной разборки и сборки автомата. Выполнение приемов: принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание. Выполнение нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

Цель работы: Формирование умений и навыков выполнения неполной разборки и сборки автомата Калашников 74. Подготовка автомата к стрельбе и прицеливания.

Задание 1. Выполнить неполную разборку автомата

Используя изученный теоретический материал выполнить следующий порядок действий:

- отделить магазин;
- вынуть пенал с принадлежностью;
- отделить шомпол;
- отделить крышку ствольной коробки;
- отделить газовую трубку со ствольной накладкой;
- отделить затворную раму с затвором;
- отделить затвор от затворной рамы;
- отделить возвратный механизм;
- отделить затворную раму с затвором;
- отделить затвор от затворной рамы;
- отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Задание 2. Выполнить сборку автомата после неполной разборки

- присоединить газовую трубку со ствольной накладкой;
- присоединить затвор к затворной раме;
- присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке;
- присоединить возвратный механизм;
- присоединить крышку ствольной коробки;
- спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель;
- присоединить шомпол;
- вложить пенал в гнездо приклада;
- присоединить магазин к автомату.

Задание 3. Занять положение для стрельбы

Порядок выполнения:

- по команде руководителя «НА ОГНЕВУЮ ПОЗИЦИЮ, ШАГОМ — МАРШ» занять место на огневой позиции используя строевой шаг;
- по команде руководителя «ЗАРЯЖАЙ» произвести изготровку к стрельбе т.е. принятие положения для стрельбы и зарядание автомата;
- по команде руководителя «ЦЕЛЬСЯ» выполнить прицеливание в два этапа.

Задание 4. Выполнить неполную разборку автомата с учетом нормативов времени

Порядок выполнения:

- отделить магазин;
- вынуть пенал с принадлежностью;
- отделить шомпол;
- отделить крышку ствольной коробки;
- отделить газовую трубку со ствольной накладкой;
- отделить затворную раму с затвором;
- отделить затвор от затворной рамы;
- отделить возвратный механизм;
- отделить затворную раму с затвором;
- отделить затвор от затворной рамы;
- отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

| Вид оружия | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
|------------|---------|--------|-------------------|
| АК-74 | 15 сек | 17 сек | 19 сек |

Задание 5. Выполнить сборку автомата после неполной разборки с учетом нормативов времени

- присоединить газовую трубку со ствольной накладкой;
- присоединить затвор к затворной раме;
- присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке;
- присоединить возвратный механизм;
- присоединить крышку ствольной коробки;
- спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель;
- присоединить шомпол;
- вложить пенал в гнездо приклада;
- присоединить магазин к автомату.

| Вид оружия | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
|------------|---------|--------|-------------------|
| АК-74 | 25 сек | 27 сек | 32 сек |

Время на выполнение практической работы 2 часа.

Итог работы: Составить отчет и показать преподавателю.

Практическая работа №5

Тема: Выполнение алгоритма действий при остановке кровотечений и обработке ран, наложении кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.

Цель работы: Формирование умений и навыков наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки) и пальцевого прижатия артерий.

Задание 1. Наложить кровоостанавливающий жгут

Порядок выполнения:

- пальцевым прижатие остановить кровотечение,;
- наложить жгут выше места ранения с использованием подкладки;
- указать время наложения жгута и прикрепить записку к жгуту.

Задание 2. Наложить жгут (закрутку)

Порядок выполнения:

- пальцевым прижатие остановить кровотечение,;
- наложить жгут (закрутку) выше места ранения с использованием подкладки;
- указать время наложения жгута (закрутку) и прикрепить записку к жгуту.

Время на выполнение практической работы 2 часа.

Итог работы: Составить отчет и показать преподавателю.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Основные:

О-1: Холодов О.М. Безопасность жизнедеятельности. / Учебное пособие – Воронеж: Научная книга, 2020 – 256 с.

О-2: Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности. / Учебник. – М.: Академия. 2019 – 368 с.

Дополнительные:

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

Д-2: Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности. / Учебник для начального и среднего профессионального образования. – М.: Академия. 2014 – 328 с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Электронный ресурс «Российское образование – Федеральный портал»: Режим доступа <http://www.edu.ru>.

2. Электронный ресурс «Образовательный ресурс по безопасности жизнедеятельности»: Режим доступа <http://www.alleng.ru>.

3. Электронный ресурс МО РФ <http://www.mil.ru>

4. Электронный ресурс «МЧС России»: Режим доступа <http://www.mchs.gov.ru>

5. Электронный ресурс ОБЖ: Режим доступа <http://обж.рф>

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

| № изменения, дата внесения, № страницы с изменением | |
|--|--------------|
| Было | Стало |
| Основание: | |
| Подпись лица, внесшего изменения | |