

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

Рассмотрено на  
заседании ЦК  
«06» 06 2020 г.  
Протокол № 10  
Председатель  
Кузьмина А.К. Кузьмина

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
Шаманова Н.А. Шаманова  
«23» 06 2020 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
для выполнения  
практических (лабораторных) работ студентов 1 курса  
по дисциплине  
**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Разработали  
преподаватель:  
Окладников А.П.  
Петрушова И.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>СТР.</b>
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	8
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	14
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических (лабораторных) работ по учебной дисциплине «**Основы безопасности жизнедеятельности**» предназначены для студентов специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины «**Основы безопасности жизнедеятельности**» с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), 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 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта 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:**

изучать 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 природного и техногенного характера.

Освоение содержания учебной дисциплины «**Основы безопасности жизнедеятельности**» при выполнении практических работ обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

***личностных***

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

***метапредметных:***

- 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;
- 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;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- 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;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

***предметных:***

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека,
- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
- знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение 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: словесные, наглядные, практические.

**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.

**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 ответов в ходе проверки (защиты) отчетной работы.

Оценка «5» (отлично) ставится 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 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта 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 формировать условиями обеспечения рационального питания и рассчитывать нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии методами количественной и качественной оценки питания по энергетической ценности потребляемых продуктов.

#### Методические указания:

1. 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, выполнив задание №1.
2. Представить отчетную письменную работу по заданию №1.

**Задание 1:** Изучить теоретическую информацию на страницах 313-314 учебника (О-3: учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» Н.В. Косолапова, Н.А.Прокопенко, М:2014.) 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 1 раздаточного материала) с учетом своего веса при каждом виде деятельности

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

#### Практическая работа №2.

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

**Цель:** научиться формировать безопасные модели поведения для пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств; внимательно посмотреть виделекции № Пешеход, безопасность пешехода(44), Безопасность пешеходов(45), Пассажир, безопасность пассажиров (46), Водитель. Безопасность велосипедиста (49), ознакомиться с нормативной информацией (раздаточный материал) и



сформировать безопасные модели поведения для различных участников дорожного движения: пешеходов, пассажиров, водителей, велосипедистов.

### **Методические указания:**

1. Просмотреть видео лекции Пешеход, безопасность пешехода (урок 44), Безопасность пешеходов(урок 45), Пассажир, безопасность пассажиров (урок 46), Водитель. Безопасность велосипедиста (урок 49)
2. Внимательно ознакомиться с раздаточным материалом: нормативной информацией из ПДД (правил безопасности дорожного движения) и ППП (правил перевозки пассажиров) в РФ.
3. Представить отчетную письменную работу по заданию №1 и по заданию №2.

**Задание1:** ответьте письменно в тетради на вопросы, приготовьтесь обосновать свои ответы:

1. Кто является участниками дорожного движения.
2. Дайте определение 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 и сделать письменное описание этих знаков в тетради).

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

### **Практическая работа №3.**

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

**Цель:** научиться формировать модели безопасного поведения в условиях вынужденной природной автономии.

**Методические указания:** ознакомиться с нижеприведенной информацией и сформировать безопасные модели поведения в условиях вынужденной природной автономии.

1. Просмотреть видеофильмы №57.Автономное существование в природе. №58.Обеспечение жизнедеятельности человека в условиях вынужденной природной автономии.№54. Человек и природа. Ориентирование на местности.
2. Внимательно изучить раздаточный материал и выполнить задания №1 и №2.
3. Представить на проверку письменную отчетную работу.

**Задание1:** 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 (середина октября).
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 раздаточного материала дальнейшие действия и определите их очередность (запишите в тетради):

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

#### Практическая работа №4.

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

**Цель:** научиться формировать безопасные модели поведения в чрезвычайных ситуациях на различных видах транспорта на основе моделей чрезвычайных ситуаций для каждого вида транспорта.

**Методические указания:**

1. Просмотреть видеофильмы: «ЧС на автомобильном транспорте», «ЧС на железнодорожном транспорте», «ЧС на воздушном транспорте», «ЧС на водном транспорте», «Терроризм на транспорте».
2. Внимательно изучить раздаточный материал и выполнить задание №1.
3. Предоставить письменный отчет на проверку.

**Задание 1:** зарисовать в тетради таблицу 1 по образцу и заполнить пустые ячейки: причины аварий для каждого вида транспорта, поражающие факторы для человека и модели поведения при пользовании автомобильным, железнодорожным, воздушным и водным транспортом, приготовьтесь обосновать свои ответы.

Вид транспорта	Возможные причины возникновения ЧС	Поражающие факторы для человека	Модели поведения человека – как способы защиты от поражающих факторов ЧС
автомобильный			
воздушный			
водный			
железнодорожный			

**Задание 2:** опишите правила поведения во избежание ситуации с захватом вас террористами и правила поведения на случай, если вы попали в заложники.

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

#### Практическая работа №5.

**Изучение первичных средств пожаротушения.**

**Цель:** изучить первичные средства пожаротушения, устройство и порядок их применения.

**Методические указания:**

1. просмотреть видеофильмы: «Пожар в учебном заведении», «Пожар во Владивостоке», «Развитие пожара в помещении», «Первичные средства пожаротушения», «Пожарный инвентарь для пожарных щитов», «Виды огнетушителей».
2. изучить информацию на страницах учебника 269-298 (О-3: Прокопенко Н.А., Косолапова Н.В. «Основы безопасности жизнедеятельности», М:2014);

3. представить письменную отчетную работу на проверку.

**Задание 1:** изучить информацию в учебнике (стр. 296-298 учебника О-3: Прокопенко Н.А., Косолапова Н.В.«Основы безопасности жизнедеятельности», М:2014);

**Задание 2:** ответить письменно в тетради на вопросы из раздаточного материала.

**Задание 3.** Изучить информацию на страницах 298-304 учебника (О-3:Прокопенко Н.А., Косолапова Н.В.«Основы безопасности жизнедеятельности», М:2014) и ответить на вопросы из раздаточного материала.

**Задание 4:** заполнить учетную таблицу по следующей форме:

№ п/п	Марка огнетушителя, <i>расшифровка</i>	Технические характеристики	Огнегасящие свойства	Условия хранения
1	ОХП-10			
2	ОУ-2			
3	ОП-5			

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

### **Практическая работа №6.**

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

**Цель:** научиться осуществлять подбор СИЗ в зависимости от поражающего фактора, научиться пользоваться средством индивидуальной защиты (противогазом) в предполагаемых чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

**Методические указания:**

1. Просмотреть видеофильмы «СИЗ: классификация», «Противогаз ГП-5: норматив надевания и снятия», «ОЗК: порядок надевания и снятия в виде плаща».
2. Изучить информацию из раздаточного материала и выполнить задания 1, 2, 3.

**Задание 1:** письменно в тетради ответить на вопросы из раздаточного материала.

**Задание 2:** с использованием технического средства обучения - противогаз ГП-5, выполнить надевание и снятие противогаза в соответствии с установленным порядком.

**Задание 3:** предоставить письменную отчетную работу по заданию 1 на проверку.

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу, демонстрирует порядок надевания и снятия противогаза.

### **Практическая работа №7.**

#### **Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.**

**Цель:** научиться использовать в повседневной жизни способы бесконфликтного общения и саморегуляции через формирование правил поведения

**Методические указания:**

1. Просмотреть видеофильмы «Конфликты: их истинные причины», «Как располагать к себе людей», «Сводим конфликты на нет».
2. Внимательно изучить раздаточный материал и выполнить письменно задания №1, №2, №3, №4.
3. Представить письменную отчетную работу на проверку.

**Задание 1:** ответьте письменно на вопросы в тетради из раздаточного материала.

**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 письменно ситуационные задачи по конфликтным из раздаточного материала и обоснуйте свои ответы.

**Задание 4:** проставьте правильные определения, соответствующие по смыслу из данных таблицы 1 раздаточного материала.

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

### **Практическая работа №8.**

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

**Цель:** изучить особенность службы в армии, изучить и освоить методики проведения строевой подготовки.

#### **Методические указания:**

1. Просмотреть видеофильмы «Строевая подготовка в армии», «Строевая подготовка с оружием», «Строевая подготовка в учебном заведении».
2. Внимательно изучить раздаточный материал из Строевого Устава ВС РФ.
3. Выполнить письменно в тетради задание №1.
4. Представить на проверку письменный отчет о выполнении задания №1.
5. Под руководством старосты группы сформировать одношереножный строй, выполнить команды «Становись», «Направо», «Налево», «Кругом», «Отставить», «Вольно», отработать движение строевым шагом по прямой.

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

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу; студенческая группа выполняет элементы строевой подготовки.

### **Практическая работа №9.**

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

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

#### **Методические указания:**

1. Просмотреть видеофильмы о способах оказания первой помощи при кровотечениях: «Первая помощь при кровотечениях», «Первая помощь при кровопотере», «Первая помощь при травмах».
2. Внимательно изучить раздаточный материал о способах остановки кровотечений и выполнить задания №1, №2.
3. Представить на проверку письменную отчетную работу по заданию №1.

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

**Задание 2:** с использованием технического средства обучения «кровоостанавливающий жгут», осуществить порядок его наложения у студента, сидящего с вами за одной партой, в соответствии с правилами его использования.

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу, демонстрирует порядок наложения кровоостанавливающего жгута.

### **Практическая работа №10**

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

**Цель:** изучить и освоить основные способы искусственного дыхания.

#### **Методические указания:**

1. Просмотреть видеофильм «Сердечно-легочная реанимация».
2. Внимательно изучить раздаточный материал о способах осуществления искусственного дыхания.
3. Выполнить задания №1, №2.

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 (О-3: учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» Н.В. Косолапова, Н.А.Прокопенко, М:2014.) и ответить в тетради письменно на вопросы из раздаточного материала.

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

Изучить информацию на страницах 309-312 учебника и ответить в тетради письменно на вопросы из раздаточного материала.

**Задание 3:** с использованием технического средства обучения «куклы» продемонстрируйте порядок осуществления искусственного дыхания выдыхаемым воздухом.

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу и обосновывает свои ответы, демонстрирует правильность осуществления технологии искусственного дыхания.

## 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

### *Для студентов*

#### **Основная литература**

О-1: Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Академия, 2020.

#### **Дополнительная литература**

Д-1: Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Академия, 2014.

Д-2: Экология и безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / под ред. Кривошеина Д.А., Муравей Л.А., Юнити-Дана, 2000.

Д-3: Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/Т.А.Хван, П.А.Хван, Феникс, 2007.

Д-4. Теория и практика воспитания военнослужащих / Н.И.Резник, 2005.

Д-5. Воспитательная работа в Вооруженных Силах РФ /Н.И.Резник, 2005.

Д-6. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / И.К.Топорков, 1998.

### *Для преподавателей*

#### **Основная литература**

О-1: Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Академия, 2020.

#### **Дополнительная литература**

Д-1: Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Академия, 2014.

Д-2: Экология и безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / под ред. Кривошеина Д.А., Муравей Л.А., Юнити-Дана, 2000.

Д-3: Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/Т.А.Хван, П.А.Хван, Феникс, 2007.

Д-4. Теория и практика воспитания военнослужащих / Н.И.Резник, 2005.

Д-5. Воспитательная работа в Вооруженных Силах РФ /Н.И.Резник, 2005.

Д-6. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / И.К.Топорков, 1998.

Д-7. Безопасность жизнедеятельности: учебник/ В.Ю.Микрюков, КНОРУС,2014.

Д-8. Безопасность жизнедеятельности: учебник/ В.Ю.Микрюков, КНОРУС,2013.

### **Интернет – ресурсы**

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) – сайт МЧС РФ.

[www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) – сайт МВД РФ.

[www.mil.ru](http://www.mil.ru) - сайт Минобороны.

[www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) – сайт ФСБ РФ.

[dic.academic.ru](http://dic.academic.ru) - Академик. Словари и энциклопедии.

[www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) - Books Gid. Электронная библиотека.

[globalteka.ru/index.html](http://globalteka.ru/index.html) - Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов.

[window.edu.ru](http://window.edu.ru) - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.  
[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)—Электронно-библиотечная система IPRbooks  
[www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) - Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность.  
[ru/book](http://ru/book) - Электронная библиотечная система.  
<http://www.pobediteli.ru> –Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»  
<http://www.monino.ru> –Музей Военно-Воздушных Сил  
<http://simvolika.rsl.ru>– Государственные символы России. История и реальность  
<http://militera.lib.ru> – Военная литература

## 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>	