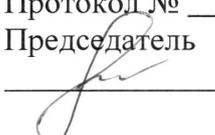
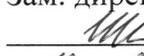


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

Рассмотрено на  
заседании ЦК  
« 25 » 05 2021 г.  
Протокол № 9  
Председатель  
  
Моисеенко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
 Н.А. Шаманова  
« 16 » 06 2021 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
для выполнения  
практических (лабораторных) работ студентов 1 курса  
по дисциплине

**ОУД.06.ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Разработал  
преподаватель:  
Петрушова И.А.

2021 г.

## **ОДЕРЖАНИЕ**

	<b>СТР.</b>
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	8
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	9
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	17
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	19

### **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методические указания по выполнению практических (лабораторных) работ по учебной дисциплине «**Основы безопасности жизнедеятельности**» предназначены для студентов специальности **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**, 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 **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)** 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) 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 **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)** 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:** 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.

### **Практическая работа №2.**

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

**Цель:** внимательно изучить раздаточный материал с элементами ПДД (правил безопасности дорожного движения) и ППП (правил перевозки пассажиров) и сформировать безопасные модели поведения для различных участников дорожного движения: для пешеходов, для пассажиров, для водителей, для велосипедистов.

**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.

### **Практическая работа №3.**

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

**Цель:** ознакомиться с информацией из раздаточного материала и сформировать безопасные модели поведения в условиях вынужденной природной автономии.

**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.

#### **Практическая работа №4.**

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

**Цель:** ознакомиться с информацией из раздаточного материала и сформировать безопасные модели поведения в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте.

**Задание 1:** изучить нижеприведенную информацию 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 без присмотра, 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, принципов действия.

**Задание 1:** изучение основных способов пожаротушения и различных видов огнегасящих веществ: на основании изучения информации в учебнике (стр. 296-298 учебника Д-3: Прокопенко Н.А., Косолапова Н.В.«Основы безопасности жизнедеятельности», М:2014); ответить на контрольные вопросы письменно в тетради:

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

**Задание 2.** Изучение назначения, устройства и принципа действия первичных средств тушения пожаров.

Изучить информацию по заданию 2 на страницах 298-304 учебника (Д-3:Прокопенко Н.А., Косолапова Н.В.«Основы безопасности жизнедеятельности», М:2014)) и, используя

техническую характеристику ручных огнетушителей, приведенную в нижеуказанной таблице, заполнить учетную таблицу по следующей форме:

№ п/п	Марка огнетушителя	Технические характеристики	Огнегасящие свойства	Хранение
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:** изучить СИЗ и правила их использования в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

**Задание 1:** 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.

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

### **Практическая работа №7.**

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

**Цель:** изучить понятие и виды конфликтов, 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-конфликтотенов:	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.

### Практическая работа №8.

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

**Цель:** изучить основные положения строевой подготовки в армии и освоить методики строевой подготовки.

**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:** изучить и 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-опишите способы временной остановки кровотечения,
- 4-опишите способы остановки венозного кровотечения,
- 5- опишите способы остановки артериального кровотечения,
- 6- к чему может привести для человека значительная потеря крови.

**Задание 2:** продемонстрировать на манекене порядок проведения сердечно-легочной реанимации.

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

## 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. Основные виды неаппаратных способов искусственного дыхания.
2. Какие этапы технологии искусственного дыхания по способу Калистова.
3. Какие этапы технологии искусственного дыхания по способу Нильсена.
4. Какие этапы технологии искусственного дыхания по способу «Поворот Степанского».
5. Каковы достоинства способа искусственного дыхания выдыхаемым воздухом.

**Итог работы:** студент представляет на проверку письменную отчетную работу и обосновывает свои ответы.

## 4.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

### *Для студентов*

#### **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», 2019.- 368с.

#### **Дополнительная литература**

Д-1: В.Ю.Микрюков. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение: 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.

### *Для преподавателей*

#### **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», 2019.- 368с.

#### **Дополнительная литература**

Д-1: В.Ю.Микрюков. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение: 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.

### *Интернет – ресурсы*

ЭБС: АКАДЕМИЯ. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2019.- 368с.

[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

<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>	