

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»

**ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

**ОУД. 08 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Специальность:  
43.02.10 Туризм

Квалификация выпускника: специалист по туризму  
(базовая подготовка)

ПРИНЯТО:

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных,  
общегуманитарных, социально-  
экономических, математических и  
естественно-научных дисциплин  
колледжа

Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии

  
(подпись) Н.Х. Федорова  
(ФИО)

Разработчик:

Преподаватель ГЭК НовГУ

  
(подпись) Гамазин Е.А.  
(ФИО)

«31» августа 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                    |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| СОДЕРЖАНИЕ .....                                                                   | 3                  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                                                         | 4                  |
| КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.....                                                               | <a href="#">7</a>  |
| ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                            | 8                  |
| ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №1 .....                                                      | 17                 |
| ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №2.....                                                       | 18                 |
| ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №3.....                                                       | 19                 |
| ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №4.....                                                       | 20                 |
| ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №5.....                                                       | 21                 |
| ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №6.....                                                       | 22                 |
| ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....                                          | 24                 |
| Лист внесения изменений к методическим рекомендациям по практическим занятиям .... | <a href="#">25</a> |

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по практическим занятиям, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине ОУД.08 «Основы безопасности жизнедеятельности» составлены в соответствии с:

- 1 Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 43.02.10 «Туризм»;
- 2 Рабочей программой учебной дисциплины;
- 3 Локальными актами НовГУ.

Цикл практических работ призван закрепить у обучаемых 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 Вооруженных Сил Российской Федерации, основ обороны государства и военной службы, сформировать навыки оказания первой помощи.

Методические рекомендации включают 6 практических занятий, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины в объеме 20 часов.

Выполнение практических заданий обеспечивает достижение обучающимися 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 вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств
- приобретение опыта локализации 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 жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
  - получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного 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;
  - освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
  - освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
  - развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
  - формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
  - развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
  - получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

– освоение знания 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 (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Практические и семинарские занятия способствуют более глубокому изучению вопросов курса ОБЖ и формируют необходимые навыки применения оптимальных решений и осуществление необходимых мер безопасности в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях.

Методическими рекомендациями предусмотрены такие формы работы со студентами, как практические занятия и семинары.

### *КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ*

#### **Контрольная работа**

*«отлично»* -

- ❖ информация отражена в полном объеме, сделаны выводы, допущена 1 несущественная ошибка,
- ❖ работа сдана в указанные сроки,
- ❖ оформлена эстетично;

*«хорошо»* -

- ❖ изготовлена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы, допущено 1-2 ошибки,
- ❖ работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели,
- ❖ оформлена эстетично;

*«удовлетворительно»* -

- ❖ выполнено верно 2/3 объема работы, нет выводов,
- ❖ информация взята из одного источника,
- ❖ работа сдана с задержкой более 1 недели,
- ❖ оформлена неэстетично;

*«неудовлетворительно»* - задание не выполнено.

#### **Устный ответ на зачете**

*При оценке ответа учитываются:*

- умение системно, полно, последовательно излагать материал;
- владение терминологией;
- умение приводить примеры и применять теоретические знания при решении практических задач.

Оценка "*отлично*" ставится, если студент:

- излагает материал полно, логично, в соответствии с требованиями учебной программы;
- владеет профессиональной лексикой;
- допускает единичные несущественные ошибки, которые самостоятельно исправляет;
- правильно приводит примеры и выполняет практическое задание.

Оценка "*хорошо*" ставится, если студент:

- излагает материал полно, системно, в соответствии с требованиями учебной программы;
- владеет лексикой дисциплины;

- допускает единичные несущественные ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;
- правильно приводит примеры и выполняет практическое задание, допуская незначительные ошибки.

Оценка "*удовлетворительно*" ставится, если студент:

- ответы на вопросы неточные, неубедительные;
- слабо владеет лексикой дисциплины;
- допускает отдельные ошибки, испытывает затруднения при их исправлении;
- затрудняется с приведением примеров
- практическое задание выполняет после наводящих вопросов преподавателя, допускает ошибки или выполняет задание не полностью.

Оценка "*неудовлетворительно*" ставится, если студент:

- не дают ответы на поставленные вопросы;
- искажает смысл при формулировке определений и понятий;
- допускает существенные ошибки;
- не может ответить на наводящие вопросы
- не может привести примеры
- не выполняет практическое задание.

### **Устные ответы на занятиях**

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам как за единовременный ответ, так и за ответ, рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов, данных в процессе занятий.

### **Тестирование**

|                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| Отлично             | 95–100 % правильных ответов |
| Хорошо              | 80 –94% правильных ответов  |
| Удовлетворительно   | 60–79% правильных ответов   |
| Неудовлетворительно | – до 60% правильных ответов |

### **Письменные работы**

На 5 баллов оценивается работа, выполненная и строго соответствующая следующим критериям оценки:

«отлично» -

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

«хорошо» -

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

«удовлетворительно» -

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

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

**Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОУД.08 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</b><br><b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>                                              | <b>Содержание учебного материала</b><br>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><br>Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.<br>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.<br>Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. | 2           |                  |
| <b>Тема 1.2.</b><br><b>Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           | 1,2,3            |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа №1.</b><br>Сохранение здоровья человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4           |                  |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Государственная система</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>46</b>   |                  |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| <b>обеспечения безопасности населения.</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |
| <b>Тема 2.1.<br/>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций</b>                                        | <b>Содержание учебного материала</b><br>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 согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).                                                                                                                       | 2 | 1,2   |
| <b>Тема 2.2.<br/>Экологическая и производственная безопасность технических систем и техногенных процессов.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Понятие промышленной экологии. Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу.<br>Общие требования к экологической и производственной безопасности технических систем и технологических процессов. Предельно допустимые, временно согласованные вопросы. Предельно допустимые уровни энергетических загрязнений.<br>Меры по оптимизации хозяйственной деятельности в отрасли и на конкретном предприятии. | 2 | 1,2,3 |
|                                                                                                                | <b>Практическое занятие №1:</b> Обеспечение производственной и экологической безопасности на предприятии (экскурсия)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |       |
|                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа №2</b><br>Уровень экологического загрязнения в современной РФ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 |       |
| <b>Тема 2.3<br/>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).</b>   | <b>Содержание учебного материала</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                  | 4 | 1,2,3 |
|                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа №3</b><br>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайной ситуации (РСЧС).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |       |
|                                                                                                                | Контрольная работа по теме «Экологическая и производственная безопасность технических систем и техногенных процессов».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |       |

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| <b>Тема 2.4</b><br><b>Гражданская оборона -</b><br><b>составная часть</b><br><b>оборонеспособности страны.</b>               | <b>Содержание учебного материала</b><br>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><br>Основные средства пожаротушения в условиях мероприятий по защите населения (экскурсия).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6 |       |
|                                                                                                                              | <b>Самостоятельная работа №4</b><br>Гражданская оборона, её предназначение и задачи по защите населения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 |       |
| <b>Тема 2.5.</b><br><b>Гражданская оборона на</b><br><b>промышленном</b><br><b>(сельскохозяйственном)</b><br><b>объекте.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>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><br><b>Защитные сооружения</b><br><b>гражданской обороны.</b>                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>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. | 2 | 1,2   |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|                                                                                             | Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |     |
|                                                                                             | <b>Практическое занятие № 3:</b><br>Индивидуальные средства защиты и их использование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6         | 1,2 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа №5</b><br>Средства поражения, применявшиеся в нашей стране в период военного времени.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4         | 2,3 |
| <b>Тема 2.7</b><br><b>Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.<br>Милиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.<br>Служба скорой медицинской помощи. Другие государственные службы в области безопасности. | 2         | 1   |
|                                                                                             | <b>Контрольная работа по теме «Гражданская оборона»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1         |     |
| <b>Раздел 3.</b><br><b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>29</b> |     |
| <b>Тема 3.1</b><br><b>История создания Вооружённых Сил России.</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |     |
| <b>3.3.1. История создания Вооружённых Сил России (до XIX).</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b><br>Организация вооружённых 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.                                                                                                            | 2         | 1,2 |
| <b>3.3.2. Современная армия РФ.</b>                                                         | <b>Содержание учебного материала</b><br>Создание советских Вооружённых Сил, их структура и предназначение. Вооружённые Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.                                                                                                                                                                                                                            | 2         | 1,2 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа №6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         | 2,3 |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
|                                                                                | Как стать офицером Российской Армии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |
| <b>Тема 3.2</b><br><b>Организационная структура Вооружённых Сил.</b>           | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.</p> <p>Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура.</p> <p>Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Космические войска: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.</p> <p>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.</p> <p>Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.</p> | 2 | 1,2 |
|                                                                                | <p><b>Самостоятельная работа №7</b></p> <p>Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 3   |
| <b>Тема 3.3</b><br><b>Воинская обязанность</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |     |
| <b>3.3.1. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.</p> <p>Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки</p>                                                                                                                                                                                                                               | 2 | 1,2 |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
|                                                                                      | <p>офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.</p> <p>Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.</p> <p>Прохождение военной службы по контракту.</p> <p>Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.</p> <p>Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |     |
| <b>3.3.2. Альтернативная гражданская служба. Права и обязанности военнослужащих.</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.</p> <p>Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).</p> <p>Соблюдение норм международного гуманитарного права.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 1,2 |
| <b>Тема 3.4<br/>Военнослужащий – защитник своего Отечества</b>                       | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные качества личности военнослужащего: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества.</p> <p>Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.</p> <p>Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.</p> <p>Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.</p> <p>Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника.</p> <p>Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).</p> <p>Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов,</p> | 2 | 1,2 |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
|                                                                             | <p>приказы командиров и начальников.</p> <p>Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил РФ.</p> <p>Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.</p> <p>Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).</p>                                                                                                                                                                                         |   |     |
| <b>Тема 3.5</b><br><b>Как стать офицером</b><br><b>Российской армии</b>     | <b>Содержание учебного материала</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | 1   |
| <b>Тема 3.6.</b><br><b>Боевые традиции</b><br><b>Вооружённых Сил России</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |     |
| <b>3.6.1. Основные качества</b><br><b>защитника Отечества.</b>              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Дни воинской славы России – дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.<br>Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота. | 2 | 1,2 |
| <b>3.6.2. Символы воинской чести.</b><br><b>Ритуалы ВС РФ</b>               | <b>Содержание учебного материала</b><br>Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.                                                                                                                                                                                                          | 2 | 1,2 |
|                                                                             | <b>Практическое занятие №4</b><br>Патриотизм и верность военному долгу – качества защитника Отечества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 1,2 |
|                                                                             | <b>Самостоятельная работа №8</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 | 3   |

|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|                                                                                                                                                            | Символы воинской чести                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |     |
|                                                                                                                                                            | <b>Контрольная работа по теме «Воинская обязанность»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1         |     |
| <b>Раздел 4</b><br><b>Основы медицинских знаний и</b><br><b>здорового образа жизни (для</b><br><b>девушек)</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>21</b> |     |
| <b>Тема 4.1</b><br><b>Здоровый образ жизни как</b><br><b>необходимое условие</b><br><b>сохранения и укрепления</b><br><b>здоровья человека и общества.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |     |
| <b>4.1.1. Социальная роль</b><br><b>женщины в современном</b><br><b>обществе.</b>                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b><br>Роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.<br>Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.<br>Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.<br>Влияние двигательной активности на здоровье человека.<br>Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека. | 2         | 1,2 |
| <b>4.1.2. Семья. Права и</b><br><b>обязанности родителей.</b>                                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка». Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         | 1,2 |
|                                                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа №9</b><br>Медико-социальные последствия курения табака и борьба с ним.<br>Медико-социальные последствия употребления алкоголя, методы борьбы с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4         | 3   |

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|
|                                                                                                                           | алкоголизмом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |     |
| <b>Тема 4.2</b><br><b>Производственный травматизм, меры профилактики, оказание первой медицинской помощи при травмах.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>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.<br>Травмы, наиболее часто встречающиеся в процессе профессиональной деятельности. Первая помощь при производственных травмах.                                                                                                                                                                           | 2          | 1,2 |
|                                                                                                                           | <b>Самостоятельная работа №10</b><br>Критерий безопасности и технологичности техносферы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4          | 3   |
| <b>Тема 4.3</b><br><b>Первая медицинская помощь при массовых поражениях</b>                                               | <b>Содержание учебного материала</b><br>Первая медицинская помощь при массовых поражениях. Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей.<br>Особенности оказания первой медицинской помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими поражениями. Первая медицинская помощь при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ).<br>Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы). | 2          | 1,2 |
|                                                                                                                           | <b>Практическое занятие №5</b> Правила наложения повязок.<br>Правила наложения повязок на голову.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2          | 1,2 |
|                                                                                                                           | <b>Практическое занятие №6</b> Правила наложения повязок на предплечье.<br>Правила наложения повязок на локтевой и голеностопный сустав.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2          | 1,2 |
|                                                                                                                           | <b>Контрольная работа по теме «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1          |     |
|                                                                                                                           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>106</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 ЗАДАНИЕ №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.

**Необходимое оборудование и материалы:**

1. Силы и средства 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 безопасностей. 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.

**Требования к результатам работы:** письменная работа.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Беляков, Г. И. Охрана труда и техника безопасности : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 404 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00376-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469913> (дата обращения: 20.08.2021).
2. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 639 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12794-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468920> (дата обращения: 20.08.2021).

**Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения**  
**Тема 2.4. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны**

*ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №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.

**Необходимое оборудование и материалы:**

1. Силы и средства 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.

**Требования к результатам работы:** письменная работа.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Беляков, Г. И. Охрана труда и техника безопасности : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 404 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00376-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469913> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 639 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12794-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468920> (дата обращения: 20.08.2021).

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

### **Тема 2.6. Защитные сооружения гражданской обороны**

#### *ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №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.

**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 .

**Требования к результатам работы:** сформированные умения по одеванию ОЗК и Л-1.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Беляков, Г. И. Охрана труда и техника безопасности : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 404 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00376-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469913> (дата обращения: 20.08.2021).

2.Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 639 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12794-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468920> (дата обращения: 20.08.2021).

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

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

#### *ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №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.

**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 (класности) в/с.

**Требования к результатам работы:** письменная работа с анализом.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Беляков, Г. И. Охрана труда и техника безопасности : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 404 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00376-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469913> (дата обращения: 20.08.2021).

2.Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 639 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12794-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468920> (дата обращения: 20.08.2021).

**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 ЗАДАНИЕ №5*

**ПРАВИЛА НАЛОЖЕНИЯ ПОВЯЗОК. ПРАВИЛА НАЛОЖЕНИЯ ПОВЯЗОК НА ГОЛОВУ**

**Объем времени: 2 ч.**

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

**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, завернутые 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

**Требования к результатам работы:** сформированные умения по наложению повязок на голову.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Беляков, Г. И. Охрана труда и техника безопасности : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 404 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00376-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469913> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 639 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12794-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468920> (дата обращения: 20.08.2021).

#### **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 ЗАДАНИЕ №6*

#### **ПРАВИЛА НАЛОЖЕНИЯ ПОВЯЗОК НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ. ПРАВИЛА НАЛОЖЕНИЯ ПОВЯЗОК НА ЛОКТЕВОЙ И ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ.**

##### **Объем времени: 2 ч.**

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

##### **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-30с., 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.

**Требования к результатам работы:** сформированные умения по наложению повязок на конечности.

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

1. Беляков, Г. И. Охрана труда и техника безопасности : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 404 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00376-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469913> (дата обращения: 20.08.2021).

**5. Лист внесения изменений к методическим рекомендациям по практическим занятиям**

| № | Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений | Дата внесения изменений | Содержание изменений                                                     | Ф.И.О. лица, ответственного за изменение | Подпись                                                                             |
|---|---------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Протокол Методического совета №1 от 02.09.2022 г.             | 30.08.2022              | Методические рекомендации по практическим занятиям актуальны на 2022 год | Гамазин Е.А.                             |  |
|   |                                                               |                         |                                                                          |                                          |                                                                                     |