

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Сибирский колледж транспорта и строительства

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ  
(очной формы обучения)  
ООД.01.08 Основы безопасности и защиты Родины  
для специальности  
08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов  
*базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*

Иркутск 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИргУПС Трофимов Ю.А. 00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа



РАССМОТРЕНО:

ЦМК: физического воспитания,  
экологии, ОБЖ и охраны труда

Протокол № 8 от «11» апреля 2024 г.

Председатель ЦМК:

Сосновский А.В

Составитель: Жарова И.М. преподаватель высшей категории, Сибирского колледжа транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Учебный предмет «Основы безопасности и защиты Родины» (ОБЗР) изучается студентами на первом курсе. Методические рекомендации по выполнению практических работ обеспечивают реализацию рабочей программы по «Основам безопасности и защиты Родины».

Реализация программы обеспечит компетентность будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности как неотъемлемой части их профессионализма в период вступления в самостоятельную жизнь.

## Содержание.

1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень практических работ.....	16
3. Указания по выполнению практических работ.....	17
4. Список учебной литературы. ....	27

## 1. Пояснительная записка

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, работа с измерительными приборами, средствами индивидуальной защиты, учебным тренажером для реанимационных действий, работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками).

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

В результате изучения учебной дисциплины в области жизнедеятельности студент должен знать:

принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых знаний при исполнении обязанностей военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;

Уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности;
- оказывать первую помощь пострадавшим

Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения	
	Общие (соответствуют личностным, метапредметным)	Дисциплинарные (соответствуют предметным)
ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:	- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); - владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; - знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификация и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявить закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> <li>б) базовые исследовательские действия;</li> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи</li> </ul>	
--	---	--

		<p>результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</p>	
ОК.2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения профессиональной деятельности	<p>В области ценности научного познания:</p> <p>-сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</p> <p>-осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;</p> <p>Овладение универсальными</p>	<p>-проявить нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии;</p> <p>-знать о способах безопасного поведения в цифровой среде;</p> <p>-уметь применять их на практике;</p> <p>-уметь распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им.</p>

	<p>учебными познавательными действиями:</p> <p>в) работа с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> <li>- создать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li>- владеть навыками распознавания и защиты информационной безопасности личности.</li> </ul>	
--	--	--



<p>ОК. 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>В области духовно-нравственного воспитания:  - сформулированность нравственного сознания, этического поведения;  - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;  - осознание личного вклада в построении устойчивого будущего;  Ответственное отношение к своим родителям или к другим членам семьи, создание семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;  Овладение универсальными регулятивными действиями:  а) самоорганизация  - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  Давать оценку новым ситуациям;</p>	<p>- сформулировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;  - владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья;  сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;  Сформировать представление о роли России в современном мире;  Угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы;  Прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской</p>
--	---	--

	<p>Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p>б)самоконтроль использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>-уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.</p>	<p>обороны.</p>
<p>ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-</p>	<p>- Знать основы безопасного, конструктивного общения,</p> <p>- уметь различать опасные явления в социальном</p>

	<p>исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на</li> </ul>	<p>взаимодействии, в том числе криминального характера;</p> <p>Уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им.</p>
--	--	---

	<p>ошибки;</p> <p>-развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	
<p>ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>-осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</p> <p>-целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</p> <p>В части гражданского воспитания: осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>-принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>-готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p>	<p>-сформулировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов из применения в собственном поведении;</p> <p>Знать основы безопасного конструктивного общения, уметь</p> <p>-различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе</p> <p>-криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;</p> <p>-сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противостоять им; знать порядок действия при обновлении разного уровня террористического акта; совершении террористического акта; проведении</p>

	<p>-готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательных организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>-сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>-ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиям и труде;</p> <p>-способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p>	<p>контртеррористической операции.</p> <p>-сформировать представление о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил РФ в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны.</p> <p>-знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформировать представление о роли государства, общества, личности в обеспечении безопасности.</p>
--	--	--

	Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.	
ОК.07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p>В области экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>-планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</li> <li>-активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>-умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> </ul> <p>Расширение опыта деятельности экологической направленности;</p> <p>Овладение навыками учебно-исследовательской проектной и социальной работой.</p>	<p>Сформировать представление о возможных источниках опасности в различных ситуациях (быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владеть основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>-сформировать представления о важном соблюдении правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; Знать основы пожарной безопасности; уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожара в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и</p>

		обязанности граждан в области пожарной безопасности
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятых спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и физическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация;</p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>-давать осознанный</p>	<p>-владеть основами медицинских знаний;</p> <p>-владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья;</p> <p>сформировать представления о здоровья образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера</p>

	<p>выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>-оценивать приобретенный опыт;</p> <p>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	
<p>ОК.10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<p>Способность и готовность ориентироваться в постановке задачи, применять знания о современных методах исследования, анализировать, синтезировать и критически резюмировать информацию</p>	<p>Способность оформлять, представлять и докладывать результаты выполненной работы</p>

## 2. Перечень практических работ

№ п/п	Тема практической работы
1	Выполнение работы по прогнозированию техногенной катастрофы
2	Выявление роли и места ГБОУ СПО «Сибирский колледж транспорта и строительства» в Единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)
3	Планирование и проведение мероприятий гражданской обороны
4	Планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики
5	Организация хранения и использования средств индивидуальной защиты
6	Организация мероприятий по повышению устойчивости функционирования объекта экономики в условиях чрезвычайной ситуации
7	Выявление правовой основы и главных направлений обеспечения



	национальной безопасности России
8	Выполнение основных мероприятий по противодействию терроризму
9	Изучение основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО
10	Отработка порядка приема Военной присяги
11	Оказание реанимационной помощи
12	Оказание первой помощи пострадавшим
13	Выявление факторов, разрушающих здоровье человека.
14	Закрепление теоретических знаний оказания помощи при травмах и ранениях, приобретение практических умений наложения повязок.
15	Экстренная реанимационная помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.

### 3. Указания по выполнению практических работ

#### Практическая работа № 1

I. Тема. Выполнение работы по прогнозированию техногенной катастрофы.

II. Цель. Закрепление знаний по техногенным катастрофам, приобретение практических умений работы с разными источниками, составление глоссария.

III. Задачи.

1. Изучить разные источники интернет-сайтов.
2. Научиться составлять глоссарий по разным источникам

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. Видео – фильм, компьютер, проектор, тетради для практических работ, распечатанный материал из разных источников.

VI. Задание.

1. Просмотр видео - фильма
2. Изучить материалы интернет-сайтов.
3. Составить глоссарий по теме

VII. Контрольные вопросы.

1. Что такое техногенная катастрофа?
2. Что такое взрыв?
3. Что такое пожар?
4. Причины техногенных катастроф.

## **Практическая работа № 2**

I. Тема Выявление роли и места ФГБОУ СПО «Сибирский колледж транспорта и строительства» в Единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о Единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), решение ситуационных задач, отражающих роль и место ФГБОУ СПО «Сибирский колледж транспорта и строительства» в РСЧС.

III. Задачи.

1. Закрепить знания о РСЧС
2. Определить роль и место ФГБОУ СПО «Сибирский колледж транспорта и строительства» в РСЧС.

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование.

ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», ситуационные задачи, тетрадь для практических работ.

VI. Задание

1. Найти в ФЗ цели и задачи РСЧС
2. Решить ситуационные задачи.
3. Определить роль и место ФГБОУ СПО «Сибирский колледж транспорта и строительства» в РСЧС.

VII. Контрольные вопросы.

1. Назовите цель и задачи РСЧС.
2. Перечислите основные способы защиты населения в ЧС.
3. Какую роль выполняет ФГБОУ СПО «Сибирский колледж транспорта и строительства» в РСЧС.

## **Практическая работа № 3**

I. Тема. Планирование и проведение мероприятий гражданской обороны.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о ГО и приобретение практических умений работы с ФЗ, планирование мероприятий ГО.

III. Задачи.

1. Закрепить знания о ГО
2. Изучить материал по составлению плана ГО
3. Составить план мероприятий по ГО

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. ФЗ «О гражданской обороне», тетрадь для практических работ, Г. С. Ястребов «Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф», тест

VI. Задание.

1. Ответить на тесты по ФЗ «О гражданской обороне»

Тест состоит из 15 вопросов, содержит 4 варианта ответов, один из них правильный.

2. Изучить материал учебника стр.104-112

В практических тетрадях начертить схему организации ГО в учебном заведении.

3. Изучить план мероприятий, схему оповещения, составить план мероприятий по ГО.

4. Ответить на вопросы учителя

VII. Контрольные вопросы.

1. Назначение и задачи ГО.

2. Кто является начальником штаба ГО?

3. Какие формирования ГО создаются в учебном учреждении?

4. Как составить план оповещения?

5. Где осуществляется подготовка формирований ГО?

#### **Практическая работа № 4**

I. Тема.

Планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний по планированию и организации выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики и приобретение практических умений по эвакуационным мероприятиям.

III. Задачи.

1. Закрепить знания об эвакуационных мероприятиях.

2. Научиться составлять план оповещения, план эвакуации

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование.

Методические указания. Планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики, тетрадь для практических работ

VI. Задание.

1. Составить план ответа по теме. Информация сайт [www.42.mchs.gov.ru/.../bd0dfb6eb1327b9839c9126a43b08e9b.rtf](http://www.42.mchs.gov.ru/.../bd0dfb6eb1327b9839c9126a43b08e9b.rtf)

1. Составление плана оповещения, плана эвакуации.

2. Эвакуация из помещения в различных ситуациях.

## Практическая работа № 5

I. Тема Организация хранения и использования средств индивидуальной защиты

II. Цель. Закрепление теоретических знаний об индивидуальных средствах защиты, их хранения, использования и приобретения практических умений работы с разными источниками; умений упаковывать противогаз, ОЗК.

III. Задачи.

1. Закрепить знания об индивидуальных средствах защиты.
2. Изучить документы, регламентирующие хранение, использование, приобретение индивидуальных средств защиты.

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование. Сайт <http://www.balama.ru>, <http://rudocs.exdat.com/>

учебник ОБЖ, тетрадь для практических работ, тест, противогазы, ОЗК.

VI. Задание.

1. Выполнить тест «Индивидуальные средства защиты»
2. Изучить документы, регламентирующие хранение, использование, приобретение индивидуальных средств защиты.

Учебник ОБЖ, <http://www.balama.ru>, <http://rudocs.exdat.com/>

3. Ответить на контрольные вопросы
4. Надеть противогаз, ОЗК.
5. Снять противогаз, ОЗК
6. Упаковать для хранения противогаз, ОЗК.

VII. Контрольные вопросы.

1. Перечислите индивидуальные средства органов дыхания
2. Перечислите средства защиты кожи
3. Перечислите медицинские средства защиты
4. Чем определяется надежность противогаза?
5. Что значит фильтрующий противогаз?
6. Что значит изолирующий противогаз?
7. Перед применением противогаза, что необходимо проверить?
8. В каком положении может находиться противогаз?
9. Что необходимо сделать при переводе противогаза в «боевое» положение?
10. Когда считается, что противогаз одет правильно?
11. О чем нужно помнить при пользовании противогазом зимой?
12. Как правильно хранить противогаз?
13. Что необходимо сделать при загрязнении шлем - маски?

14. Каков гарантийный срок хранения противогазов?

### Практическая работа № 6

I. Тема. Организация мероприятий по повышению устойчивости функционирования объекта экономики в условиях чрезвычайной ситуации.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний по повышению устойчивости функционирования объекта экономики в условиях ЧС и приобретение практических умений по составлению плана-графика по повышению устойчивости объекта экономики в ЧС.

III. Задачи.

1. Закрепить понятия устойчивости работы объектов экономики.
2. Выявить факторы, определяющие устойчивость работы объектов.
3. Составить план-график по повышению устойчивости объекта экономики в ЧС.

IV. Время выполнения 4ч

V. Оборудование. Учебник ОБЖ Н.В.Косолапова, тетради для практических работ, ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

VI. Задание.

1. Найти в ФЗ статью 14, прочитать её содержание.
2. Работа с учебником стр. 95-101. Прочитать текст. Ответить на вопросы письменно.

Что понимается под устойчивостью работы объектов экономики?

Назовите основные этапы исследования устойчивости объекта экономики.

Какие объекты экономики относятся к категории опасных производственных объектов?

Назовите общие факторы, определяющие устойчивость работы объектов экономики.

На какие факторы обращается внимание при изучении зданий, сооружений?

Назовите мероприятия по защите работников в условиях ЧС различного характера.

Какие факторы влияют на устойчивость объектов?

Какие мероприятия способствуют повышению устойчивости инженерно-технического комплекса?

Каковы способы повышения надежности технологического оборудования?

1. Составить план-график по повышению устойчивости объекта экономики в ЧС.

№	Объем	Стоимость	Источник финансирования	Основные материалы и их количество	Машины и механизмы	Рабочая сила	Ответственные исполнители	Сроки выполнения

--	--	--	--	--	--	--	--	--

VII Контрольные вопросы.

Тестирование.

### Практическая работа № 7,8.

I. Тема. Выявление правовой основы и главных направлений обеспечения национальной безопасности России.

II. Цель. Выявление правовой основы и главных направлений обеспечения национальной безопасности России.

Закрепление основ военной службы и обороны государства и приобретение практических умений работать с документами.

III. Задачи.

1. Выявить правовую основу обеспечения национальной безопасности России.
2. Определить, главные направления обеспечения национальной безопасности России.
3. Изучить стратегию национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование. Учебник БЖД, ФЗ «Об Обороне»

VI. Задание

1. Изучить стратегию национальной безопасности Российской Федерации до 2020г., материал учебника БЖД стр.102-104

2. Ответить письменно:

Что такое национальная безопасность?

Что такое национальные интересы РФ?

Что значит угроза национальной безопасности?

Что входит в силы обеспечения национальной безопасности?

Что входит в средства обеспечения национальной безопасности?

Что такое военная безопасность?

Запишите принципы обеспечения военной безопасности.

3. Изучить ФЗ «Об обороне»

Составить глоссарий по ФЗ «Об обороне»

Глоссарий (лат. glossarium — «собрание глосс») — словарь узкоспециализированных терминов в какой-либо отрасли знаний с толкованием, иногда переводом на другой язык, комментариями и примерами. Собрание глосс и собственно глоссарии стали предшественниками словаря.

4. Работа в парах. Заучиваем слова, внесенные в глоссарий.
5. Игра «Домино» (Проверка знаний по изученной теме)

### **Практическая работа № 9.**

I. Тема. Выполнение основных мероприятий по противодействию терроризму.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о терроризме и приобретение практических навыков поведения при обнаружении взрывных устройств.

III. Задачи.

1. Закрепить теоретические знания о терроризме.
2. Составить алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств.

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. Памятка по действиям при террористических актах, ФЗ «О противодействии терроризму», учебный фильм «Действия населения при угрозе террористического акта»

VI. Задание.

1. Просмотреть учебный фильм.
  2. Изучить ФЗ «О противодействии терроризму».
- Выписать основные понятия ст. 3 ФЗ «О противодействии терроризму».
3. Изучить памятку по действиям при террористических актах.
  4. Составить алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств.

VII Контрольные вопросы

1. Что такое терроризм?
2. Что включает в себя террористическая деятельность?
3. Раскройте понятие террористического акта.
4. Что означает противодействие терроризму?
5. Контртеррористическая операция это?
6. Для чего применяются Вооруженные Силы Российской Федерации в борьбе с терроризмом?
7. Кто принимает решение о применении Вооруженными Силами Российской Федерации вооружения с территории Российской Федерации против находящихся за ее пределами террористов и (или) их баз?
8. Перечислите категории лиц, участвующих в борьбе с терроризмом, подлежащих правовой и социальной защите.
9. Ответственность организаций за причастность к терроризму.
10. Вознаграждение за содействие борьбе с терроризмом

## **Практическая работа № 10**

I. Тема. Изучение основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО

II. Цель. Закрепление теоретических знаний об основных видах вооружения, военной техники, специального снаряжения состоящих на вооружении ВС РФ.

III. Задачи.

1. Познакомиться с основными видами вооружения.

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование. Видеофильм, проектор, компьютер, тетради для практических работ.

VI. Задание.

1. Просмотреть видеофильм.

2. Ответить на контрольные вопросы.

3. Записать в тетрадях порядок разборки, сборки автомата.

VII Контрольные вопросы.

1. Характеристика нового русского автомата.

2. Что планируется в рамках государственной программы вооружения на 2016-2020г?

## **Практическая работа № 11**

I. Тема. Отработка порядка приема Военной присяги.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о порядке приема Военной присяги, заучивание Военной присяги наизусть.

III. Задачи.

1. Закрепить теоретические знания о порядке приема Военной присяги.

2. Выучить слова Военной присяги наизусть

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. Презентация, видеофильм, проектор, компьютер, индивидуальные карточки со словами присяги, тетради для практических работ.

VI. Задание.

1. Просмотреть презентацию.

2. Просмотреть видеофильм.

3. Записать слова присяги в тетрадь для практических работ.

4. Рассказать присягу наизусть.



## VII. Контрольные вопросы.

1. Что такое присяга?
2. Каким законом утвержден текст ныне действующей военной присяги?
3. В каком Уставе описана процедура приведения к военной присяге?
4. Расскажите слова присяги наизусть.

## VIII. Литература.

Принятие присяги <http://www.google.ru/s> (видео)

### **Практическая работа № 12**

I. Тема. Первая медицинская помощь при травмах.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний оказания помощи при кровотечениях, изучение видов ран, профилактика осложнений ран.

III Задачи.

1. Решить ситуационные задачи.
2. Научиться различать виды кровотечений.
3. Научиться различать виды ран.

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. Ситуационные задачи, учебник ОБЖ, презентации, учебный видеофильм.

VI. Задание.

1. Решить ситуационные задачи.
2. Изучить раздаточный материал. Ответить на контрольные вопросы письменно.

VII. Контрольные вопросы.

1. Дайте формулировку кровотечению.
2. Перечислите виды кровотечений.
3. Что такое асептика?
4. Что такое антисептика?
5. Перечислите виды ран.
6. Какие способы остановки кровотечений существуют?

### **Практическая работа № 13**

I. Тема. Выявление факторов, разрушающих здоровье человека.

II. Цель. Изучение материала по выявлению факторов, разрушающих здоровье человека.

III Задачи.

1. Решить ситуационные задачи.
  2. Научиться различать виды кровотечений.
  3. Научиться различать виды ран.
- IV. Время выполнения 2ч.
- V. Оборудование. Раздаточный материал, ситуационные задачи, учебник ОБЖ, презентации, учебный видеофильм.
- VI. Задание.
1. Решить ситуационные задачи.
  2. Изучить раздаточный материал. Ответить на контрольные вопросы письменно.
- VII. Контрольные вопросы.
1. Перечислить факторы разрушающие здоровье человека.
  2. Описать вред, наносящий здоровью человека от табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков и токсикомании.
  3. Перечислить меры профилактики.

### **Практическая работа № 14**

I. Тема. Оказание первой помощи при травмах и ранениях.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний оказания помощи при травмах и ранениях, приобретение практических умений наложения повязок.

III. Задачи.

1. Научиться останавливать кровотечение при помощи наложения жгута.
2. Научиться накладывать повязки на голову, руки, ноги.

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. Ситуационные задачи, жгуты, бинты, тренажер-Максим

VI. Задание.

1. Решить ситуационные задачи.
2. Работа в парах: наложить жгута на руку, ногу, шею, наложить повязку на голову.

### **Практическая работа №15**

I. Тема. Экстренная реанимационная помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания

II. Цель. Изучение правил по проведению реанимационной помощи, приобретение практических умений искусственной вентиляции легких, непрямого массажа сердца.

III. Задачи.

1. Составить алгоритм проведения реанимации.

2. Научиться проводить искусственную вентиляцию легких, непрямой массаж сердца на тренажере.

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. Учебник ОБЖ, тренажер-Максим, тетрадь для практических работ, ситуационные задачи

VI. Задание.

1.Изучить материал учебника стр.255 - 258

2. Составить алгоритм реанимационной помощи.

3. Проведение реанимационной помощи на тренажере - Максим.

4. Решение ситуационных задач.

VII. Контрольные вопросы.

1.Назовите признаки клинической смерти.

2.В чём заключается первая реанимационная помощь при внезапной остановке сердца?

3.Что такое прекардиальный удар?

4.Когда можно наносить прекардиальный удар?

5.Когда прекардиальный удар не эффективен?

6.Кому нельзя наносить прекардиальный удар?

#### **4. Список учебной литературы**

Основная учебная литература:

1.Основы безопасности жизнедеятельности часть1 Шойгу Ю.С., Белинская О.В., Ашаулов В.К. и др под ред Шойгу Ю.С. Учебник для образовательных организаций реализующих образовательные программы среднего профессионального образования: базовый уровень. Издательство: [Просвещение](#), 2024 г.

2.Основы безопасности жизнедеятельности часть 2 Шойгу Ю.С., Байбарина Е.Н., Зуева В.А. и др под ред Шойгу Ю.С. Учебник для образовательных организаций реализующих образовательные программы среднего профессионального образования: базовый уровень. Издательство: [Просвещение](#), 2024 г.

Дополнительная литература:

1.Хренников Б.О., Голобоков Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности 10, 11 классы: базовый уровень: учебник / 7-е издание ФГОС Издательство: Просвещение, 2023 г.