

	<p>Министерство образования и науки Российской Федерации          Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение          высшего профессионального образования          «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»          МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ  <b>ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</b></p>
<p align="center"><b>Учебно-методическая документация</b></p>	

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

### ОДБ.09 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальности:

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Квалификация выпускника: бухгалтер, специалист по налогообложению  
 (углублённая подготовка)

**38.02.07 Банковское дело**

Квалификация выпускника: специалист банковского дела  
 (углублённая подготовка)

**43.02.10 Туризм**

Квалификация выпускника: специалист по туризму  
 (углублённая подготовка)

**43.02.11 Гостиничный сервис**

Квалификация выпускника: менеджер  
 (базовая подготовка)

**43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании**

Квалификация выпускника: менеджер  
 (базовая подготовка)

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Квалификация выпускника: юрист  
 (углублённая подготовка)

**Разработчик:**

Гамазин Е.А., преподаватель колледжа

Методические рекомендации по практическим занятиям приняты на заседании предметной (цикловой) комиссии преподавателей общеобразовательных, общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин Гуманитарно-экономического колледжа.

протокол № 5 от 8.04.15

Председатель предметной (цикловой) комиссии  /Л.А.Лунёва

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
Практическое занятие №1 .....	13
Практическое занятие №2 .....	14
Практическое занятие №3 .....	15
Практическое занятие №4 .....	16
Практическое занятие №5 .....	17
Практическое занятие №6 .....	18
Информационное обеспечение обучения .....	20
Лист регистрации изменений.....	21

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по практическим занятиям, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине ОДБ.09 «Основы безопасности жизнедеятельности» составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 43.02.10 Туризм, 43.02.11 Гостиничный сервис, 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 38.02.07 Банковское дело;

2. Рабочей программой учебной дисциплины;

3. Примерной программой учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»;

4. Положением о планировании, организации и проведении лабораторных работ и практических занятий студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования в колледжах НовГУ.

Методические рекомендации включают 6 практических занятий, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины в объёме 24 часов.

Цикл практических работ призван закрепить у студентов имеющиеся теоретические знания по курсу и сформировать умения устойчивой безопасности жизнедеятельности на производстве, идентификации опасностей природного, технического и антропогенного происхождения; понимания основных задач и функций Вооружённых Сил Российской Федерации, основ обороны государства и военной службы, сформировать навыки оказания первой помощи.

В результате выполнения практических заданий обучающиеся должны **знать/понимать:**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооружённых Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

В результате выполнения практических заданий обучающиеся должны **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.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

В соответствии с учебным планом на практические занятия отводится 24 часа.

Практические занятия способствуют более глубокому изучению вопросов курса ОБЖ и формируют необходимые умения для выработки и принятия оптимальных решений и осуществление необходимых мер безопасности в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях.

**Критерии оценки выполнения нормативов:**

*«отлично»* - если учащийся выполнил норматив правильно, в полном объеме, с соблюдением требований и условий, действовал уверенно и уложился во время, предусмотренное для оценки «отлично»;

*«хорошо»* - то же, что и на «отлично», однако учащийся допустил ошибки, указанные в условии выполнения норматива, или уложился во время, предусмотренное для оценки «хорошо»;

*«удовлетворительно»* - если учащийся выполнил норматив, но нарушил последовательность действий или допустил ошибки, указанные в условии выполнения, и уложился во время, указанное для оценки «удовлетворительно».

*«неудовлетворительно»* - если учащийся не выполнял норматив или выполнил норматив, но нарушил последовательность действий или допустил ошибки, указанные в условии выполнения, и не уложился во время, указанное для положительной оценки.

**Критерии оценки письменной работы:**

*«отлично»* -

- ❖ информация отражена в полном объеме, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки,
- ❖ оформлена эстетично;

*«хорошо»* -

- ❖ изготовлена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели,
- ❖ оформлена эстетично;

*«удовлетворительно»* -

- ❖ выполнено с неточностями, нет выводов,
- ❖ информация взята из одного источника,
- ❖ работа сдана с задержкой более 1 недели,
- ❖ оформлена неэстетично;

*«неудовлетворительно»* - задание не выполнено.

**Критерий оценки устного ответа:**

*«отлично»* - ответ составлен лексически грамотно, полностью раскрыта тема;

*«хорошо»* - ответ составлен лексически грамотно, полностью раскрыта тема, но при ответе были допущены незначительные ошибки;

*«удовлетворительно»* - при составлении ответа допущены смысловые ошибки, которые исправляются по ходу замечаний, тема раскрыта не полностью;

*«неудовлетворительно»* - допущены грубые ошибки, которые свидетельствуют о непонимании сути материала.

## Тематический план и содержание учебной дисциплины

### *Основы безопасности жизнедеятельности*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.	2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Здоровье и медицина</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.	1	1,2,3
		2	
	<b>Самостоятельная работа №1.</b> Сохранение здоровья человека.	4	
<b>Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		<b>45</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации	2	1,2

	согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Экологическая и производственная безопасность технических систем и техногенных процессов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие промышленной экологии. Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу. Общие требования к экологической и производственной безопасности технических систем и технологических процессов. Предельно допустимые, временно согласованные вопросы. Предельно допустимые уровни энергетических загрязнений. Меры по оптимизации хозяйственной деятельности в отрасли и на конкретном предприятии.	3	1,2,3
	<b>Практическое занятие №1:</b> Обеспечение производственной и экологической безопасности на предприятии (экскурсия)	2	
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Уровень экологического загрязнения в современной РФ	4	
<b>Тема 2.3</b> <b>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> РСЧС, история ее создания предназначения, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайной ситуации (РСЧС).	4	
	<b>Контрольная работа №1</b>	1	
<b>Тема 2.4</b> <b>Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	1	1,2
	<b>Практическое занятие №2:</b> Основные средства пожаротушения в условиях мероприятий по защите населения (экскурсия).	6	
	<b>Самостоятельная работа №4</b>	4	

	Гражданская оборона, её предназначение и задачи по защите населения.		
<b>Тема 2.5.</b> <b>Гражданская оборона на промышленном (сельскохозяйственном) объекте</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Организация гражданской обороны на промышленном (сельскохозяйственном) объекте. Цели и задачи гражданской обороны по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики. Организационная структура гражданской обороны по обеспечению устойчивости функционирования объектов экономики.	1	1,2,3
<b>Тема 2.6.</b> <b>Защитные сооружения гражданской обороны</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.	2	1,2,3
	<b>Практическое занятие № 3:</b> Индивидуальные средства защиты и их использование.	6	
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Средства поражения, применявшиеся в нашей стране в период военного времени.	4	
<b>Тема 2.7</b> <b>Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан</b>	<b>Содержание учебного материала</b> МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от	2	1

	<p>противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Другие государственные службы в области безопасности.</p>		
	<b>Контрольная работа №2</b>	1	2,3
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1 История создания Вооружённых Сил России</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.</p>	2	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа №6</b> Письменная работа по теме «Как стать офицером Российской Армии?»</p>	2	
<b>Тема 3.2 Организационная структура Вооружённых Сил</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Космические войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.</p>	2	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа №7</b> Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.</p>	2	

<p><b>Тема 3.3</b> <b>Воинская обязанность</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Прохождение военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы. Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Соблюдение норм международного гуманитарного права.</p>	<p>2  1  2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 3.4</b> <b>Военнослужащий – защитник своего Отечества</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Основные качества личности военнослужащего. Военнослужащий как специалист. Виды воинской деятельности и их особенности. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Уголовная ответственность за преступления против военной службы.</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 3.5</b> <b>Военные образовательные учреждения.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.</p>	<p>2</p>	<p>1</p>
<p><b>Тема 3.6.</b> <b>Боевые традиции Вооружённых Сил России</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Патриотизм и воинский долг. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Особенности воинского коллектива. Боевое Знамя воинской части. Ордена. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.</p> <p><b>Практическое занятие №4</b> Патриотизм и верность военному долгу – качества защитника Отечества.</p>	<p>3  2</p>	<p>1,2,3</p>

	<b>Самостоятельная работа №8</b> Символы воинской чести	3	
	<b>Контрольная работа №3</b>	1	
<b>Раздел 4 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Медицинская помощь и травматизм. Рациональное питание и его значение для здоровья. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека. Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья.	2	1,2,3
		2	
	<b>Практическое занятие №5</b> Правила наложения повязок. Правила наложения повязок на голову.	4	
	<b>Практическое занятие №6</b> Правила наложения повязок на предплечье. Правила наложения повязок на локтевой и голеностопный сустав.	4	
	<b>Самостоятельная работа №9</b> Медико-социальные последствия курения табака и борьба с ним. Медико-социальные последствия употребления алкоголя, методы борьбы с алкоголизмом.	4	
<b>Тема 4.2</b> <b>Производственный травматизм, меры профилактики, оказание первой медицинской помощи при травмах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общие требования к технике безопасности при работе с электрическими приборами, режущими инструментами, во время работы на станках, аппаратах, при вождении автомобиля, при выполнении сельскохозяйственных работ. Травмы, наиболее часто встречающиеся в процессе профессиональной деятельности. Первая помощь при производственных травмах.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа №10</b> Критерий безопасности и технологичности техносферы.	4	
<b>Тема 4.3</b> <b>Первая медицинская помощь при массовых поражениях</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Первая медицинская помощь при массовых поражениях. Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей. Особенности оказания первой медицинской помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими поражениями. Первая медицинская помощь при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ).	2	1,2

	Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы).		
	<b>Контрольная работа №4</b>	1	
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

#### Тема 2.2. Экологическая и производственная безопасность технических систем и техногенных процессов

##### Практическое занятие №1

#### Обеспечение производственной и экологической безопасности на предприятии (экскурсия)

**Объем времени:** 2 ч.

**Цель:** сформировать у студентов четкое представление о возможных опасностях, их источниках и о реально существующих системах безопасности на конкретном предприятии.

*После выполнения задания студенты должны*

*Знать:*

- основные причины возникновения экологического загрязнения окружающей среды,
- реально существующие системы безопасности
- мероприятия по сохранению здоровья человека.

*Уметь:*

- определять существование экологической проблемы,
- предотвращать возможные экологические проблемы
- заботиться о своем здоровье, используя полученные знания.

##### **Необходимое оборудование и материалы:**

1. Материально-техническая база Поисково-спасательной службы области.

##### **Требования к теоретической готовности студентов:**

Понятие промышленной экологии. Общие требования к экологической и производственной безопасности технических систем и технологических процессов. Меры по оптимизации хозяйственной деятельности в отрасли и на конкретном предприятии. Понятие опасности. Вредный и травмирующий фактор. Классификация опасностей. Системы безопасности. Понятие «мониторинг». Аксиомы науки безопасности жизнедеятельности.

##### **Инструкция по выполнению заданий:**

1. Познакомиться с содержанием темы.
2. Пройти инструктаж по технике безопасности.
3. Познакомиться с системами безопасности предприятия (инструменты, СИЗ, пропускная система, система оповещения)
4. Изучить нормативную базу предприятия, касающуюся безопасности и инструкции по охране труда.
5. Письменно в тетради сделать вывод о системе организации охраны труда на предприятии.

**Результат работы:** письменная работа.

**Форма контроля:** устный опрос, проверка письменной работы.

##### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. – М.: ФОРУМ, 2008. - 464 с.
2. Публицистические материалы по теме «Состояние окружающей природной среды Новгородской области». Администрация Новгородской области. В. Новгород 2005г.

## **Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения**

### **Тема 2.4. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны**

#### **Практическое занятие №2**

#### **Основные средства пожаротушения в условиях мероприятий по защите населения (экскурсия)**

**Объем времени:** 6 ч.

**Цель:** сформировать у студентов знания об основных средствах пожаротушения и умения правильно оценивать ситуацию и действовать сообразно с ней.

*После выполнения задания студенты должны*

*Знать:*

- основные понятия, определения и задачи гражданской обороны

- мероприятия по защите населения

- способы информирования и оповещения населения об опасностях, возникающих в ЧС мирного и военного времени.

*Уметь:* оценивать сложность ЧС и правильно действовать в конкретных случаях.

#### **Необходимое оборудование и материалы:**

1. Материально-техническая база дежурной части №7.

2. Первичные средства пожаротушения.

#### **Требования по теоретической готовности студентов:**

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

#### **Инструкция по выполнению заданий:**

1. Познакомиться с содержанием темы.

2. Пройти инструктаж по технике безопасности.

3. Познакомиться с системами пожаротушения дежурной части №7.

4. Разработать алгоритм поведения при возникновении пожароопасной ситуации:

- задымление в помещении

- пожар в первичной стадии

- пожар в активной форме.

5. Систематизируйте алгоритмы в таблицу.

6. Сделайте вывод о возможных последствиях в случае некорректных действий при возникновении пожароопасной ситуации.

**Результат работы:** письменная работа.

**Форма контроля:** тестирование, проверка письменной работы.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности. М: ФОРУМ, 2008.

2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В.. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 10 классов общеобразовательного учреждения. – М: Просвещение, 2002.

3. Библиотека журнала «Военные знания». Защита населения в чрезвычайных ситуациях. Москва, 2000.

**Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения**  
**Тема 2.6. Защитные сооружения гражданской обороны**  
**Практическое занятие №3**  
**Индивидуальные средства защиты и их использование**

**Объем времени:** 6 ч.

**Цель:** обучить студентов быстро и правильно использовать средства индивидуальной защиты. Воспитывать четкость действий при выполнении команд.

*После выполнения задания студенты должны*

*Знать:*

виды защитных сооружений гражданской обороны  
правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.

меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

*Уметь:* оценивать ситуацию и правильно вести себя при :

- возникновении угрозы теракта,
- попадании в зону военных действий.

**Необходимое оборудование и материалы:**

1. Противогазы ГП-5Г и респираторы Р-2 на каждого обучаемого,
2. Дезинфицирующий раствор и вата,
3. Секундомер.
4. Легкий защитный костюм- 3 ком.
5. Общевоинской защитный комплект-3 ком.
6. Комплект плакатов по средствам защиты кожи.

**Требования по теоретической готовности студентов:**

Защитные сооружения гражданской обороны. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

**Инструкция по выполнению заданий:**

1. Узучить содержание темы.
2. Распределиться по группам по 4 человека.
3. Изучить последовательность выполнения норматива по надеванию противогаза и надеть ОЗК. Записать время одевания.
4. Изучить последовательность выполнения норматива по надеванию противогаза и одеть Л-1. Записать время одевания.
5. Обсудить со старшим по группе допущенные ошибки.
6. Сверить свои результаты с нормативами.

**НАДЕВАНИЕ ОБЩЕВОЙСКОГО ПРОТИВОГАЗА (ГП-5)**

Задержать дыхание, закрыть глаза, снять головной убор, отстегнуть клапан сумки для противогаза. Вынуть шлем-маску из сумки, взять его обеими руками за утолщение края у нижней части так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные внутри шлема-маски; приложить нижнюю часть под подбородок и резким движением рук вверх и назад натянуть шлем-маску на голову так, чтобы не было складок, а очки прились против глаз ;

Проверить правильность надевания шлема-маски, устранить перекося и складки, сделав полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание .

**Результат работы:** сформированные умения по одеванию ОЗК и Л-1.

**Форма контроля:** тестирование, наблюдение.

### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности. М: ФОРУМ, 2008.
2. Семенов С.Н.. Методическое пособие «Проведение занятий по ГО» Москва 1990г.
3. Библиотека журнала «Военные знания». Защита населения в чрезвычайных ситуациях. Москва, 2000.

### **Интернет-ресурсы:**

<http://gochs.info/p746.htm>

## **Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

### **Тема 3.6. Боевые традиции Вооруженных Сил России**

#### **Практическое занятие №4**

#### **Патриотизм и верность военному долгу – качества защитника отечества**

**Объем времени:** 2 ч.

**Цель:** развивать воспитание чувства патриотизма и формировать понимание важности воинских ритуалов при прохождении военной службы.

*После выполнения задания студенты должны*

*Знать:*

- основные ритуалы, проводимые в РА
- основные награды в РФ.

*Уметь:* классифицировать награды.

#### **Необходимое оборудование и материалы:**

1. Стенды.
2. Награды и знаки отличия в/с.

#### **Требования по теоретической готовности студентов:**

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды в РФ. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

#### **Инструкция по выполнению заданий:**

1. Изучить содержание темы.
2. Изучить награды и знаки отличия.
3. Сделать анализ наград и знаков отличия о принадлежности в/с к роду войск, виду ВС РФ и уровне компетентности (классности) в/с.

**Результат работы:** письменная работа с анализом.

**Форма контроля:** проверка письменной работы.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 10 классов общеобразовательного учреждения. – М: Просвещение, 2002.
2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для девушек)**  
**Тема 4.1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества**

**Практическое занятие №5**

**Правила наложения повязок. Правила наложения повязок на голову**

**Объем времени:** 4 ч.

**Цель:** научить студентов правильно накладывать повязки при травмах головы, соблюдая при этом правила антисептики. Воспитывать уверенность в правильности действий в экстремальных условиях.

*После выполнения задания студенты должны*

*Знать:*

- процедуру наложения повязок на голову
- правила антисептики
- правила поведения в экстремальных ситуациях, связанных с травматизмом.

*Уметь:* накладывать повязки при травмах головы.

**Необходимое оборудование и материалы:**

1. Перевязочный материал.
2. Йод, зеленка.
3. Ножницы медицинские
4. Секундомер
5. Стенд, плакаты

**Требования по теоретической готовности студентов:**

Травма. Виды травм. Оказание первой медицинской помощи при травме головы.

**Инструкция по выполнению заданий:**

1. Узучить содержание темы.
2. Распределиться по группам по 4 человека.
3. Изучить указания по выполнению норматива «Наложение повязки на голову».
4. Наложить повязку на голову «пострадавшего». Записать время одевания.
5. Обсудить со старшим по группе допущенные ошибки.
6. Сверить свои результаты с нормативами.

**Указания:**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ:** Перевязочный материал(бинты нестерильные, завёрнутые в бумагу, считаются относительно стерильными) лежит на столе рядом со статистом, которому накладывается повязка.

Допускается наложение повязки поверх одежды. Статист располагается в удобном для наложения повязки положении. По заданию и команде преподавателя учащиеся накладывают указанную каждую повязку. Выполнение норматива завершается закреплением конца бинта.

**ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ, СНИЖАЮЩИЕ ОЦЕНКУ НА ОДИН БАЛЛ.**

Неправильное положение бинта в руках; нарушение стерильности; наложение повязки не на область (сторону), незакрепление повязки.

**ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВА.**

Повязка «чепцом» на голову: отлично-2 мин 30 сек, хорошо-2 мин 50 сек, удовлетворительно-3 мин 10 сек; повязка на предплечье, локтевой, коленный и голеностопный суставы: отлично-1 мин 50 сек, хорошо-2 мин, удовлетворительно- 2 мин 10

**Результат работы:** сформированные умения по наложению повязок на голову.

**Форма контроля:** наблюдение, тестирование.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. – М.: ФОРУМ, 2008. - 464 с.
2. Шаковец В.В, Виноградов А.В. Пособие «Первая медицинская помощь в ЧС». «В.З» Москва-1999 стр.7-11.
3. Пособие «Основы медицинских знаний учащихся» под.ред. М.И. Гоголева. Москва Просвещение.1991 стр.19-27с.

#### **Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для девушек)**

**Тема 4.1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества**

##### **Практическое занятие №6**

**Правила наложения повязок на предплечье. правила наложения повязок на локтевой и голеностопный сустав.**

**Объем времени:** 4 ч.

**Цель:** научить студентов способам остановки кровотечений и правилам наложения жгута (закрутки). Использовать подручный материал (ремень, галстук, и др.) в ЧС.

*После выполнения задания студенты должны*

*Знать:*

- процедуру остановки кровотечений
- правила наложения жгута
- правила поведения в экстремальных ситуациях, связанных с травматизмом.

*Уметь:* накладывать жгут, останавливать кровотечение.

##### **Необходимое оборудование и материалы:**

1. Медицинский жгут.
2. Материал для закрутки.
3. Бумага, карандаш.
4. Секундомер.
5. Стенд, плакаты.

##### **Требования по теоретической готовности студентов:**

Травма. Виды травм. Оказание первой медицинской помощи при травме конечностей.

##### **Инструкция по выполнению заданий:**

1. Узучить содержание темы.
  2. Распределиться по группам по 4 человека.
  3. Изучить указания по остановке крови и по выполнению норматива «Наложение повязок на конечности».
  4. Наложить повязку на:
    - предплечье,
    - локтевой сустав,
    - голеностопный сустав
    - бедро.
- Записать время, потребовавшееся на выполнение каждого задания.
5. Обсудить со старшим по группе допущенные ошибки.
  6. Сверить свои результаты с нормативами.

##### **Указания по остановке крови:**

Жгут или закрутку накладывают на бедро, плечо, голень и предплечье выше раны(на одежду или мягкую подкладку).

Жгут нельзя оставлять более 2 ч. Это грозит омертвением конечности. Если прошло 2 ч, а пострадавший еще не доставлен в больницу, один из сопровождающих прижимает пальцами артерию у основания конечности, а другой распускает жгут на 5-10 мин и снова накладывает его, но чуть выше.

Чтобы наложить закрутку, следует:

- приготовить закрутку из подручного материала, обернуть ее конечности, завязать узел;
- подвести палочку и закрутить с такой силой, чтобы только остановить кровотечение (но не более!);
- закрепить палочку при помощи подручного материала.

#### **Указания по выполнению нормативов:**

Статист, которому накладывают жгут (закрутку), лежит в удобном положении. Учащийся держит развернутый жгут в руках. Материал для наложения закрутки находится на столе рядом. Жгут (закрутка) накладывают на одежду. На столе рядом лежат блокнот и карандаш. По заданию и команде преподавателя учащийся накладывает жгут (закрутку) на указанную область, указывает время его наложения (часы, минуты) и записку подкладывает под последний ход жгута(закрутки), контролирует отсутствие пульса на периферическом сосуде. Этим заканчивается выполнение норматива.

#### **Возможные ошибки, снижающие оценку на один балл.**

Наложение жгута (закрутки) не на ту область (сторону); чрезмерное перетягивание конечности или наличие пульса на периферическом сосуде; не записано время наложения жгута (закрутки); наложение жгута (закрутки) на голое тело.

#### **Время выполнения норматива.**

Наложение кровоостанавливающего жгута на плечо, бедро: отлично-25с, хорошо-30 с., удовлетворительно-35;

наложение закрутки на плечо, бедро: отлично-45с., хорошо-50с, удовлетворительно-55с.

Жгут или закрутку накладывают на бедро, плечо, голень и предплечье выше раны (на одежду или мягкую прокладку).

Жгут нельзя оставлять более 2 часов – это грозит омертвением конечности. Если прошло 2 часа, а пострадавший еще не доставлен в больницу, один из сопровождающих прижимает пальцами артерию у основания конечности, а другой распускает жгут на 5 – 10 минут и снова накладывает его, но 2-3 см выше.

Чтобы наложить закрутку, следует:

- приготовить закрутку из подручного материала, обернуть ее вокруг конечности, завязать узел;
- подвести палочку и закрутить с такой силой, чтобы только остановить кровотечение (но не более!);
- закрепить палочку при помощи подручного материала.

**Результат работы:** сформированные умения по накладыванию повязок на конечности.

**Форма контроля:** наблюдение, тестирование.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. – М.: ФОРУМ, 2008. - 464 с.
2. Щаковец В.В, Виноградов А.В. Пособие «Первая медицинская помощь в ЧС». «В.З» Москва-1999 стр.7-11.
3. Пособие «Основы медицинских знаний учащихся» под.ред. М.И. Гоголева. Москва Просвещение.1991 стр.19-27с.

## Информационное обеспечение обучения

### *Основные источники:*

1. Косолапова Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности. -М.: Академия,- 2012.- 320с.
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений высших уч. заведений [Электронный ресурс] / Л. А. Михайлов, В. Н. Губанов, В. Н. Соломин; Под ред. Л. А. Михайлова. – 3-е изд., перед.- М.: Академия, 2011. – 272 с. – Режим доступа: <http://www.novsu.ru/dept/1114/bibliotech>

### *Нормативно-правовые документы:*

1. Конституция РФ;
2. Федеральный закон РФ «Об образовании»;
3. Федеральный закон РФ «О гражданской обороне».

### *Дополнительные источники:*

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. – М.: Академия, 2006.- 216 с
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. – М.: ФОРУМ, 2008. - 464 с.
3. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2002
4. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общей ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2002.
5. Смирнов А.Т. Маслов М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Тестовый контроль качества старшеклассников. 10-11 классы. Пособие для преподавателей – организаторов курса «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательных учреждений. Под общей ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2002.
6. Тупикин Е.А. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль качества знаний старшеклассников 5-11 классы. Пособие для преподавателей – организаторов курса ОБЖ общеобразовательных учреждений. Под общей ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2002

### *Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:*

- 1 Методические рекомендации по организации и выполнения самостоятельной работы
- 2 Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся

*ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ*

Номер изме- нения	Номер листа				Всего листов в документе	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъятого				