

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Основы безопасности жизнедеятельности

Профессия:  
43.01.09 Повар, кондитер

Нижнеудинск 2022

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности разработаны на основе рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности для профессиональных образовательных организаций. Москва 2015 год.

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Нижеудинский техникум железнодорожного транспорта».

**Автор-составитель:**

Липунов Сергей Владимирович, преподаватель-организатор ОБЖ ГБПОУ НТЖТ

Рекомендовано предметно-цикловой комиссией общепрофессионального цикла. Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022г.

## Введение

Практические занятия обучающихся в процессе изучения учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности предназначены для закрепления теоретических знаний и отработки практических навыков ведения здорового образа жизни, защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций различного происхождения, выполнения основных элементов начальной военной подготовки, оказания первой помощи пострадавшим.

Практические занятия – это вид учебной деятельности, которую обучающийся совершает под контролем преподавателя, руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности выполнения действий.

### ***Цели практической работы обучающихся:***

- освоение компетенций, предусмотренных ФГОС СПО по профессии;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

### ***Задачи организации практической работы:***

- мотивация к освоению дисциплины;
- повышение ответственности обучающихся за свое обучение;
- способствование развитию общих и профессиональных компетенций;
- создание условий для формирования способности к самообразованию.

Методические рекомендации составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности.

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

### ***личностных:***

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

**метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план

действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

- локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

**предметных:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека,

- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- знание основ обороны государства и воинской службы:  
законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
- знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе; владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике, необходимыми при выполнении различного вида работ по профессии повар, кондитер.

**Освоить общие компетенции:**

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Учебным планом на практическую работу обучающихся предусмотрено **32 часа**

**Критерии оценки результатов практической работы:**

- соответствие методическим рекомендациям
- правильность выполнения

## Тематический план практической работы

Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья

Практическое занятие №1

Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. Составление наиболее приемлемой диеты для различных жизненных ситуаций.

Тема 1.5. Правила и безопасность дорожного движения

Практическое занятие №2

Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. Определение основных элементов улицы и дороги.

Практическое занятие №3

Правила безопасности пешеходов при организации дорожного движения.

Практическое занятие №4

Обязанности пассажиров и правила их безопасности на различных транспортных средствах.

Практическое занятие №5

Общие обязанности водителей, правила перевозки людей, правила езды на велосипедах и мопедах.

Практическое занятие №6

Особенности дорожного движения: движение на перекрестках, через железнодорожные пути, на автомагистралях.

Практическое занятие №7

Сигналы светофоров для регулирования дорожного движения.

Практическое занятие №8

Сигналы регулировщика.

Практическое занятие №9

Дорожные знаки. Группы знаков и их значение.

Тема 2.8. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций

Практическое занятие №10

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Определение сторон горизонта по компасу, часам, Солнцу и местным предметам.

Практическое занятие №11

Порядок движения по магнитному азимуту.

Практическое занятие №12

Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Порядок действий пассажиров при аварии на железнодорожном и автомобильном транспорте.

Практическое занятие №13

Порядок действий пассажиров при аварии на водном и воздушном транспорте.

Практическое занятие №14

Изучение первичных средств пожаротушения. Правила пользования первичными средствами пожаротушения.

Практическое занятие №15

Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. Правила пользования средствами защиты органов дыхания.

Практическое занятие №16

Правила пользования средствами защиты кожи.

Практическое занятие №17

Правила пользования медицинскими средствами защиты.

Тема 3.9. Военная дисциплина и ответственность

Практическое занятие №18

Изучение способов безконфликтного общения и саморегуляции. Взаимоотношения между военнослужащими (изучение уставов Внутренней службы ВС РФ и Дисциплинарного устава ВС РФ).

Тема 3.12. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации

Практическое занятие №19

Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки. Строевая стойка, повороты на месте.

Практическое занятие №20

Повороты в движении.

Практическое занятие №21

Выполнение воинского приветствия.

Практическое занятие №22

Выход из строя, постановка в строй.

Практическое занятие №23

Подход к начальнику и отход от него.

Тема 4.4. Первая помощь при наружных кровотечениях

Практическое занятие №24

Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечениях и травмах. Первая помощь при капиллярном кровотечении.

Практическое занятие №25

Первая помощь при артериальном кровотечении.

Практическое занятие №26

Наложение кровоостанавливающего жгута.

Практическое занятие №27

Отработка навыков наложения кровоостанавливающего жгута.

Практическое занятие №28

Первая помощь при венозном кровотечении.

Практическое занятие №29

Отработка навыков остановки венозного кровотечения.

Практическое занятие №30

Первая помощь при смешанном кровотечении.

Практическое занятие №31

Определение симптомов внутреннего кровотечения

Тема 4.6. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях и при отсутствии сознания

Практическое занятие №32

Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.



### **Практическое занятие №1**

**Тема:** «Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. Составление наиболее приемлемой диеты для различных жизненных ситуаций»

**Время выполнения:** 1 час

**Цель:** Научиться определять суточный расход энергии человека

**Задание:**

- пользуясь данными таблицы (Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко.- 4-е изд., стер.- М: Издательский центр «Академия», 2017. стр. 356-357), определить для различных жизненных ситуаций (не менее 3-х) суточный расход энергии на один килограмм веса. Полученный результат умножить на массу тела и установить расход энергии в сутки.

**Форма контроля:** проверка выполненной работы в письменном виде.

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **Практическое занятие №2**

**Тема:** «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. Определение основных элементов улицы и дороги»

**Время выполнения:** 1 час

**Цель:** Научиться различать и правильно называть основные составляющие улицы и дороги, а также участников дорожного движения.

**Задание:**

- схематично изобразить и дать определения следующим элементам улицы и дороги: дорога, полоса движения, проезжая часть, разделительная полоса, обочина, тротуар, железнодорожный переезд, прилегающая территория, перекрёсток, пешеходный переход

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде

**Рекомендуемая литература:**

1. Правила дорожного движения Российской Федерации 2017 г.

### **Практическое занятие №3**

**Тема:** «Правила безопасности пешеходов при организации дорожного движения»

**Время выполнения:** 1 час

**Цель:** Научиться безошибочно определять модели поведения пешеходов в различных ситуациях.

**Задание:**

- схематично изобразить действия пешехода на пешеходном переходе при приближении транспортного средства с включёнными проблесковыми маячками и звуковым сигналом
- схематично изобразить действия пешехода при посадке в общественный транспорт и высадке из него
- схематично изобразить маршрут движения пешехода по дороге при отсутствии тротуара
- схематично изобразить маршрут движения пешехода через перекрёсток при отсутствии пешеходного светофора
- схематично изобразить маршрут движения пешехода при различных сигналах регулировщика

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде.

**Рекомендуемая литература:**

Правила дорожного движения Российской Федерации 2017 г.

#### **Практическое занятие №4**

**Тема:** «Обязанности пассажиров и правила их безопасности на различных транспортных средствах»

**Время выполнения:** 1 час

**Цель:** Сформировать у обучающихся убеждение, что соблюдение правил безопасности во время езды на различных транспортных средствах позволит сохранить жизнь и здоровье пассажиров.

**Задание:**

- составить алгоритм действий пассажира автобуса при неизбежности столкновения и последующем падении в воду
- составить алгоритм действий пассажира троллейбуса при возникновении пожара в салоне и одновременном заклинивании дверей
- составить алгоритм действий пассажира при неизбежности опрокидывания автомобиля

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде

**Рекомендуемая литература:**

Правила дорожного движения РФ 2017 г.

#### **Практическое занятие №5**

**Тема:** «Общие обязанности водителей, правила перевозки людей, правила езды на велосипедах и мопедах»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Сформировать у обучающихся представление об общих требованиях к водителям транспортных средств, правилах перевозки людей на различных видах транспорта, правилах езды на велосипедах и мопедах на различных участках дороги.

**Задание:**

- используя правила дорожного движения РФ 2017 г., кратко описать общие обязанности водителей
- кратко описать правила перевозки людей на различных видах транспорта

- описать правила проезда регулируемых и нерегулируемых перекрёстков, железнодорожных путей и правила движения в жилых зонах.

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде.

**Рекомендуемая литература:**

Правила дорожного движения РФ 2017 г.

### **Практическое занятие №6**

**Тема:** «Особенности дорожного движения: движение на перекрёстках, через железнодорожные пути, на автомагистралях»

**Время выполнения:** 1 час

**Цель:** Обобщить и систематизировать знания обучающихся основных правил проезда перекрёстков, железнодорожных путей и движения на автомагистралях.

**Задание:**

- схематично изобразить маршрут движения мопеда через нерегулируемый перекрёсток при образовавшемся впереди заторе
- схематично изобразить два варианта действий водителя мопеда при образовавшемся заторе перед железнодорожным переездом
- схематично изобразить участников дорожного движения, которым запрещено движение на автомагистралях.

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде.

**Рекомендуемая литература:**

Правила дорожного движения РФ 2017 г.

### **Практическое занятие №7**

**Тема:** «Сигналы светофоров для регулирования дорожного движения»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепить знания обучающихся о видах светофоров, применяемых для регулирования дорожного движения и порядке движения при различных сигналах светофора.

**Задание:**

- схематично изобразить виды светофоров, применяемых для регулирования дорожного движения
- схематично изобразить разрешённые маршруты движения водителя мопеда при приближении к регулируемому перекрёстку с включённым зелёным сигналом светофора
- схематично изобразить маршрут движения водителя мопеда при въезде на перекрёсток и одновременном включении жёлтого сигнала светофора

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде.

**Рекомендуемая литература:**

Правила дорожного движения РФ 2017 г.

### **Практическое занятие №8**

**Тема:** «Сигналы регулировщика»

**Время выполнения:** 1 час

**Цель:** Закрепить у обучающихся знания о требованиях трёх основных сигналов регулировщика дорожного движения.

**Задание:**

- схематично изобразить маршрут движения пешехода при сигнале регулировщика «Правая рука вытянута вперёд»
- схематично изобразить маршрут движения пешехода при сигнале регулировщика «Руки вытянуты в стороны или опущены»
- схематично изобразить маршрут движения мопеда при сигнале регулировщика «Правая рука вытянута вперёд»
- схематично изобразить маршрут движения мопеда при сигнале регулировщика «Руки вытянуты в стороны или опущены»
- схематично изобразить действия участников дорожного движения при сигнале регулировщика «Рука поднята вверх»

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде.

**Рекомендуемая литература:**

Правила дорожного движения РФ 2017 г.

### **Практическое занятие №9**

**Тема:** «Дорожные знаки. Группы знаков и их значение»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Обобщить и систематизировать знания обучающихся о группах дорожных знаков и их значении для участников дорожного движения.

**Задание:**

- используя изображения дорожных знаков, выданных преподавателем, распределить их по группам и описать значение.

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде.

**Рекомендуемая литература:**

Правила дорожного движения РФ 2017 г.

### **Практическое занятие №10**

**Тема:** «Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Определение сторон горизонта по компасу, часам, Солнцу и местным предметам»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Практическая подготовка обучающихся к однодневному турпоходу на природу.

**Задание:**

- выбрать исходную и конечную точки маршрута (маршрут должен иметь минимальное количество поворотов), наметив контрольные ориентиры. Расстояние между ориентирами не должно превышать 2 км. Точки поворота маршрута наметить у характерных легко распознаваемых ориентиров.
- определить личное и групповое снаряжение для турпохода
- с помощью компаса определить стороны горизонта (при горизонтальном расположении компаса стрелка указывает на север)

- потренироваться в определении сторон горизонта по солнцу и часам (наручные часы держат горизонтально, часовую стрелку направляют на солнце, угол между часовой стрелкой и цифрой 12 делится пополам. Биссектриса угла покажет направление на юг-север, юг будет находиться в стороне Солнца)

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **Практическое занятие №11**

**Тема:** «Порядок движения по магнитному азимуту»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Практически освоить порядок движения по магнитному азимуту.

**Задание:**

- С помощью компаса определить магнитный азимут движения. Для этого нужно установить на шкале компаса против мушки отсчёт, равный значению заданного магнитного азимута. Затем, отпустив тормоз магнитной стрелки, повернуть компас в горизонтальной плоскости так, чтобы северный конец стрелки установился против нулевого деления шкалы. Не меняя положения компаса, заметить на местности по линии визирования через целик и мушку какой-нибудь удалённый предмет. Направление на него будет направлением, соответствующем заданному азимуту.

**Форма контроля:** Проверка правильности определения магнитного азимута.

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **Практическое занятие №12**

**Тема:** «Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Порядок действий пассажиров при аварии на железнодорожном и автомобильном транспорте»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепить у обучающихся знание порядка действий при аварии на железнодорожном и автомобильном транспорте

**Задание:**

- составить алгоритм действий пассажира при опрокидывании вагона
- составить алгоритм действий пассажира при возникновении пожара в вагоне
- составить алгоритм действий пассажира автобуса при неизбежности лобового столкновения
- составить алгоритм действий пассажира легкового автомобиля при неизбежности бокового столкновения
- составить алгоритм действий пассажира легкового автомобиля при возгорании автомобиля

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **Практическое занятие №13**

**Тема:** «Порядок действий пассажиров при аварии на водном и воздушном транспорте»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепить у обучающихся знание порядка действий при авариях на водном и воздушном транспорте.

**Задание:**

- составить алгоритм действий пассажира при пожаре на судне
- составить алгоритм действий пассажира при покидании тонущего судна
- составить алгоритм действий пассажира при разгерметизации салона воздушного судна
- составить алгоритм действий пассажира при вынужденной посадке без выпущенных шасси
- составить алгоритм действий пассажира при пожаре на воздушном судне

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. учебник – М.: Просвещение, 2013.

3. Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности 11 кл. учебник – М.: Просвещение, 2013.

### **Практическое занятие №14**

**Тема:** «Изучение первичных средств пожаротушения. Правила пользования первичными средствами пожаротушения»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Обучить обучающихся правилам пользования первичными средствами пожаротушения

**Задание:**

- продемонстрировать порядок использования различных огнетушителей, соблюдая следующие правила:

1. Огнетушители пенные предназначены для тушения пожаров огнетушащими пенами. Их не используют при тушении веществ и материалов, горящих без доступа воздуха, и электроустановок, находящихся под напряжением. Для приведения в действие огнетушителя ОХП необходимо: поднести огнетушитель к очагу пожара; рукоятку поднять и повернуть до от-

каза; перевернуть огнетушитель вверх дном и встряхнуть; направить струю на очаг возгорания.

2. Огнетушители углекислотные предназначены для тушения загораний различных веществ, горение которых не может происходить без доступа воздуха, загораний на электрофицированном железнодорожном и городском транспорте, электроустановок под напряжением не более 10000 В. Для приведения ОУ в действие необходимо: сорвать пломбу, выдернуть чеку, направить раструб на пламя, нажать на рычаг. Нельзя держать огнетушитель в горизонтальном положении или переворачивать головкой вниз, а также прикасаться оголёнными частями тела к раструбу.

3. Огнетушители порошковые предназначены для ликвидации очагов пожаров всех классов (твёрдых, жидких газообразных веществ, электроустановок, находящихся под напряжением до 1000 В). Порошковыми огнетушителями оборудуют автомобили, гаражи, склады, офисы и банки, частные дома и т.д.

Для приведения в действие порошкового огнетушителя необходимо: выдернуть чеку, нажать на кнопку (рычаг), направить пистолет на пламя с расстояния не более 5 метров; при тушении огнетушитель встряхивать, в рабочем положении огнетушитель держать вертикально, не переворачивая его.

**Форма контроля:** Контроль практических навыков пользования огнетушителями

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **Практическое занятие №15**

**Тема:** «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. Правила пользования средствами защиты органов дыхания»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Выработать практические навыки пользования фильтрующим противогазом

**Задание:**

- Вынув шлем-маску из сумки, её надо взять обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы рук были с наружной стороны, а остальные – внутри. Подвести шлем-маску к подбородку и резким движением рук вверх и назад натянуть её на голову так, чтобы не было складок, а очки находились на уровне глаз; сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание.

Последовательность снятия противогаза такова: приподнять одной рукой головной убор, а другой взяться за клапанную коробку, оттянуть шлем-маску вниз и движением вперед и вверх снять её.

Далее обучающимся предлагается приступить к надеванию противогаза. Соседи по столу попеременно выполняют упражнение, стремясь достичь следующих результатов:

«Отлично» - 7 секунд

«Хорошо» - 8 секунд

«Удовлетворительно» - 10 секунд

**Форма контроля:** Контроль практических навыков пользования фильтрующим противогазом ГП-5

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017

### **Практическое занятие №16**

**Тема:** «Правила пользования средствами защиты кожи»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Выработать практические навыки пользования общевойсковым защитным комплектом ОЗК

**Задание:**

- Нормативы: «Отлично» - 4 мин. 35 сек.

«Хорошо» - 5 мин.

«Удовлетворительно» - 6 мин.

Порядок одевания ОЗК:

- снять сумку с противогазом;
- заправить в брюки рубашку;
- надеть защитные чулки;
- надеть плащ в рукава;
- тесёмки продеть в полукольцо по низу спинки плаща и закрепить;
- застегнуть полы плаща на шпеньки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая – правую, держатели двух шпеньков, расположенных ниже центрального шпенька, закрепить закрепами;
- застегнуть на центральный шпенёк центральные держатели шпеньков, сначала правой, затем левой полы плаща и закрепить их закрепкой;
- застегнуть боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленками;
- застегнуть борта плаща, оставив не застёгнутыми два верхних держателя;
- надеть противогаз, затем капюшон на голову, застегнуть оставшиеся два держателя плаща и хлястик капюшона;
- надеть перчатки и заправить в рукава.

**Форма контроля:** Контроль практических навыков пользования ОЗК

**Рекомендуемая литература:**



1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. учебник – М.: Просвещение, 2013.

### **Практическое занятие №17**

**Тема:** «Правила пользования медицинскими средствами защиты»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Выработать навыки пользования медицинскими средствами защиты

**Задание:**

- Пользуясь индивидуальной аптечкой АИ-2, научиться безошибочно определять предназначение её содержимого

АИ-2 предназначена для оказания само- и взаимопомощи в целях предотвращения тяжёлых последствий ОМП, аварий на АЭС, а также предупреждения и ослабления инфекционных заболеваний. Она содержит различные средства профилактики и первой медицинской помощи.

Противоболевое средство находится в шприц-тюбике (гнездо №1). Его используют при переломах, обширных ранах и ожогах. В гнезде 2 находится средство для предотвращения отравления ОВ нервно-паралитического действия. Его принимают: одну таблетку перед надеванием противогаза и ещё одну таблетку при нарастании признаков отравления. Противобактериальное средство №2 (гнездо 3) принимают после облучения при возникновении желудочно-кишечных расстройств по семь таблеток в один приём в первые сутки, по четыре таблетки в последующие двое суток. Радиозащитное средство №1 (гнездо №4) принимают при угрозе облучения по шесть таблеток за один приём; при новой угрозе облучения через 4-5 часов принимают ещё по шесть таблеток. Противобактериальное средство №1 (гнездо №5) принимают при угрозе или бактериологическом заражении, а также при ранениях или ожогах – сначала содержимое одного пенала (сразу 5 таблеток), через 6 часов – содержимое второго пенала (также 5 таблеток). Радиозащитное средство №2 (гнездо 6) принимают после выпадения радиоактивных осадков по одной таблетке ежедневно в течение десяти дней. Противорвотное средство (гнездо 7) принимают по одной таблетке сразу после облучения, а также при появлении тошноты после ушиба головы.

2. Индивидуальный противохимический пакет предназначен для обезвреживания капельножидких ОВ, попавших на открытые участки тела и одежду. Он состоит из стеклянного флакона, в котором находится дегазирующий раствор и ватно-марлевых тампонов. Флакон и тампоны заключены в герметичную оболочку. При пользовании ИПП тампоны смачивают жидкостью из флакона и протирают заражённые участки кожи и одеж-

ды. Необходимо знать, что жидкость ИПП ядовита и опасна при попадании в глаза.

**Форма контроля:** Устный опрос

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. учебник – М.: Просвещение, 2013.

### **Практическое занятие №18**

**Тема:** «Изучение способов безконфликтного общения и саморегуляции. Взаимоотношения между военнослужащими (изучение уставов Внутренней службы ВС РФ и Дисциплинарного устава ВС РФ)»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Сформировать у обучающихся убеждение, что безконфликтное общение между военнослужащими является основой укрепления воинской дисциплины и искоренения неуставных взаимоотношений.

**Задание:**

- используя положения устава Внутренней службы ВС РФ и Дисциплинарного устава ВС РФ, составить перечень требований к военнослужащим срочной службы, обеспечивающих безконфликтное общение между ними

**Форма контроля:** Проверка выполнения в письменном виде.

**Рекомендуемая литература:**

1. Сборник общевойсковых уставов Вооружённых Сил РФ.

### **Практическое занятие №19**

**Тема:** «Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки. Строевая стойка, повороты на месте»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков выполнения строевых приёмов.

**Задание:**

1. Отработка выполнения команды «Становись»

По этой команде обучающийся должен быстро занять своё место в строю, набрать установленные интервал и дистанцию, принять строевую стойку.

2. Отработка выполнения поворотов на месте.

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО»; «Нале-ВО»; «Кру-ГОМ».

Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо – в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приёма:

Первый приём – повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

Второй приём – кратчайшим путём приставить другую ногу.

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения строевых приёмов.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### **Практическое занятие №20**

**Тема:** «Повороты в движении»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков выполнения поворотов в движении.

**Задание:**

1. Отработка выполнения поворотов в движении.

Повороты в движении выполняются по командам: «Напра-во», «Нале-во», «Кругом-МАРШ».

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперёд и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать ещё один шаг левой ногой (по счёту раз), вынести правую ногу на полшага вперёд и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счёту два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счёту три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения строевых приёмов.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### **Практическое занятие №21**

**Тема:** «Выполнение воинского приветствия»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков выполнения воинского приветствия.

**Задание:**

1. Отработка выполнения воинского приветствия на месте и в движении.

Руководствуясь пунктами №№ 123; 124; 133 Строевого устава Вооружённых Сил РФ выполнить воинское приветствие одиночным обучающимся на месте и в движении, затем в составе взвода (на месте и в движении).

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения воинского приветствия.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### **Практическое занятие №22**

**Тема:** «Выход из строя, постановка в строй»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков выхода из строя и возвращения в строй.

**Задание:**

1. Отработка выполнения выхода из строя и возвращения в строй.

Руководствуясь пунктами №№ 69; 70 Строевого устава Вооружённых Сил РФ выполнить поочередно по команде преподавателя выходы из первой и второй шеренг двухшереножного строя и возвращение в строй.

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения выхода из строя и постановки в строй.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### **Практическое занятие №23**

**Тема:** «Подход к начальнику и отход от него»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков подхода к начальнику и отхода от него.

**Задание:**

1. Отработка выполнения подхода к начальнику и отхода от него (по команде).

Руководствуясь пунктами №№ 71; 72; 73 Строевого устава Вооружённых Сил РФ выполнить поочередно по команде преподавателя выходы из первой и второй шеренг двухшереножного строя с последующим подходом и возвращением в строй по команде преподавателя.

**Форма контроля:** Контроль правильности выполнения подхода к начальнику и отхода от него.

**Рекомендуемая литература:**

1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

### **Практическое занятие №24**

**Тема:** «Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечениях и травмах. Первая помощь при капиллярном кровотечении»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков остановки капиллярного кровотечения.

**Задание:**

1. Руководствуясь общими правилами наложения повязок ( Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности стр.261-264 ) произвести наложение давящей повязки при капиллярном кровотечении на палец руки, кисть руки и предплечье (на манекене-тренажёре)

**Форма контроля:** Контроль правильности наложения давящей повязки при капиллярном кровотечении

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **Практическое занятие №25**

**Тема:** «Первая помощь при артериальном кровотечении»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков остановки артериального кровотечения.

**Задание:**

1. Отработка приёмов и способов временной остановки артериального кровотечения на конечностях, шее и голове: путём пальцевого прижатия артерий, жгута-закрутки, максимальным сгибанием конечности (на манекен-тренажёре)

**Форма контроля:** Контроль правильности действий при остановке артериального кровотечения различными способами

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **Практическое занятие №26**

**Тема:** «Наложение кровоостанавливающего жгута»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний на практике и отработка навыков остановки артериального кровотечения при помощи кровоостанавливающего жгута

**Задание:**

1. Используя манекен-тренажёр, поочерёдно произвести наложение кровоостанавливающего жгута на различные части руки или ноги (по указанию преподавателя), соблюдая правила, указанные на стр. 273-276 учебника (Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности)

**Форма контроля:** Контроль правильности действий при остановке артериального кровотечения с помощью кровоостанавливающего жгута

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **Практическое занятие №27**

**Тема:** «Отработка навыков наложения кровоостанавливающего жгута»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление практических навыков остановки артериального кровотечения при помощи кровоостанавливающего жгута»

**Задание:**

1. Используя манекен-тренажёр, продолжить поочерёдно накладывать кровоостанавливающий жгут на различные части руки или ноги (по указанию преподавателя)

**Форма контроля:** Контроль правильности действий при остановке артериального кровотечения с помощью кровоостанавливающего жгута

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **Практическое занятие №28**

**Тема:** «Первая помощь при венозном кровотечении»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление практических навыков остановки венозного кровотечения при помощи давящей повязки» и кровоостанавливающего жгута

**Задание:**

1. Используя манекен-тренажёр, произвести наложение кровоостанавливающего жгута на конечности при венозном кровотечении.

2. Используя манекен-тренажёр, произвести наложение давящей повязки на конечности при венозном кровотечении (соблюдая правила, указанные на стр.277 учебника)

**Форма контроля:** Контроль правильности действий при остановке венозного кровотечения с помощью кровоостанавливающего жгута и наложении давящей повязки.

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **Практическое занятие №29**

**Тема:** «Отработка навыков остановки венозного кровотечения»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление практических навыков остановки венозного кровотечения при помощи давящей повязки и наложении кровоостанавливающего жгута

**Задание:**

1. Продолжить отработку практических навыков остановки венозного кровотечения, соблюдая правила, изложенные на стр.277 учебника

**Форма контроля:** Контроль правильности действий при остановке венозного кровотечения с помощью кровоостанавливающего жгута и давящей повязки.

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **Практическое занятие №№30; 31**

**Тема:** «Первая помощь при смешанном кровотечении»  
«Определение симптомов внутреннего кровотечения»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление практических навыков при классификации различного вида кровотечений и выбора оптимального способа их остановки. Закрепление теоретических знаний по определению симптомов внутреннего кровотечения.

**Задание:**

1. Используя манекен-тренажёр, произвести остановку артериального и венозного кровотечения (возникших одновременно) из предплечья пострадавшего
2. Используя манекен-тренажёр, оказать первую помощь при внутреннем кровотечении (определив его признаки: стр.277 учебника), и остановить одновременно возникшее венозное кровотечение из плеча пострадавшего.

**Форма контроля:** Контроль правильности определения вида кровотечения и выбора оптимального способа его остановки. Контроль правильности определения признаков внутреннего кровотечения

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **Практическое занятие №32**

**Тема:** «Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания и непрямого массажа сердца»

**Время выполнения:** 1 час.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний и практическая отработка действий при проведении искусственной вентиляции лёгких и непрямого массажа сердца

**Задание:**

Используя манекен-тренажёр рассказать и показать последовательность действий при определении признаков клинической смерти пострадавшего, затем произвести искусственную вентиляцию лёгких и непрямой массаж сердца (стр.297-299 учебника)

- А) помощь оказывает один человек;
- Б) помощь оказывают два человека

**Форма контроля:** Контроль правильности проведения сердечно-лёгочной реанимации

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

