

Государственное общеобразовательное учреждение  
Осинниковский политехнический техникум

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

1 курс

Форма обучения очная

Разработчик: Франц Татьяна Ивановна,  
преподаватель

Осинники, 2021



## Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (из учебной программы).....	5
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.	5
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ .....	30
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ.....	35
Приложение 1.....	35

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания разработаны в соответствии с рабочей программой УД «Основы безопасности жизнедеятельности» для студентов по специальности **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**

Методические рекомендации предназначены для организации учебного процесса по данной учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности», а также для подготовки и проведению практических занятий и их проверки.

Практические задания предназначены для закрепления теоретического материала по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» и выработки навыков его применения в практических заданиях.

Практические занятия являются важными видами учебной работы студента по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» и выполняются в пределах 40 часов, предусмотренных учебным планом профессии.

**Цель** данных методических указаний состоит в оказании помощи студентам при проведении практических занятий по изучению данной дисциплины:

1) сформировать представление 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;

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

3) сформировать представление о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

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

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

6) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

7) 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;

8) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

9) 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.

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (из учебной программы)

Раздел, тема	№, наименование практической работы (в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»).	Кол-во часов по программе	Контрольно-оценочные средства
<b>Раздел 1 Основы комплексной безопасности</b>			
<b>Тема 1 Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>	<p><i>Практическая работа</i> Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах (Изучение основных приемов оказания первой помощи).</p> <p><i>Практическая работа</i> Первая медицинская помощь при поражениях электрическим током. (Изучение основных приемов оказания первой помощи) Модели поведения участников дорожного движения (Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения)</p> <p><i>Практическая работа №3</i> Первая медицинская помощь при переломах, кровотечениях. (Изучение основных приемов оказания первой помощи)</p> <p><i>Практическая работа №4</i> Навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца (Изучение основных приемов оказания первой помощи)</p>	6	Составление отчета и его защита
<b>Тема 2 Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<p><i>Практическая работа</i> Практические действия и правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера, угрожающих Кузбассу (Модель поведения, изучение и отработка моделей поведения в условиях ЧС)</p> <p><i>Практическая работа</i> Отработка действий при получении ОЧС в ГОУ СПО (Изучение и отработка моделей поведения в ЧС.)</p> <p><i>Практическая работа</i> Практические действия и правила поведения при использовании Российской системы ЧС РСЧС. (Изучение моделей поведения)</p> <p><i>Практическая работа</i> Гражданская оборона, структура и задачи. Практические действия при угрозе применения ОМП. (Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени).</p>	8	Составление отчета и его защита
<b>Тема 3 Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<p><i>Практическая работа №</i> Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника (Изучение моделей поведения, составления плана поведения)</p> <p><i>Практическая работа №</i> Практическое участие в постановке на первоначальный воинский учет. Медкомиссия. (Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.)</p> <p><i>Практическая работа №11</i> Государственная и воинская символика РФ. Традиции</p>	8	Составление отчета и его защита

	<p>и ритуалы ВС РФ (Изучение воинской символики, ритуалы, символы) Практическая работа №12 Изучение материальной части оружия (Изучение материальной части оружия, применение) Разборка сборка АК-74 (Изучение правил разборки - сборки оружия, разборка-сборка на время)</p>		
--	---	--	--

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Практическая работа №1-2

**Тема:** «Оказание первой медицинской помощи при тепловых и солнечных ударах».

**Цель:** закрепить теоретические знания по оказанию первой медицинской помощи при солнечных и тепловом ударах. Отработать последовательность оказания первой помощи.

Время выполнения 2 часа

Теоретическая часть: Просмотр видеофильма «Оказание первой медицинской помощи при тепловых и солнечных ударах»

Практическая часть:

Выполните письменно следующие ситуационные задания:

1. Что надо сделать в первую очередь при небольшом солнечном ожоге (покраснение кожи)?

А. Смазать место ожога спиртом или одеколоном, не накладывая повязку.

Б. Наложить стерильную повязку.

В. Подставить обожженное место под струю холодной воды.

Вариант 2

2. Как отличить тепловой удар от солнечного удара?

А. У пострадавшего нет потоотделения, кожа сухая и красная.

Б. У пострадавшего кожа влажная и липкая

В. На коже у пострадавшего пузыри

**Задание: Расставьте в правильной последовательности.**

**Первая помощь при тепловом и солнечном ударе**

Перенести пострадавшего в прохладное место, в тень, уложить на спину, приподнять голову и повернуть её набок;

1

Если у пострадавшего открылась рвота, ему необходимо повернуть голову на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути

2

Расстегнуть одежду или снять её, ослабить пояс

3

Тело обтереть полотенцем, смоченным холодной водой

4

Если человек в сознании, ему надо давать обильное питьё ( чай или слегка подсоленную воду)

5

Если пострадавший потерял сознание, ему надо осторожно дать понюхать нашатырный спирт.

6

### Практическая работа №3-4

Тема: «Первая помощи при кровотечениях и переломах».

Цели: научить учащихся распознавать виды кровотечений, переломов и познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи; развивать практические навыки обработки, перевязки ран и мобилизации; воспитывать осторожность, умение видеть опасность, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Время выполнения 2 часа

Теоретическая часть: Просмотр видеофильма «Оказание первой помощи при кровотечениях и переломах».

Практическая часть:

Изучение нового материала, конспектирование.

Первая помощь при кровотечениях.

Первая помощь при незначительных ранениях.

Промойте рану антисептическим средством (перекись водорода, спиртовой раствор йода). Если нет медицинских средств промойте рану водой с мылом.

Для очистки загрязненных ран используйте чистую салфетку или стерильный тампон. Очистку раны начинайте с середины, двигаясь к ее краям. Наложите повязку.

Помощь врача необходима в случае, если есть риск проникновения в рану инфекции.

Артериальные кровотечения.

При артериальном кровотечении может применяться метод пальцевого прижатия артерий. Этот метод может применяться для временной остановки кровотечения на конечностях. Сдавливание артерии пальцем удается временно остановить кровотечение и вызвать «скорую помощь». Артерию прижимают выше места повреждения, там, где она лежит не очень глубоко и может быть придавлена к кости.

Сонная артерия прижимается ниже раны.

Пальцевое прижатие артерий — самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения. Артерии прижимаются в местах, где они проходят вблизи кости или над ней.

Височную артерию прижимают большим пальцем к височной кости впереди ушной раковины при кровотечении из ран головы.

Нижнечелюстную артерию прижимают большим пальцем к углу нижней челюсти при кровотечении из ран, расположенных на лице.

Существует еще один способ остановки артериального кровотечения - наложение жгута.

Жгут накладывается на конечность примерно на 5 см выше повреждения.

Он на голое тело не накладывается. (Показать учащимся, как правильно нужно наложить жгут).

В качестве жгута можно использовать полоску материи, платок, шарф и т.д. (Показать учащимся последовательность действий при наложении жгута из приспособленного материала).

Время наложения жгута записывают на листке и прикалывают ее к нему или повязке. Объяснить учащимся, что это очень важно, так как нельзя оставлять его на конечности более 2 часов в летнее время и 1 часа в зимнее время – существует опасность омертвления конечности.

Венозные кровотечения.

При венозном кровотечении бывает достаточно высоко поднять конечность и наложить давящую повязку. На кровоточащую рану накладывается стерильный бинт или чистая ткань. Поверх - плотный валик бинта (ваты), который туго прибинтовывают.

При правильном наложении кровотечение останавливается. Повязку можно не снимать до доставки в лечебное учреждение

При кровотечении из крупных подкожных вен жгут может накладываться ниже места повреждения сосуда с силой, вызывающей сдавливание только поверхностных вен. Такой жгут может оставаться в течение шести часов.

В любом случае необходимо наложить на рану стерильную повязку или чистую ткань.

Переломами принято называть полное или частичное нарушение целостности костей. В зависимости от того, как проходит линия перелома по отношению к кости, их подразделяют на: поперечные, продольные, косые,



спиральные. Встречаются и оскольчатые, когда кость раздроблена на отдельные части. Переломы могут быть закрытые и открытые. При открытом через рану нередко выступают отломки кости.

В целях грамотного оказания первой медицинской помощи при травме необходимо уметь определить наличие у пострадавшего перелома. Для перелома характерны резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, нарушение ее функции, изменение положения и формы конечности, появление отечности и кровоподтека, укорочение и патологическая подвижность кости. Обнаружить перелом можно при наружном осмотре поврежденной части тела. Если необходимо, то прощупывают место предполагаемого перелома. При этой травме наблюдаются неровности кости, острые края отломков и характерный хруст при легком надавливании. Ощупывать, особенно для определения подвижности кости вне области сустава, нужно осторожно, двумя руками, стараясь не причинить дополнительной боли и травмы пострадавшему.

Перелом всегда сопровождается повреждением мягких тканей, степень нарушения которых зависит от вида перелома и характера смещения отломков кости. Особенно опасны повреждения крупных сосудов и нервных стволов, грозными спутниками которых являются острая кровопотеря и травматический шок.

В случае открытого перелома возникает опасность инфицирования раны. Оказывая первую медицинскую помощь при переломах, ни в коем случае не следует пытаться сопоставить отломки кости — устранить искривление конечности при закрытом переломе или вправить вышедшую наружу кость при открытом. Пострадавшего нужно как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.

В оказании первой медицинской помощи при переломах и повреждениях суставов главное — надежная и своевременная иммобилизация поврежденной части тела, что приводит к уменьшению боли и предупреждает развитие травматического шока. Устраняется опасность дополнительного повреждения и снижается возможность инфекционных осложнений.

Временная иммобилизация проводится, как правило, с помощью различного рода шин и подручных материалов. Использование шин практиковалось у всех народов с древних времен. Так, раскопки египетских гробниц подтвердили, что за 4-5 тыс. лет до н.э. египтяне применяли различные шины в виде дощечек, коры дерева или кожи животных. В настоящее время предложены сотни различных видов стандартных шин из разнообразных материалов: дерева, пластмассы, металла. При умелом их наложении обеспечивается достаточная неподвижность. При отсутствии стандартных шин можно использовать подручные средства: доски, палки, фанеру и другие предметы. В исключительных случаях допускается транспортная иммобилизация путем прибинтовывания поврежденной конечности к здоровой части тела: верхней — к туловищу, нижней — к здоровой ноге. Поврежденной конечности необходимо придать наиболее удобное положение, так как последующие исправления часто бывают затруднены из-за болей, воспалительного отека и опасности инфицирования раны. Руку фиксируют в слегка отведенном и согнутом в локтевом суставе под прямым углом положению. Ладонь при этом обращена к животу, пальцы полусогнуты. При переломах нижних конечностей транспортную шину обычно накладывают на выпрямленную ногу. При переломах бедренной кости в нижней трети боль, припухлость и патологическая подвижность отмечают над коленным суставом. В этих случаях конечность фиксируют согнутой в коленном суставе, а при транспортировке под колени подкладывают валик из одеяла или одежды. Для придания необходимого положения конечности шину моделируют (придают ей нужную форму) по конечности оказывающего помощь или по здоровой конечности пострадавшего.

Иммобилизирующая повязка должна обеспечивать хорошую фиксацию места перелома, не нарушая существенно кровоснабжения поврежденной конечности. Для выполнения этого требования при наложении транспортной шины нужно обеспечить неподвижность в суставах выше и ниже места перелома, а после ее наложения проверить наличие пульса. Под шину, обернутую бинтом, в местах костных выступов подкладывают вату или мягкую ткань для предупреждения сильного с давлением и боли. При открытом переломе останавливают кровотечение, накладывают асептическую повязку на рану и только после этого приступают к иммобилизации.

Способы иммобилизации при переломах. Переломы позвоночника принадлежат к наиболее тяжелым и болезненным травмам. Основной признак — нестерпимая боль в месте перелома при малейшем движении. Судьба пострадавшего в этих случаях в решающей степени Рис. 16. Иммобилизация перелома костей таза. зависит от правильности первой медицинской помощи и способа транспортировки. Даже незначительные

смещения отломков костей могут привести к смерти. В связи с этим пострадавшего с травмой позвоночника категорически запрещается сажать или ставить на ноги. Сначала следует ввести из шприц-тюбика, промедол, дать анальгин, седалгин или другое обезболивающее средство, а затем уложить на ровный твердый щит или доски. При отсутствии такого щита пострадавшего укладывают лежа на животе на обычные носилки, подложив под плечи и голову подушки или валики. В таком положении его транспортировка наименее опасна. Очень важно помнить, что пострадавшие с переломом позвоночника совершенно не переносят переукладывания обычным способом, допустим с земли на щит. Необходимо осторожно уложить их набок, положить рядом щит и перекатить на него. При переломе костей таза пострадавшего также кладут на спину на твердый щит (фанеру, доски), под колени подкладывают скатанное одеяло или пальто так, чтобы нижние конечности были согнуты в коленях и слегка разведены в стороны. В таком положении конечности фиксируют с помощью распорки и бинтов. При переломах костей свода черепа пострадавшего укладывают на носилки, под голову подкладывают мягкую подстилку с углублением, а по бокам — мягкие валики, свернутые из одежды или другого подручного материала. Иммобилизацию головы можно осуществить с помощью пращевидной повязки, которая проходит под подбородком и фиксируется к носилкам. При переломах верхней челюсти наиболее простой способ иммобилизации — круговая повязка из бинта или косынки. При ее наложении подтягивают нижнюю челюсть к верхней до смыкания зубов и фиксируют в таком положении вертикальными ходами бинта вокруг головы или косынкой. Можно использовать и пращевидную повязку — для фиксации сомкнутой нижней челюсти. В тех случаях, когда зубы не смыкаются, между челюстями вводят полоску фанеры или кусочек линейки и прижимают ее к верхней челюсти. При оказании помощи пострадавшим с переломом нижней челюсти прежде всего принимают меры для устранения или предупреждения асфиксии (удушья).

Если человек в результате травмы потерял сознание и лежит на спине, возможно западение языка и немедленное удушье. Поворот тела облегчает дыхание, в наибольшей степени это достигается в сидячем положении с наклоненной головой или лежа на животе с повернутой набок головой. Иногда прибегают к прошиванию языка булавкой и удержанию его за нитку, фиксированную к одежде или пращевидной повязке, с помощью которой обеспечивают иммобилизацию нижней челюсти. Первая медицинская помощь при переломе ключицы направлена на обездвижение пояса верхних конечностей. Поврежденную руку лучше уложить на широкую косынку.

Транспортировать пострадавшего нужно в положении сидя, слегка откинувшись назад. Не рекомендуется наклоняться вперед, например, садясь в машину, так как при этом возможно дополнительное смещение отломков кости.

Для обездвижения применяют и другие способы. Двумя ватномарлевыми кольцами, связывая которые на спине или крестообразной повязкой, разводят надплечья. При переломе ребер накладывают тугую бинтовую повязку на грудную клетку, делая первые ходы бинта в состоянии выдоха. При отсутствии бинта можно использовать простыню, полотенце или кусок ткани.

Транспортируют пострадавшего в положении сидя. Временная иммобилизация при вывихах и других повреждениях суставов осуществляется так же, как при переломах костей. При этом фиксировать конечность необходимо в положении, которое наиболее удобно для пострадавшего и причиняет ему меньшее беспокойство. Нельзя пытаться вправлять вывих и применять силу для изменения вынужденного положения конечность

### **Практическая работа № 5-6**

**Тема: «Первая помощь при поражении электрическим током»**

**Цель:** Обучение студентов приемам оказания первой доврачебной помощи пострадавшему от действия электрического тока на манекене

**Задание.**

1. Изучить основные теоретические сведения по освобождению пострадавшего от электрического тока, соблюдая при этом технику безопасности.
2. Описать приемы освобождения человека от действия тока;
3. Освоение навыков по оказанию доврачебной помощи на манекене

#### 4. Оформление отчета

##### Теоретическая часть

Просмотр видеofilmа «Первая помощь пострадавшему от действия электрического тока».

Общие правила:

1. Первая помощь при поражении электрическим током состоит из двух этапов: **ОСВОБОЖДЕНИЕ ПОСТРАДАВШЕГО ОТ ДЕЙСТВИЯ ТОКА И ОКАЗАНИЕ ЕМУ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ.**
2. Первую помощь следует оказывать **НЕМЕДЛЕННО** и по возможности на месте происшествия. Наилучший эффект достигается в том случае, когда с момента остановки сердца прошло **МЕНЕЕ 4 МИН**, промедление может привести к гибели пострадавшего.
3. При поражениях электрическим током смерть часто бывает клинической (мнимой), поэтому **НИКОГДА НЕ СЛЕДУЕТ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ**, считая его мертвым, если у него отсутствует сердцебиение, пульс. Первую помощь следует оказывать пострадавшему **ВСЕГДА**, а вынести заключение о смерти имеет право только врач.
4. Ни в коем случае нельзя позволять пострадавшему двигаться, а тем более продолжать работу, так как отсутствие видимых тяжелых повреждений от электрического тока не исключает возможности последующего ухудшения его состояния.
5. Во всех случаях поражения электрическим током необходимо вызвать врача независимо от состояния пострадавшего.

##### **Освобождение пострадавшего от тока**

1. Освобождать человека от действия тока необходимо как можно быстрее, но при этом надо соблюдать меры предосторожности. Если пострадавший находится на высоте, должны приниматься меры по предупреждению его падения.
2. Прикосновение к человеку, находящемуся под напряжением, **ОПАСНО**, и при ведении спасательных работ необходимо строго соблюдать определенные предосторожности от возможного поражения током лиц, проводящих эти работы.
3. Наиболее простым способом освобождения пострадавшего от тока является отключение электроприбора или оборудования, или той ее части, которой касается человек. При отключении может погаснуть электрический свет, поэтому при отсутствии дневного света необходимо иметь наготове другой источник света - фонарь, свечу и т. д.
4. Если быстро отключить установку нельзя, необходимо принять соответствующие меры предосторожности, чтобы самому не оказаться в контакте с токоведущей частью или телом пострадавшего, а также под напряжением шага.
5. В установках напряжением до 400 В пострадавшего можно оттянуть за сухую одежду. При этом **НЕЛЬЗЯ КАСАТЬСЯ НЕЗАЩИЩЕННЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА** пострадавшего, сырой одежды, обуви и т. д. Лучше делать это одной рукой.
6. При наличии электрозащитных средств — диэлектрических перчаток, галош, ковриков, подставок — следует их использовать при освобождении пострадавшего от тока.
7. В случаях, когда руки пострадавшего охватывают проводник, следует перерубить проводник топором или другим острым предметом с изолированными ручками (сухое дерево, пластмасса).
8. В установках напряжением выше 1000 В для освобождения пострадавшего необходимо пользоваться изолирующей штангой или изолирующими клещами, соблюдая все правила пользования этими защитными средствами.
9. Если пострадавший в результате воздействия напряжения шага упал, его необходимо изолировать от земли, подсунув под него сухую деревянную доску или фанеру.

### **Оказание доврачебной помощи:**

1. Первая помощь оказывается немедленно после освобождения от действия тока на месте происшествия, если нет опасности, угрожающей пострадавшему или оказывающим помощь.
2. Приступив к оказанию помощи, нужно позаботиться о вызове врача или скорой медицинской помощи. Это должен сделать не оказывающий помощь, который не может прервать ее оказание, а кто-либо другой.
3. Если пострадавший не потерял сознание, необходимо обеспечить ему отдых, а при наличии травм или повреждений (ушибы, переломы, вывихи, ожоги и т. д.) необходимо оказать ему первую помощь до прибытия врача или доставить в ближайшее лечебное учреждение.

Если пострадавший потерял сознание, но дыхание сохранилось, необходимо ровно и удобно уложить его на мягкую подстилку — одеяло, одежду и т. д., расстегнуть ворот, пояс, снять стесняющую одежду, очистить полость рта от крови, слизи, обеспечить приток свежего воздуха, дать понюхать нашатырный спирт, обрызгать водой, растереть и согреть тело.

При отсутствии признаков жизни (при клинической смерти отсутствует дыхание и пульс, зрачки глаз расширены из-за кислородного голодания коры головного мозга) или при прерывистом дыхании следует быстро освободить пострадавшего от стесняющей дыхание одежды, очистить рот и делать искусственное дыхание и массаж сердца.

### **Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца:**

1. Уложите пострадавшего на спину, **ИСПОЛЬЗОВАТЬ НУЖНО ТВЕРДУЮ ПОВЕРХНОСТЬ**: пол, асфальт или землю. Если место действия – мягкая поверхность, нужно перенести тело на более твердый участок, либо подложить под спину что-то на подобии доски.
2. Если дыхание и сердцебиение не наблюдается, незамедлительно приступайте к реанимации. Начинать нужно с искусственного дыхания, а потом уже приступать к массажу сердца. Соблюдайте соотношение – 2 к 30, то есть 2 выдоха на 30 толчков в грудь. И так по кругу, пока признаки жизни не обнаружатся, либо до тех пор, пока не придет скорая помощь.
3. **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ КАЖДУЮ МИНУТУ ПРОВЕРЯТЬ НАЛИЧИЕ ПУЛЬСА ИЛИ ДЫХАНИЯ.**

#### **Практическая работа №7**

**Тема: «Навыки проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания».**

**Цель:** изучить способы проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**Научиться методике проведения, искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.**

**Правильно определять точку надавливания на сердечную мышцу.**

**Время занятия 1 час**

**Теоретическая часть:** Просмотр видеофильм «Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание»

**Практическая часть:**

Заполнить таблицу «Способы реанимации».

Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Прежде чем говорить о действиях в каких-то конкретных ситуациях, необходимо запомнить правила проведения сердечно-легочной реанимации. Эти несложные действия должен знать каждый, поскольку они могут спасти жизнь человеку и помочь ему продержаться до приезда скорой помощи.

Сердечно-легочная реанимация включает в себя проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. В этом случае мы не даем организму пострадавшего человека (в особенности его головному мозгу) остаться без кислорода. Действовать нужно как можно быстрее, поскольку каждая упущенная минута может стать роковой. Необходимо попросить кого-то вызвать “Скорую помощь”, а самому немедленно приступать к действию.

Когда человек находится в бессознательном состоянии, первым делом проверьте, дышит ли он. Проще всего определить это по движению груди. Однако иногда дыхание бывает настолько слабым, что этого недостаточно. В этом случае поднесите к лицу пострадавшего зеркало. Если оно запотело, значит, дыхание есть. Конечно, бывают ситуации, когда зеркала под руками нет. Подойдет и плоский кусок

прозрачного стекла. На худой конец, попробуйте определить дыхание, поднеся к лицу больного тыльную сторону ладони.

После этого определите, работает ли сердце человека. Проще всего сделать это по пульсу. Не тратьте драгоценные секунды на поиск пульса на запястье: в некоторых ситуациях его может и не быть, однако это еще не значит, что сердце остановилось. Лучше всего определять пульс сразу на сонной артерии. Если она не бьется под пальцами, значит, сердце не работает, и нужно делать непрямой массаж сердца. При нарушении или остановке у поражённого естественного дыхания ему делают искусственное дыхание. При его осуществлении следует соблюдать ряд правил:

- по возможности обеспечить приток к пострадавшему свежего воздуха, освободить его от стесняющей одежды;

- при наличии во рту поражённых рвотных масс, песка, земли и др. веществ, закупоривающих горло – очистить рот от них указательным пальцем, обёрнутым платком или куском марли;

- если язык запал – вытянуть его;

- соблюдать нормальный ритм дыхания (60 раз в минуту для взрослого, 100 раз в минуту для ребёнка).

Способ “изо рта в рот”, “изо рта в нос”. Поражённого кладут на спину и запрокидывают голову назад (под лопатки подкладывают что-нибудь твёрдое).

Удерживая одной рукой голову поражённого в указанном положении, другой рукой ему оттягивают нижнюю челюсть к низу так, чтобы рот был полуоткрыт.

Сделав глубокий вдох, оказывающий помощь прикладывает через платок или кусок марли свой рот к рту поражённого и вдыхает в него воздух из своих лёгких 10 раз. Одновременно, пальцами рук, удерживающий голову, он сжимает поражённому нос.

Грудная клетка пострадавшего при этом расширяется – происходит вдох. Затем оказывающий помощь отнимает свои губы ото рта поражённого и надавливая руками в течение 2 - 3 секунд на его грудную клетку, выпускает воздух из лёгких – происходит выдох. Эти действия повторяют 16 - 18 раз в минуту. Наряду с остановкой дыхания у поражённого может прекратиться деятельность сердца. В этом случае, одновременно с искусственным дыханием, следует произвести непрямой массаж сердца.

Если помощь оказывают два человека, то один делает искусственное дыхание по способу “изо рта в рот.” 1 раз, второй же, встав возле поражённого с левой стороны, кладёт ладонь одной руки на нижнюю треть его грудины, а вторую – на первую и при выдохе поражённого ритмически делает 5 толчкообразных надавливаний. Если помощь оказывает один человек, то, надавив 10 раз на грудину, он прерывает массаж и один раз вдует воздух в лёгкие поражённого, затем повторяет надавливания на грудину и вдует воздух 2 раза. При непрямом массаже сердца делают 60 –

70 движений в минуту. И так до тех пор, пока поражённый не начнёт самостоятельно дышать. Каждый обучаемый должен практически выполнить приёмы укладки пострадавшего, непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

### **Практическая работа № 8-9**

**Тема: Практические действия и правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера, угрожающих Кузбассу»**

**Цель:** Получение учащимися теоретических знаний об опасностях в повседневной жизни человека на территории проживания.

Формирование у учащихся умений и навыков действий в опасных ситуациях.

Ознакомление учащихся с классификацией ЧС, привитие навыков правильной оценки обстановки и действия при различных ЧС

Время занятия 2 часа

Теоретическая часть. Просмотр видеофильма «Техногенные и природные ЧС Кузбасса»

Практическая часть. Просмотр слайдов

Составить таблицу возможных техногенных ЧС на определенной территории Кузбасса.

Конспектирование:

Опасные факторы некоторых ЧС. Чем опасно землетрясение?

Как уберечься во время землетрясения от обрушения и наводнения?

## Практическое занятие № 10-11

Тема: «Практическая отработка действий при получении сигнала ОЧС в ГОУ СПО»

Цель: отработать правила поведения при получении сигнала о ЧС.

Задачи:

1. Выявить уровень понимания у обучающихся понятия "Чрезвычайная ситуация".
2. Закрепить знания о защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера родного края.
3. Развивать умения принимать правильные решения при ЧС.

Время выполнения: 2 часа.

Оснащение: Методические рекомендации по выполнению практической работы (теоретическая часть), рекомендуемая литература.

Теоретическая часть: Просмотр слайдов и видеofilmа «Эвакуация в образовательных учреждениях»

Своевременное оповещение населения о надвигающейся опасности, о создавшейся в зоне опасности обстановке, а также информирование о порядке поведения в условиях чрезвычайных ситуаций являются одним из главных мероприятий по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Сигналы оповещения служат для своевременного доведения до населения и органов гражданской обороны распоряжений и информации об эвакуации, радиационной опасности, химическом и бактериологическом (биологическом) заражении, угрозе затопления, угрозе землетрясения и др.

Основным способом оповещения людей в чрезвычайных ситуациях считается подача речевой информации с использованием государственных сетей радио- и телевидения. Перед подачей речевой информации включаются сирены, производственные гудки и другие сигнальные средства, что означает подачу предупредительного сигнала "ВНИМАНИЕ, ВСЕМ!"

Если сигнал застал вас дома:

1. Включить радио, радиотрансляционные и телевизионные приемники.
2. Прослушать экстренное сообщение.
3. Одновременно с прослушиванием постараться:
  - закрыть все форточки и двери;
  - выключить все нагревательные и отопительные приборы;
  - подготовиться к использованию средств индивидуальной защиты;
4. Действовать в соответствии с переданным сообщением.

Если сигнал застал вас на улице:

1. Прослушать экстренное сообщение, передаваемое уличными громкоговорителями и подвижными средствами оповещения.
2. Действовать в соответствии с переданным сообщением.

Оповещение производится всеми видами связи: телевидением, радиовещанием, применением специальной аппаратуры и средств для подачи звуковых и световых сигналов. Незамедлительно даются указания о порядке действий населения, оговаривается приблизительное время начала выпадения радиоактивных осадков, время подхода зараженного воздуха и др.

Существует ряд сигналов, которые служат для оповещения населения городов и сельских населенных пунктов о возникновении непосредственной опасности ядерного,

химического, бактериологического (биологического) заражения или при применении оружия: "Стихийное бедствие"; "Техногенная авария"; "Радиационная опасность"; "Химическая тревога"; "Воздушная тревога", "Отбой воздушной тревоги".

Сигнал "Стихийное бедствие".

Стихийные бедствия – это опасные явления природы, возникающие как правило внезапно. Они нарушают нормальную жизнедеятельность людей, могут привести к их гибели, разрушают и уничтожают материальные ценности.

Каждый гражданин обязан:

- оказавшись в районе стихийного бедствия проявлять самообладание и при необходимости пресекать случаи грабежа, мародерства и другие нарушения законности;
- оказав первую помощь членам семьи, окружающим и себе принять участие в ликвидации последствий стихийного бедствия, используя для этого личный транспорт, инструмент, медикаменты и перевязочный материал;

При ликвидации последствий стихийного бедствия необходимо предпринимать следующие меры предосторожности:

- перед тем, как войти в любой поврежденное здание убедитесь, не угрожает ли оно обвалом;
- в помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым пламенем;
- будьте осторожны с оборванными и оголенными проводами, не допускайте короткого замыкания;
- не включайте электричество, газ и водопровод, пока их не проверит коммунально-техническая служба;
- не пейте воду из поврежденных колодцев и открытых источников.

При наводнении.

Данный сигнал оповещает об ожидании затопления местности, либо подтопления зданий населенного пункта в результате повышения уровня воды в водоеме.

Населению необходимо отключить освещение, газ, воду, нагревательные приборы, сообщить о полученной информации соседям, собрать необходимые вещи, документы, продукты питания, воду, отключить газ, электроэнергию и прибыть для регистрации на сборном эвакуационном пункте и отправке в безопасные районы.

При внезапном наводнении необходимо как можно быстрее занять ближайшее возвышенное место и быть готовым к организованной эвакуации по воде. Необходимо принять меры, позволяющие спасателям своевременно обнаружить наличие людей, отрезанных водой и нуждающихся в помощи:

- в светлое время суток вывесить на высоком месте полотнища;
- в темное время суток подавать световые сигналы.

**ПОМНИТЕ!!!**

В затопленной местности нельзя употреблять в пищу продукты, соприкасающиеся с поступившей водой и пить некипяченую воду, электроприборами можно пользоваться только после их тщательной просушки.

При получении штормового предупреждения Росгидрометеослужбы.

Штормовое предупреждение подается, при усилении ветра до 30 м/сек.

После получения такого предупреждения следует:

- очистить балконы и территории дворов от легких предметов или укрепить их;
- закрыть на замки и засовы все окна и двери;

- укрепить, по возможности, крыши, печные и вентиляционные трубы, закрыть щитами ставни и окна в чердачных помещениях;
  - потушить огонь в печах;
  - подготовить медицинские аптечки и упаковать запасы продуктов и воды на двое – трое суток;
  - подготовить автономные источники освещения (фонари, лампы, свечи);
  - перейти из легких построек в более прочные здания или защитные сооружения ГО;
- Если ураган застал Вас на улице – необходимо:
- держаться подальше от легких построек, мостов, эстакад, линий электропередач, мачт, деревьев;
  - защищаться от летящих предметов листами фанеры, досками, ящиками и другими подручными средствами;
  - попытаться быстрее укрыться в подвалах, погребах, других углубленных помещениях.

Сигнал "Радиационная опасность".

Задачей данного сигнала служит оповещение населенных пунктов и районов, к которым движется радиоактивное облако, образовавшееся при аварии на атомной установке или при взрыве ядерного боеприпаса.

Услышав данный сигнал необходимо срочно надеть респиратор или ватномарлевую повязку, при отсутствии данных предметов надеть противогаз. Собрать заготовленный заранее запас продуктов, индивидуальные средства медицинской защиты, предметы первой необходимости и спрятаться в убежище, противорадиационном укрытии или подвале, погребе и т.п.

Порядок поведения населения при радиоактивном заражении местности:

- исключить пребывание на открытой местности;
- провести йодную профилактику;
- провести герметизацию жилых, производственных и хозяйственных помещений;
- сделать запасы питьевой воды из закрытых источников водоснабжения;
- сделать запасы продуктов питания, используя исключительно консервированные и хранящиеся в герметичных (закрытых) упаковках, подвалах и погребах продукты;
- закрыть на замки имеющиеся в вашем пользовании колодцы, бассейны и другие накопители воды;
- в жилых и производственных помещениях, в которых не приостановлены работы, ежечасно проводите влажную уборку;
- радиоточки, телевизоры включайте каждый четный час (в 10,12,14... часов) для получения дальнейшей информации.

Сигнал "Химическая тревога".

Оповещение данным сигналом свидетельствует об угрозе или обнаружении химического или бактериологического заражения. Услышав данный сигнал необходимо немедленно надеть противогаз, а в случае необходимости - и средства защиты кожи и при первой же возможности укрыться в защитном сооружении и оставаться в нём до получения разрешения на выход.

Если защитного сооружения поблизости не окажется, то от поражения аэрозолями отравляющих веществ и бактериальных средств можно укрыться в жилых, производственных или подсобных помещениях.

Все граждане, находящиеся вне убежища, должны немедленно надеть



противогазы, защитную одежду и постараться как можно быстрее выйти из зараженного участка. Выход осуществляется в средствах защиты в сторону, которую укажут работники ГО, либо перпендикулярно направлению ветра.

Порядок поведения населения на территории:

- исключить пребывание на открытой местности;
- провести герметизацию жилых, производственных и хозяйственных помещений;
- использовать воду для питьевых и хозяйственных нужд только из РАЗРЕШЕННЫХ источников водоснабжения, предварительно прокипятив ее;
- для питания использовать только консервированные и хранящиеся в герметичных (закрытых) упаковках продукты;
- в помещениях проводить ежедневную влажную уборку с применением дезинфицирующих средств;
- при появлении первых признаков заболевания срочно поставить в известность медицинских работников, при отравлении по возможности необходимо принять «антидот» из аптечки АИ-2, при применении противником бактериологического оружия принять противобактериальное средство № 1.

При использовании противником бактериологического оружия, по системам оповещения, население немедленно получит дополнительные сведения о дальнейших действиях. Следует соблюдать все требования органов гражданской обороны, а также выполнять их распоряжения и после того, как опасность миновала.

Порядок поведения населения на территории:

- не употребляйте в пищу непроверенные продукты питания и воду;
- продукты питания приобретайте только в установленных городской администрацией торговых точках.

Сигнал "Воздушная тревога".

Данный сигнал оповещает об опасности поражения противником данного города.

По радиотрансляционной сети передается текст: "Внимание! Внимание! Граждане! Воздушная тревога! Воздушная тревога!" Эта трансляция сопровождается звуком сирен, гудками заводов и транспортных средств. Продолжительность сигнала 2-3 минуты.

Вам необходимо:

- одеться самому, одеть детей;
- выключить газ, электроприборы, печи и котлы;
- закрыть плотно двери и окна;

Взять с собой:

- средства индивидуальной защиты;
- запас продуктов питания и воды;
- личные документы и другие необходимые вещи;
- погасить освещение, предупредить соседей о «Воздушной тревоге»;
- занять ближайшее защитное сооружение (убежище, противорадиационное укрытие, подвал, погреб) и находиться там до сигнала «Отбой воздушной тревоги».

По сигналу "Воздушная тревога" рабочие и служащие прекращают работу в соответствии с установленной инструкцией и указаниями администрации, исключая возникновение аварий, но если по технологическому процессу или требованиям безопасности нельзя остановить производство, остаются дежурные, для которых строятся индивидуальные убежища. Сигнал "Воздушная тревога" может застать людей в любом месте и в самое неожиданное время. Во всех случаях следует

действовать быстро, но спокойно, уверенно и без паники. Останавливается транспорт и всё население укрывается в защитных сооружениях.

Сигнал "Отбой воздушной тревоги".

Этот сигнал оповещается органами гражданской обороны. Передается следующий текст по радиотрансляции: "Внимание! Внимание! Граждане! Отбой воздушной тревоги! Отбой воздушной тревоги!"

Вследствие чего населению разрешается покинуть убежища с разрешения комендантов (старших) убежищ, и все люди могут приступать к продолжению оставленной работы или учёбы.

**ПОМНИТЕ** сигналы оповещения и правильные действия по ним!

Практическая часть:

1. Изучить ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».
2. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения: пожар.
3. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Какими факторами обеспечивается выживание в зоне стихийного бедствия?
2. Опишите основные действия населения при угрозе стихийного бедствия.
3. Опишите действия населения после стихийного бедствия.
4. Факторы опасности сильных ветров: "Действия во время стихийного бедствия".
5. Действия населения в случае угрозы возникновения радиационной опасности.
6. Действия в случае возникновения химической, биологической опасности.

## **Практическая работа № 12**

Тема: «**Практические действия и правила поведения при использовании Российской системы ЧС РСЧС**»

Цель. Закрепление теоретических знаний о Единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), решение ситуационных задач.

Время выполнения – 1 часа.

Теоретическая часть: Просмотр видеофильма «Российские системы ЧС РСЧС»

Практическая часть:

Задание

1. Найти в Федеральном Законе цели и задачи РСЧС.
2. Решить ситуационные задачи.
3. Назовите цель и задачи РСЧС.
4. Перечислите основные способы защиты населения в ЧС.

Литература.

Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».

## **Практическое занятие № 13-14**

Тема: «**Гражданская оборона, структура и задача. Практические действия при угрозе применения ОМП**».

Цель: изучить структуру и задачи современных ВС РФ.

Задачи: 1. Выявить уровень понимания у обучающихся структуры и задач

современных ВС РФ.

2. Закрепить знания обучающихся по основам военной службы.

Время выполнения: 2 часа.

Оснащение: Методические рекомендации по выполнению практической работы (теоретическая часть), рекомендуемая литература.

Теоретическая часть: Просмотр слайдов «Гражданская оборона»

Состав и организационная структура вооруженных сил России

Вооруженные Силы Российской Федерации образованы Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 1992 г. Они представляют собой государственную военную организацию, составляющую оборону страны.

Согласно Закону Российской Федерации «Об обороне» Вооруженные Силы предназначены для отражения агрессии и нанесения агрессору поражения, а также для выполнения задач в соответствии с международными обязательствами Российской Федерации.

Вооруженные Силы РФ состоят из центральных органов военного управления, объединений, соединений, частей, подразделений и организаций, которые входят в виды и рода войск Вооруженных Сил, в тыл Вооруженных Сил и в войска, не входящие в виды и рода войск.

К центральным органам управления относятся Министерство обороны, Генеральный штаб, а также ряд управлений, ведающих определенными функциями и подчиненных определенным заместителям министра обороны или непосредственно министру обороны. Кроме того, в состав центральных органов управления входят Главные командования видами Вооруженных Сил.

Вид Вооруженных Сил — это их составная часть, отличающаяся особым вооружением и предназначенная для выполнения возложенных задач, как правило, в какой-либо среде (на суше, в воде, в воздухе). Это Сухопутные войска, Военновоздушные силы, Военно-Морской Флот.

Каждый вид Вооруженных Сил состоит из родов войск (сил), специальных войск и тыла.

Под родом войск понимается часть вида Вооруженных Сил, отличающаяся основным вооружением, техническим оснащением, организационной структурой, характером обучения и способностью к выполнению специфических боевых задач. Кроме того, имеются самостоятельные рода войск. В Вооруженных Силах России — это Ракетные войска стратегического назначения, Космические войска и Воздушнодесантные войска. Войска Гражданской обороны — это воинские формирования, владеющие специальной техникой, вооружением и имуществом, предназначенные для защиты населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий. Организационно войска Гражданской обороны входят в состав МЧС России.

В мирное время основными задачами войск Гражданской обороны являются: участие в мероприятиях, направленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций (ЧС); обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ЧС и в результате военных действий; проведение работ по локализации и ликвидации угроз уже возникших ЧС; эвакуация населения, материальных и культурных ценностей из опасных зон в безопасные районы; доставка и обеспечение сохранности грузов, перевозимых в зону ЧС в качестве гуманитарной помощи, в том числе в зарубежные

страны; оказание медицинской помощи пострадавшему населению, обеспечение его продуктами питания, водой и средствами первой необходимости; борьба с пожарами, возникающими в результате ЧС.

В военное время войска Гражданской обороны решают задачи, связанные с выполнением мероприятий по защите и выживанию гражданского населения.

Задачи Вооруженных Сил Российской Федерации

Изменившаяся внешнеполитическая ситуация последних лет, новые приоритеты в сфере национальной безопасности поставили перед Вооруженными Силами Российской Федерации (ВС РФ) совершенно иные задачи, которые могут быть структурированы по четырем основным направлениям:

- сдерживание военных и военно-политических угроз безопасности или посягательств на интересы Российской Федерации;
- защита экономических и политических интересов РФ;
- осуществление силовых операций в мирное время;
- применение военной силы.

Особенности развития военно-политической обстановки в мире обуславливают возможность перерастания одной задачи в другую, поскольку наиболее проблемные военно-политические ситуации носят комплексный и многоплановый характер.

Под сдерживанием военных и военно-политических угроз безопасности РФ (посягательств на интересы РФ) подразумеваются следующие действия ВС РФ:

- своевременное выявление угрожающего развития военно-политической обстановки или подготовки вооруженного нападения на Российскую Федерацию и (или) ее союзников;
- поддержание состояния боевой и мобилизационной готовности страны, стратегических ядерных сил, сил и средств, обеспечивающих их функционирование и применение, а также систем управления для того, чтобы при необходимости нанести агрессору заданный ущерб;
- поддержание боевого потенциала и мобилизационной готовности группировок войск (сил) общего назначения на уровне, обеспечивающем отражение агрессии локального масштаба;
- поддержание готовности к стратегическому развертыванию при переводе страны на условия военного времени;
- организация территориальной обороны.

Обеспечение экономических и политических интересов РФ включает в себя следующие компоненты:

- поддержание безопасных условий для жизни граждан России в зонах вооруженных конфликтов и политической или иной нестабильности;
- создание условий для безопасности экономической деятельности России или представляющих ее экономических структур;
- защита национальных интересов в территориальных водах, на континентальном шельфе и в исключительной экономической зоне России, а также в Мировом океане;
- проведение по решению Президента РФ операций с использованием сил и средств Вооруженных Сил в регионах, которые являются сферой жизненно-важных экономических и политических интересов РФ;
- организация и ведение информационного противоборства.

Силовые операции ВС РФ в мирное время возможны в следующих случаях:

- выполнение Россией союзнических обязательств в соответствии с

- международными договорами или иными межгосударственными соглашениями;
- борьба с международным терроризмом, политическим экстремизмом и сепаратизмом, а также предотвращение диверсий и террористических актов;
- частичное или полное стратегическое развертывание, поддержание готовности к применению и применение потенциала ядерного сдерживания;
- проведение миротворческих операций в составе коалиций, созданных в рамках международных организаций, где Россия состоит или в которые вступила на временной основе;
- обеспечение режима военного (чрезвычайного) положения в одном или нескольких субъектах Российской Федерации в соответствии с решениями высших органов государственной власти;
- защита государственной границы Российской Федерации в воздушном пространстве и подводной среде;
- силовое обеспечение режима международных санкций, введенных на основании решения Совета Безопасности ООН;
- предупреждение экологических катастроф и других чрезвычайных ситуаций, а также ликвидация их последствий.

Военная сила применяется напрямую для обеспечения безопасности страны в следующих случаях:

- вооруженный конфликт;
- локальная война;
- региональная война;
- крупномасштабная война.

Практическая часть:

1. Изучить краткие теоретические сведения по теме.
2. Письменно составить изложение основных вопросов изучаемой темы.
3. Перечислите четыре основных направления задач ВС РФ.
4. Что такое локальная война?

### **Практическое занятие № 16**

**Тема: «Практическое участие в постановке на первоначальный воинский учет. Медосвидетельствование».**

Цель: углубить знания о существующей системе подготовки военных кадров в военных образовательных учреждениях, профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации и порядке поступления в военные образовательные учреждения, приобретение умений составлять опорные схемы по изученному материалу.

Время выполнения: 2 часа.

Теоретическая часть:

Просмотр слайдов, видеофильмов «

Подготовка гражданина к военной службе в соответствии с законом подразделяется на обязательную и добровольную.

Обязательная подготовка гражданина к военной службе предусматривает:

получение необходимых знаний в области обороны; медицинские обследования и освидетельствования, а при необходимости и с

согласия гражданина — лечебно-оздоровительные мероприятия.

медицинское учреждение.

Обязательная подготовка граждан к военной службе

Обязательная подготовка гражданина к военной службе установлена ФЗ РФ «О воинской обязанности и военной службе» и постановлением Правительства РФ от 31 декабря 1999 г. № 1441.

Обязательная подготовка гражданина к военной службе предусматривает:

получение начальных знаний в области обороны; подготовку по основам военной службы в государственном, муниципальном или

негосударственном образовательном учреждении среднего (полного) общего образования, образовательном учреждении начального профессионального и среднего профессионального образования и на учебных пунктах организаций; военно-патриотическое воспитание; подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата; медицинское освидетельствование и медицинское обследование; проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

Обязательную подготовку гражданина к военной службе условно можно разделить на два периода.

Первый период – подготовка к военной службе граждан допризывного возраста.

Допризывным считается возраст до момента первоначальной постановки на воинский учет.

Второй период – подготовка к военной службе граждан призывного возраста, состоящих на воинском учете, до момента отправки их к месту прохождения военной службы.

В первый период эта подготовка в основном направлена на достижение необходимого общеобразовательного уровня, позволяющего успешно исполнять воинские обязанности. Работа организуется по следующим направлениям:

- совершенствование физической подготовки,
- выработка психологических качеств, необходимых для службы и жизни в коллективе и малых группах,
- определение индивидуальных наклонностей и возможностей.

Во второй период подготовка граждан к военной службе носит более целенаправленный характер.

В это время призывнику следует более детально ознакомиться с основами военной службы по призыву, основными требованиями к состоянию здоровья и к индивидуальным психологическим качествам военнослужащих. Уяснив требования к своей военной специальности, призывник должен спланировать систему индивидуальной подготовки так, чтобы подготовиться к выполнению обязанностей военной службы по предназначенной воинской специальности.

Воинские специальности и должности, комплектуемые солдатами, матросами, сержантами и старшинами, подразделяются на классы:

командные,  
операторские,  
связи и наблюдения,  
водительские,  
специального назначения и технологические.

Добровольная подготовка гражданина к военной службе предусматривает:

- занятия военно-прикладными видами спорта;
- овладение военно-учетными специальностями;
- военную подготовку в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования и в учреждениях начального и среднего профессионального

образования;

- обучение в учреждениях среднего (полного) общего образования с дополнительной образовательной программой, имеющей целью военную подготовку несовершеннолетних граждан;
- обучение студентов (курсантов) по программе подготовки офицеров запаса на военных кафедрах при вузах.

Обучение в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования с дополнительной образовательной программой, имеющей целью военную подготовку несовершеннолетних граждан мужского пола: кадетские (суворовские), морские кадетские (нахимовские) и музыкальные кадетские корпуса.

Несовершеннолетний гражданин мужского пола — сирота или оставшийся без попечения родителей, зачисляется в кадетские корпуса без экзаменов — по результатам обследования и медицинского освидетельствования. Гражданин, успешно завершивший обучение в кадетском корпусе, пользуется правом поступления в военное училище без экзаменов.

Занятия граждан военно-прикладными видами спорта

К военно-прикладным видам спорта относятся:

- авиамодельный спорт, соревнования по конструированию и изготовлению летающих моделей (самолетов, планеров, вертолетов, ракет и др.) и управлению ими в испытаниях на скорость, продолжительность полета и качество исполнения фигур высшего пилотажа;
- автотомодельный спорт;
- автомобильный спорт, соревнования на гоночных, спортивных, серийных автомобилях (гонки на шоссе и автодроме, ралли, заезды на установление рекордов и др.);
- вертолетный спорт;
- водно-моторный спорт, скоростные соревнования и туризм на моторных судах;
- воздухоплавание, летание на аппаратах легче воздуха;
- греблю на ялах (вид гребного спорта);
- гребно-парусное многоборье;
- дельтапланерный спорт (разновидность авиационного спорта с использованием дельтапланов);
- дельталетный спорт;
- морское многоборье;
- мотоциклетный спорт, соревнования в езде на дорожных и спортивных мотоциклах по специальным трассам, дорогам и вне дорог;
- мотобол (игра в мяч на мотоцикле);
- парашютный спорт;
- планерный спорт;
- подводный спорт, скоростное плавание на различные дистанции, ныряние, ориентирование, туризм и охота под водой с применением специального снаряжения (акваланг, маска, ласты);
- радиоспорт;
- ракетомодельный спорт;
- самолетный спорт;
- служебное собаководство;
- стрельба пулевая;

- судомодельный спорт.

Овладение военно-учетными специальностями.

Гражданин, овладевший медицинской или сложной технической военно-учетной специальностью, при призыве на военную службу вправе выбрать род войск (службу) в соответствии с полученной специальностью.

Обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан

Образовательными учреждениями среднего (полного) общего образования с дополнительными образовательными программами, имеющими целью военную подготовку несовершеннолетних граждан, являются нахимовское военно-морское, военно-музыкальное и суворовские военные училища, а также кадетские корпуса.

Обучение в этих образовательных учреждениях проводится с целью формирования у обучаемых чувства верности конституционному и воинскому долгу, любви к военной службе, дисциплинированности, добросовестного отношения к учебе, стремления к овладению профессией офицера; воспитания у учащихся общей культуры, высоких морально-психологических, деловых и организаторских качеств, физической выносливости и стойкости.

Студенты – граждане РФ, обучающиеся по очной форме обучения в государственном, муниципальном или имеющем государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственном образовательном учреждении высшего профессионального образования, годные к военной службе по состоянию здоровья и отвечающие установленным требованиям, – вправе заключить с МО РФ контракт. Контракт предусматривает обучение по программе офицеров запаса на военной кафедре при этом образовательном учреждении и прохождение военной службы по призыву.

Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу

В соответствии с ФЗ РФ «О воинской обязанности и военной службе» гражданин при первоначальной постановке на воинский учет подлежит медицинскому освидетельствованию врачами-специалистами: терапевтом, хирургом, невропатологом, психиатром, окулистом, отоларингологом, стоматологом, а в случае необходимости – врачами других специальностей.

Требования к состоянию здоровья граждан, поступающих на военную службу, разработаны медицинскими специалистами Министерства обороны РФ совместно с Министерством здравоохранения РФ, что обеспечивает объективный подход к оценке состояния здоровья призывников. Эти требования к состоянию здоровья граждан являются оптимальными и обеспечивают возможность выполнения военными служащими задач как в мирной, так и в боевой обстановке.

Перед медицинским освидетельствованием, но не ранее чем за 30 дней, у всех граждан, подлежащих первоначальной постановке на воинский учет, проводится флюорографическое исследование органов грудной клетки, анализ мочи, анализ крови, а в день освидетельствования – измерение роста и массы тела. (Соотношение роста и массы тела у лиц в возрасте 18–25 лет приведено в табл. 1.)

При проведении медицинского освидетельствования врачи-специалисты, изучив представленные медицинские документы и обследовав гражданина, оценивают состояние его здоровья, физическое развитие и выносят заключение о соответствии



одной из категорий годности к военной службе:

«А» – годен к военной службе;

«Б» – годен к военной службе с незначительными ограничениями;

«В» – ограниченно годен к военной службе;

«Г» – временно не годен к военной службе;

«Д» – не годен к военной службе.

Граждане, признанные при медицинском освидетельствовании годными к военной службе (категория «А») или годными к военной службе с незначительными ограничениями (категория «Б»), подлежат призыву на военную службу установленным порядком. При этом граждане, признанные годными к военной службе с незначительными ограничениями, не могут направляться для прохождения военной службы в воздушно-десантные войска, морскую пехоту и Военно-Морской Флот (плавающий состав). Гражданам, признанным временно негодными к военной службе (категория «Г»), предоставляется отсрочка от призыва на 6 или 12 месяцев для обследования и лечения. Граждане, признанные ограниченно годными к военной службе (категория «В»), зачисляются в запас ВС РФ и подлежат периодическому (один раз в 3 года) освидетельствованию до достижения ими 27-летнего возраста, а признанные негодными к военной службе (категория «Д») исключаются с воинского учета.

Граждане, желающие поступить в военное учебное заведение, проходят предварительное освидетельствование при военном комиссариате, а окончательное – в военно-учебном заведении. На предварительное освидетельствование направляются граждане, имеющие нормальное цветоощущение, остроту зрения не ниже 1,0 на каждый глаз без коррекции, артериальное давление не выше 130/80 и не ниже 105/50 мм рт. ст.

По результатам отбора выносятся одно из четырех заключений о профессиональной пригодности гражданина к военной службе на конкретных воинских должностях:

- а) рекомендуется в первую очередь – первая категория; отнесенные к этой категории граждане по уровню развития профессионально важных качеств полностью соответствуют требованиям воинских должностей;
- б) рекомендуется – вторая категория; отнесенные к этой категории граждане в основном соответствуют требованиям воинских должностей;
- в) рекомендуется условно – третья категория; отнесенные к этой категории граждане минимально соответствуют требованиям воинских должностей;
- г) не рекомендуется – четвертая категория; отнесенные к этой категории граждане не соответствуют требованиям воинских должностей.

Граждане, отнесенные к четвертой категории профессиональной пригодности, не могут быть направлены для подготовки по военно-учетным специальностям и на обучение в военно-учебные заведения, а также не подлежат приему на военную службу по контракту.

Как стать офицером российской армии

Офицер – это военнослужащий, имеющий военную и военно-специальную подготовку, образование и персонально присвоенное офицерское звание. В армии офицеры являются главными организаторами и непосредственными исполнителями задач обеспечения обороны и безопасности страны.

1. Обычно служба в армии или на флоте – самая распространенная мечта многих мальчишек и подростков. Если стремление сделать военную карьеру оформилось еще

с детства или молодой человек решил продолжить семейную династию военных офицеров, готовиться к этому начинают заранее.

2. Если вы еще учитесь в школе, но уже всерьез решили готовить себя к военной службе, вместо обычной школы поступите в кадетский корпус. Для этого вы должны быть годны по состоянию здоровья, переведены в 5 класс общеобразовательной школы, уговорить родителей подать заявление о переводе в кадетский корпус. Не поздно поступить в такой корпус и в 6-9 классах. Получив кадетское образование, вы получите начальный опыт жизни в военном коллективе, начальную военную подготовку и преимущества для поступления в военные училища и высшие военные учебные заведения.

3. По окончании общеобразовательной школы поступайте в военное училище, а лучше – в военный вуз. Для поступления в них вам должно быть от 16 до 27 лет. Лицам от 19 до 27 лет необходимо обязательно отслужить срочную службу в армии. Лицам до 18 лет предоставляется отсрочка или академический отпуск на время обучения.

4. Заявление можно подать лично в приемную комиссию выбранного вами учебного заведения либо через военкомат. Условия поступления в военные училища или военные вузы отличаются от гражданских только наличием обязательного экзамена по физической подготовке.

5. При выборе конкретного учебного заведения обратите внимание, что многие из них предъявляют особые требования к кандидатам. Для поступления в институт физической культуры необходимо иметь спортивные звания или не ниже 2 спортивного разряда по одному из видов спорта. Для поступления на военно-дирижерский факультет необходимо уметь играть на одном из инструментов духового оркестра.

6. Пройдите полное обучение по программе выбранного вами военного училища или вуза. По окончании выполните выпускную квалификационную работу и сдайте итоговые государственные экзамены. При условии успешной сдачи экзаменов вам будет присвоено первичное офицерское звание – лейтенант.

7. Можете стать офицером и без военного училища или вуза. Окончите гражданский вуз, имеющий военную кафедру. При условии успешной учебы и успешной сдачи выпускных экзаменов вам также будет присвоено звание лейтенанта российской армии.

Задание:

1. Изучить материалы сайтов.
2. Устно составить опорную схему по изученному материалу.
3. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы.

1. Что предусматривает обязательная подготовка гражданина к военной службе?
2. На какие периоды условно можно разделить обязательную подготовку гражданина к военной службе?
3. На какие классы подразделяются воинские специальности и должности, комплектуемые солдатами, матросами, сержантами и старшинами?
4. Какие психологические качества должен в себе воспитывать будущий командир?
5. Виды военных образовательных учреждений профессионального образования Министерства обороны РФ.
6. Порядок подготовки для поступления в военные образовательные учреждения.

7. Проведение профессионального отбора среди кандидатов для поступления в военно-учебные заведения.

Практическая часть: Конспектирование

### Практическая работа № 17-20

**Тема:** «Изучение материальной части оружия»

**Цель:** выработка у обучаемых твердых навыков в разборке, сборке, чистке и смазке оружия, определять техническое состояние оружия, устранения неполадок.

Время занятия 3 часа

Теоретическая часть

1. Пистолеты, автоматы, пулеметы. Назначение, боевые свойства, общее устройство.
  2. Принцип взаимодействия частей и механизмов.
  3. Приемы и правила стрельбы.
  4. Заряжание и разряжение оружия.
  5. Неполная и полная разборка и сборка.
  6. Применяемые боеприпасы.
  7. Хранение и сбережение оружия.
  8. Порядок приведения оружия к нормальному бою, выверка прицелов.
1. Пистолеты, автоматы, пулеметы. Назначение, боевые свойства, общее устройство.

#### 1.1. Пистолета Макарова (ПМ)



9-мм пистолет Макарова является личным оружием нападения и защиты, предназначенным для поражения противника на коротких расстояниях.

Рис.1. Общий вид пистолета ПМ

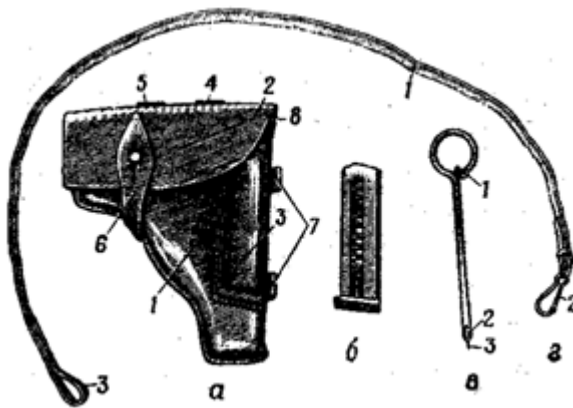
#### Боевые и линейные данные 9-мм пистолета Макарова (ПМ)

№ п. п.	Наименование данных	ПМ
1	Вес пистолета с магазином без патронов, г	730
2	Вес пистолета с магазином, снаряженным восемью патронами, г	810
3	Длина пистолета, мм	161
4	Высота пистолета, мм	126,75
5	Длина ствола, мм	93
6	Калибр ствола, мм	9
7	Число нарезов	4
8	Емкость магазина, патронов	8
9	Вес патрона, г	10
10	Вес пули, г	6,1
11	Длина патрона, мм	25
12	Боевая скорострельность, выстрелов в минуту	30
13	Начальная скорость полета пули, м/с	315
14	Наиболее действительный огонь, м	до 50
15	Дальность, до которой сохраняется убойное действие пули, м	до 350



**Рис. 2. Общее устройство пистолета ПМ**

1 - рамка со стволом и спусковой скобой; 2 - затвор с ударником, выбрасывателем и предохранителем; 3 - возвратная пружина; 4 - части ударно-спускового механизма; 5 - щечки рукоятки с винтом; 6 - затворная задержка; 7 - магазин



**Рис. 3. Принадлежность к пистолету ПМ**

а - кобура; 1 - корпус; 2 - крышка; 3 - карман для запасного магазина; 4 - передняя носильная петля; 5 - задняя носильная петля; 6 - застежка; 7 - петли для протирки; 8 - внутренний вспомогательный ремешок. б - запасный магазин. в - протирка; 1 - лезвие; 2 - прорезь протирки; 3 - выступ. г - пистолетный ремешок; 1 - ремень; 2 - карабинчик; 3 - петля

## 1.2. Автомат Калашникова АК74



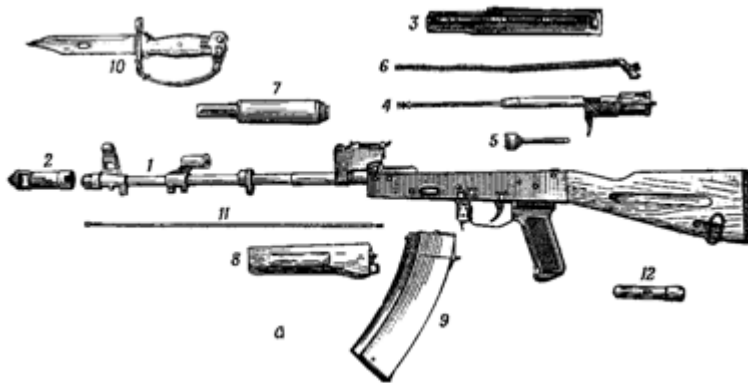
Рис. 4. Общий вид автомата АК74

5,45-мм автомат Калашникова является индивидуальным оружием. Он предназначен для уничтожения живой силы и поражения огневых средств противника. Для поражения противника в рукопашном бою к автомату присоединяется штык-нож. Для стрельбы и наблюдения в условиях естественной ночной освещенности к автоматам АК74Н, АКС74Н[1] присоединяется ночной стрелковый прицел универсальный (НСПУ).

### Баллистические и конструктивные данные автомата АК74

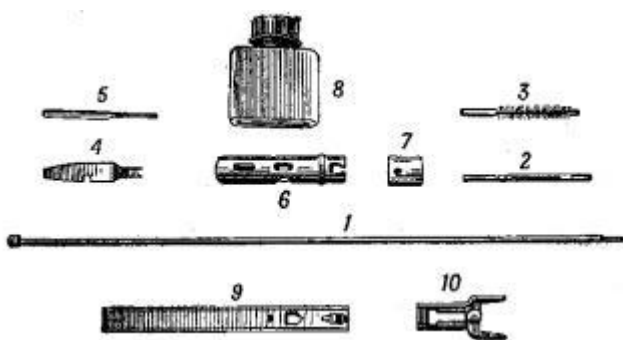
№ п. п.	Наименование данных	АК74
1	Прицельная дальность, м	1000
2	Дальность прямого выстрела:	
	по грудной фигуре, м	440
	по бегущей фигуре, м	625
3	Темп стрельбы, выстрелов в минуту	~600
4	Боевая скорострельность, выстрелов в минуту:	
	при стрельбе одиночными выстрелами	40
	при стрельбе очередями	100
5	Наиболее действительный огонь по наземным целям, м	до 500
6	Наиболее действительный огонь по самолетам, <u>вертолетам</u> и парашютистам, м	до 500
7	Сосредоточенный огонь по наземным групповым целям, м	до 1000
8	Начальная скорость пули, м/сек	900
9	Дальность, до которой сохраняется убойное действие пули, м	1350
10	Предельная дальность полета пули, м	3150
11	Вес автомата, кг[2]:	

	с неснаряженным пластмассовым магазином	3,3
	со снаряженным пластмассовым магазином	3,6
12	Емкость магазина, патронов	30
13	Вес пластмассового магазина, кг	0,23
14	Вес штыка-ножа, кг:	
	с ножами	0,49
	без ножен	0,32
15	Калибр, мм	5,45
16	Длина автомата, мм:	
	автомата с примкнутым штыком-ножом	1089
	автомата без штыка-ножа	940
17	Длина ствола, мм	415
18	Длина нарезной части ствола, мм	372
19	Число нарезов, шт.	4
20	Длина хода нарезов, мм	200
21	Длина прицельной линии, мм	379
22	Толщина мушки, мм	2
23	Вес патрона, г	10,2
24	Вес пули со стальным сердечником, г	3,4
25	Вес порохового заряда, г	1,45



**Рис. 5. Общее устройство автомата АК74**

1 - ствол со ствольной коробкой, с ударно-спусковым механизмом, прицельным приспособлением, прикладом и пистолетной рукояткой; 2 - дульный тормоз-компенсатор; 3 - крышка ствольной коробки; 4 - затворная рама с газовым поршнем; 5 - затвор; 6 - возвратный механизм; 7 - газовая трубка со ствольной накладкой; 8 - цевье; 9 - магазин; 10 - штык-нож; 11 - шомпол; 12 - пенал принадлежности.



**Рис. 6. Принадлежность к автомату АК74**

1 - шомпол; 2 - протирка; 3 - ершик; 4 - отвертка; 5 - выколотка; 6 - пенал; 7 - крышка; 8 - масленка; 9 - обойма; 10 - переходник.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий.

Раздел/тема	Результаты обучения (предметные и метапредметные результаты)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки	Тип и вид контроля	№ контрольной точки	Способ оценки		Инструментарий контроля
						подход	шкала	
<p><b>Раздел 1 Основы комплексной безопасности</b></p> <p><b>Тема 1 Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b></p>	<p>1. 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;</p> <p>2. знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>3. умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по</p>	<p>1 основные правила безопасности</p> <p>2 умение применять навыки</p>	<p>практические работы, самостоятельная работа, реферат</p>	<p>Текущий само и взаимоконтроль; педагогический: текущий, промежуточный, обобщающий, итоговый контроль</p>	1	критериальный	бальная	<p>Инструкции по выполнению практических работ. Задания к самостоятельным и контрольным работам</p>

	<p>характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>4. умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p>							
<p><b>Раздел 2</b> Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</p> <p><b>Тема 2</b> Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</p>	<p>1. сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p>	<p>1 основные правила противодействия</p>	<p>практические работы, самостоятельная работа, реферат</p>	<p>Текущий само и взаимоконтроль; педагогический: текущий, промежуточный, обобщающий, итоговый контроль</p>	<p>2</p>	<p>критериальны й</p>	<p>бальная</p>	<p>Инструкции по выполнению практических работ. Задания к самостоятельным и контрольным работам</p>
<p><b>Раздел 3</b> Основы медицинских знаний и здорового образа</p>	<p>1. сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и</p>	<p>1. основные правила ЗОЖ 2. алгоритм выполнения ПМП</p>	<p>практические работы, самостоятельная работа,</p>	<p>Текущий само и взаимоконтроль; педагогический: текущий, промежуточный,</p>	<p>3</p>	<p>критериальны й</p>	<p>бальная</p>	<p>Инструкции по выполнению лабораторных и практических работ. Задания к</p>

жизни <b>Тема 3</b> Основы здорового образа жизни	социального благополучия личности; 2. 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.		реферат	обобщающий, итоговый контроль				самостоятельны м и контрольным работам
<b>Раздел 4</b> Обеспечение военной безопасности государства <b>Тема 4</b> Основы обороны государства. <b>Воинская обязанность</b>	1. знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; 2. знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); 3. знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва	1. законодательства 2. основные пагубные факторы 3. основы обороны государства 4. виды воинской деятельности и нюансы.	практические работы, самостоятельная работа, реферат	Текущий само и взаимный контроль; педагогический: текущий, промежуточный, обобщающий, итоговый контроль	4	критериальная	бальная	Инструкции по выполнению лабораторных и практических работ. Задания к самостоятельным и контрольным работам



	<p>и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;</p> <p>4. знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ информации

### Основная литература:

- Арустамов Э. А., Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник для среднего профессионального образования / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко/ Изд. 9-е – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
- Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Основы безопасности жизнедеятельности: учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
- Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе». «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61 – ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании», Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».
- Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учреждений сред. проф. образования / Н. В. Косолапова, Н. В. Прокопенко. - 10-е изд., стер. - Москва: ИЦ «Академия», 2018. - 336 с.
- Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для сред.проф. образования / Н. В. Косолапова, Н. В. Прокопенко, Побежимова Е.Л. - 3-е изд., стер. - Москва: ИЦ «Академия», 2019. - 286 с.
- Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие для учреждений сред. проф. образования / Н. В. Косолапова, Н. В. Прокопенко. Побежимова Е.Л. - 3-е изд., стер. - Москва: ИЦ «Академия», 2019. - 142 с.

### Дополнительная литература:

- Безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учреждений сред.проф. образования / Э. А. Арустамов, Н. В. Прокопенко Н. В. Косолапова, Г. В. Гуськова. - 14-е изд., стер. - Москва: ИЦ «Академия», 2015. - 176 с.
- Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф [Текст]: учебник для учреждений сред.проф. образования / С. Б. Варющенко, В. С. Гостев, Н. М. Киршин и др. ; ред. Н. М. Киршин. - 7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 320 с.
- Латчук, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-й класс. Базовый уровень [Текст]: учебник / В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. П. Миронов, С. Н. Вангоровский. - 3-е изд., пересмотр. - Москва: Дрофа, 2015. - 256 с.
- Латчук, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 11-й класс. Базовый уровень [Текст]: учебник / В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. П. Миронов. - 2-е изд., пересмотр. - Москва: Дрофа, 2015. - 240 с.
- Микрюков, В. Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России [Текст] / В. Ю. Микрюков. - Москва: Книжный мир, 2013. - 288 с.
- Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учебник для студентов сред.проф. образования / В. Ю. Микрюков. - 8-е изд., стер. - Москва: ИЦ «Академия», 2016. - 288 с.
- Микрюков, В. Ю. Основы военной службы [Текст] : учебник для учащихся старших классов сред.образов. учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса / В. Ю. Микрюков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2015. - 384 с.
- Сапронов, Ю. Г. Безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учреждений сред.проф. образования / Ю. Г. Сапронов. - 4-е изд., стер. - Москва: ИЦ «Академия», 2015. - 336 с.

### Интернет-ресурсы:

- Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
- Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс].

Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

ОБЖ: Безопасность через обучение [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.obzh.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://Obj.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

## Приложение 1

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № \_\_\_\_\_

Тема: \_\_\_\_\_  
(наименование темы)

Продолжительность \_\_\_\_\_ часа

Цель данного практического занятия

Перечень (образцы) раздаточного материала, используемого на занятии.

Перечень и краткое описание средств, необходимых для проведения занятий.

Практические задачи, задания.

Критерии оценки качества выполнения практического занятия