

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Техникум радиоэлектроники и информационных технологий имени А.В. Воскресенского»**

**Практические работы  
по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»  
09.01.03. «Мастер по обработке цифровой информации»**

Разработал  
преподаватель:

**В.Ф. Меньшиков**

Ижевск, 2020

## Практическая работа №1

**Тема: «Ориентирование на местности, движение по магнитному азимуту»**

### **Цель работы:**

Закрепление теоретических знаний по ориентированию на местности, приобретение практических навыков определения магнитного азимута по компасу и движения по заданному азимуту на местности. В соответствии с исходными данными пройти по заданному маршруту и составить схему движения по азимутам и расстояниям указанными в таблице.

### **Оборудование:**

Таблица с исходными данными магнитного азимута и расстояния, компас, тетрадь, линейка, карандаш.

### **Основные теоретические положения:**

Ориентирование есть умение определять свое местонахождение относительно сторон горизонта, окружающих объектов и форм рельефа, находить нужное направление движения и выдерживать его в пути.

### **Задание:**

1. Ознакомиться с исходными данными таблицы (магнитный азимут и расстояние до объекта);
2. Проверить рабочее состояние компаса;
3. Выйти на исходную позицию и при помощи компаса определить свое местонахождение на местности относительно сторон горизонта;
4. В соответствии с данными таблицы начать движение по маршруту при помощи компаса и расстояния, находить нужное направление и выдерживать его в пути до конечного пункта движения.
5. По окончании движения маршрута необходимо оформить в виде схемы пройденный маршрут в произвольном масштабе на листе в тетради.

### **Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

### **Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

### **Контрольные вопросы:**

1. Какие способы ориентирования на местности помогают определить стороны горизонта?
2. Какие данные нужны для движения по азимуту?
3. Каким способом можно определить стороны горизонта по местным признакам?

## Практическая работа № 2

**Тема: «Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии»**

### **Цель работы:**

Закрепление теоретических знаний по ориентированию на местности, приобретение практических навыков определения своего местонахождения относительно сторон горизонта, первоочередных действий в экстремальных ситуациях.

### **Оборудование:**

тетрадь, карандаш, линейка, компас.

### **Основные теоретические положения:**

Автономное существование — нахождение человека в определенных, часто сложных, природных или других условиях изолированности, когда ограничена или исключена вероятность помощи от людей и возможность использования технических и других достижений.

### **Задание:**

1. Составить таблицу основных причин вынужденного автономного существования в природных условиях.
2. Продемонстрировать при помощи компаса, солнца и местных признаков определить свое местонахождение на местности.
3. Составить перечень основных первоочередных действий, которых необходимо предпринимать потерпевшим бедствие в безлюдной местности.
4. Изобразить на тетрадном листе простейшее укрытие с использованием деревянных конструкций и подготовки костра.

### **Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

### **Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

### **Контрольные вопросы:**

1. Какие способы ориентирования на местности помогают определить стороны горизонта?
2. Какими способами можно добывать воду в условиях природной среды?
3. Каким способом можно определить стороны горизонта по местным признакам?
4. Какими способами можно добывать огонь при отсутствии спичек?

## **Практическая работа № 3**

**Тема: «Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки»**

### **Цель работы:**

Закрепление теоретических знаний в правильном и рациональном питании, приобретение практических навыков определения продуктов правильного питания

### **Оборудование:**

тетрадь, карандаш, ручка, линейка.

### **Основные теоретические положения:**

Стремление людей вести ЗОЖ, увеличить свою работоспособность и долголетие привело к тому, что много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важнейших компонентов ЗОЖ. С пищей человек получает необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией и требуются для роста и поддержания жизнедеятельности организма.

### **Задание:**

1. Определение рационального питания - его составляющие.
2. Выписать основные требования предъявляемые к рациональному питанию.
3. К доске вызываются 4 человека. Из набора продуктов распределить их по группам витамин. Какие блюда можно приготовить из предложенных продуктов?  
(А – молоко, персик, перец, масло, яйца, морковь и т.д.)  
(В- рис, манка, творог, свекла, лук, сыр и т.д.)  
(С- смородина, шиповник, апельсин, лимон и т.д.)  
(Д- икра, солнце, молоко, масло и т.д.)

### **Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

### **Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

### **Контрольные вопросы:**

1. Как влияет на организм систематическая еда всухомятку?
2. Какие вещества необходимы человеку ежедневно?
3. Какое питание называется рациональным?

## Практическая работа № 4

**Тема: «Изучение последствий потребления никотина, алкоголя, наркотиков»**

**Цель работы:**

Закрепление теоретических знаний и приобретение навыков отрицания потребления вредных привычек.

**Оборудование:**

тетрадь, карандаш, ручка, линейка.

**Основные теоретические положения:**

Вредные привычки способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний.

**Задание:**

1. Дать общую характеристику вредным привычкам (курение, алкоголь, наркотики).
2. Привести в тетради статистику и примеры воздействия вредных привычек на здоровье человека.
3. Дать письменные советы другу и самому проявить волю не употреблять табак, алкоголь и наркотики.

**Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

**Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

**Контрольные вопросы:**

1. Какое пагубное влияние на здоровье человека оказывают курение и употребление алкоголя?
2. Почему не следует считать просто вредными привычками употребление наркотиков, алкоголя и курения табака?
3. В чем заключается профилактика наркомании для тех, кто еще ни разу не пробовал наркотик?
4. Какой вред наносит пассивное курение?

## Практическая работа № 5

**Тема: «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения»**

### Цель работы:

Закрепление теоретических знаний по обеспечению безопасности дорожного движения, приобретение практических навыков по соблюдению и исполнению требований правил дорожного движения.

### Оборудование:

тетрадь, карандаш, ручка, линейка.

### Основные теоретические положения:

Участник дорожного движения - лицо, принимающее непосредственное участие в движении в качестве водителя транспортного средства, пешехода, пассажира транспортного средства.

### Задание:

1. Выписать из ПДД основные обязанности пешехода.
2. Выписать из ПДД основные обязанности водителя.
3. Выписать из ПДД основные обязанности пассажира.
4. Решить задачу: У вас возникла необходимость перейти на противоположную сторону дороги, а пешеходного перехода рядом нет. Ваши действия по сохранению личной безопасности в подобной ситуации?

### Критерии:

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

### Литература:

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

### Контрольные вопросы:

1. Почему любое транспортное средство является источником опасности ?
2. В чем, на ваш взгляд, заключается лучший способ повысить личную безопасность на дорогах?
3. Какую роль может сыграть вождение велосипеда для подготовки грамотного водителя мотоцикла или автомобиля.
4. Почему, на ваш взгляд, согласно Кодексу РФ об административных правонарушениях ужесточены наказания для пешеходов и водителей, нарушающих ПДД.

## Практическая работа № 6

**Тема: «Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)»**

### **Цель работы:**

Закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков по правилам поведения и действиям обучающихся при получении сигнала о чрезвычайной ситуации.

### **Оборудование:**

телевизор, тетрадь, карандаш, ручка, линейка.

### **Основные теоретические положения:**

Образовательные учреждения организационно входят в функциональную подсистему РСЧС Министерства образования и науки РФ. В области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в мирное и в военное время на них возложено выполнение определенных задач.

### **Задание:**

1. Изучить требования законов и иных нормативных актов РФ о защите населения и территорий от ЧС, ГО.
2. Изучить и знать основные способы защиты населения и территорий от ЧС.
3. Уметь пользоваться коллективными и индивидуальными средствами защиты.
4. Уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

### **Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

### **Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

### **Контрольные вопросы:**

1. Выполнение каких задач в области предупреждения и ликвидации ЧС возложено на образовательные учреждения?
2. Расскажите о структуре объектового звена РСЧС образовательного учреждения.
3. Какие планы по предупреждению и ликвидации ЧС разрабатываются в образовательных учреждениях?
4. Перечислите обязанности обучающихся в области защиты населения и территорий от ЧС.

## Практическая работа № 7

**Тема: «Правила безопасного поведения при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий»**

### **Цель работы:**

Закрепление теоретических знаний о РСЧС, о защите населения и территорий от ЧС и приобретение практических умений в решении ситуационных задач.

### **Оборудование:**

ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», ситуационные задачи, телевизор, тетрадь, карандаш, ручка, линейка.

### **Основные теоретические положения:**

Важное условие своевременного принятия необходимых мер по защите населения от ЧС в мирное и военное время - оповещение.

### **Задание:**

1. Изучить ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»
2. Подготовить текст оповещения.
3. Решить ситуационные задачи.
4. Определить различие защитных инженерных сооружений (убежища, ПРУ, ПУ-щели).

### **Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

### **Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое понятие - оповещение?
2. Что понимается под средствами коллективной защиты?
3. Что такое индивидуальные средства защиты?
4. Для чего предназначены средства защиты кожи?
5. Расскажите о простейших средствах защиты кожи и о правилах пользования ими.



## Практическая работа № 8

**Тема: «Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте»**

### Цель работы:

Закрепить теоретические знания ЧС техногенного характера и изучить модели поведения в условиях ЧС на транспорте, овладеть навыками поведения в условиях ЧС на транспорте.

### Оборудование:

телевизор, тетрадь, карандаш, ручка, линейка.

### Основные теоретические положения:

Организация защиты населения от ЧС техногенного характера включает в себя комплекс специальных мероприятий, среди которых можно выделить следующие: оповещение (предупреждение) и информирование населения об угрозе возникновения ЧС; эвакуация людей из опасных зон и районов; инженерная, медицинская, радиационная, химическая защита; рекомендации населению по обеспечению безопасности и чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

### Задание:

1. Изучить требования Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. №68-ФЗ; Федеральный закон «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» от 21.07.1997 г. № 116-ФЗ. .
2. Изучить модель поведения при автомобильной аварии (катастрофе).
3. Изучить модель поведения при аварии на общественном транспорте .
4. Изучить модель поведения при аварии на железнодорожном транспорте.

### Критерии:

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

### Литература:

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.
- 3) Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. №68-ФЗ; Федеральный закон «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» от 21.07.1997 г. № 116-ФЗ.

### Контрольные вопросы:

1. Какова модель поведения при автомобильной аварии?
2. Как себя правильно вести, если автомобиль, в котором вы находитесь, упал в воду?
3. В каком месте салона общественного транспорта безопаснее всего находиться во время движения? Почему?
4. Как вести себя при поездке на железнодорожном транспорте?
5. Какова модель поведения при железнодорожной аварии (катастрофе)?

## Практическая работа № 9

**Тема: «Изучение первичных средств пожаротушения»**

### **Цель работы:**

Закрепление знаний о мерах пожарной безопасности и правилах безопасного поведения при пожарах. Приобретение умений использования первичных средств пожаротушения.

### **Оборудование:**

Памятки, огнетушитель, учебный фильм, ФЗ «О пожарной безопасности», телевизор, тетрадь, карандаш, ручка, линейка.

### **Основные теоретические положения:**

Первичные средства пожаротушения - это устройства, инструменты и материалы, предназначенные для локализации и (или) ликвидации загорания на начальной стадии (огнетушители, внутренний пожарный кран, вода, песок, кошма, асбестовое полотно, ведро, лопата и др.). Эти средства всегда должны быть наготове и, как говорится, под рукой

### **Задание:**

1. Изучить закон «О пожарной безопасности»
2. Изучить памятки по правилам безопасного поведения при пожарах.
3. Научиться пользоваться огнетушителем
4. Уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

### **Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

### **Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

### **Контрольные вопросы:**

1. Перечислите поражающие факторы пожара.
2. Как оказать помощь пострадавшим при пожаре, взрыве?
3. Перечислите средства пожаротушения.
4. Назовите ФЗ, который отражает права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности
5. Назовите алгоритм правил при пожаре в помещении.

## Практическая работа № 10

**Тема: «Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции»**

### **Цель работы:**

Ознакомиться со способами бесконфликтного общения и саморегуляции.

Практические навыки: овладеть навыками бесконфликтного поведения в конфликтных ситуациях, основными приемами саморегуляции.

### **Оборудование:**

телевизор, тетрадь, карандаш, ручка, линейка.

### **Основные теоретические положения:**

В настоящее время растет значение эффективного взаимодействия человека с социальной средой, в том числе с трудовым, учебным коллективом: с отделением, расчетом, экипажем при прохождении военной службы; с членами семьи, друзьями; с клиентами.

Важное значение приобретают не только самостоятельность, ответственность, способность быстро и правильно принимать решения в условиях ЧС мирного и военного времени, но и умение правильно вести себя в коллективе, не допуская конфликтов, а также владение методами саморегуляции. Умение разрешать конфликты и острые ситуации без насилия, с соблюдением взаимных интересов исключительно актуально в современных условиях.

### **Задание:**

1. Изучить понятие конфликта
2. Изучить виды конфликтов
3. Изучить основные проявления конфликтного поведения

### **Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

### **Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое конфликт?
2. Что такое конфликтная ситуация
3. Какова формула конфликта?
4. Какие причины могут привести к конфликту?
5. Какие виды конфликтов различают?
6. В чем заключается конфликтная ситуация?
7. Опишите метод саморегуляции.

## Практическая работа № 11

**Тема: «Огневая подготовка: выполнение стрельбы из пневматической винтовки, мишень №8»**

### **Цель работы:**

Закрепление теоретических знаний по приемам и правилам стрельбы, приобретение практических навыков стрельбы из пневматической винтовки по мишени №8.

### **Оборудование:**

телевизор, пневматическая винтовка МР 512, тетрадь, ручка.

### **Основные теоретические положения:**

Стрельба из пневматической винтовки состоит из изготовления к стрельбе, производства стрельбы и прекращения стрельбы.

### **Задание:**

1. Изучить правильную подготовку к стрельбе путем принятия положения стоя и заряжания пули в патронник.
2. Изучить производство стрельбы: прикладку, прицеливание, спуск курка и удержание винтовки при стрельбе на мишени. Стрельбу производить по команде.
3. Изучить порядок прекращения огня по команде.

### **Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100% с учетом поражения мишени;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85% с учетом поражения мишени;
- Оценка «3»- задание выполнено до 50% с учетом поражения мишени;
- Оценка «2»- задание выполнено до 30% с учетом поражения мишени.

### **Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

### **Контрольные вопросы:**

1. Какие меры безопасности необходимо выполнять при стрельбе из винтовки?
2. Какие правила необходимо выполнять при подготовке к стрельбе?
3. Какие команды подаются для производства стрельбы?
4. Какие команды подаются при прекращении стрельбы?
5. Что запрещается при проведении стрельбы?
6. В каких случаях немедленно прекращается стрельба?

## Практическая работа № 12

**Тема: «Строевая подготовка»**

**Цель работы:**

Закрепление теоретических знаний по приемам строевой подготовки, приобретение практических навыков и умений выполнять строевые приемы в строю и движении.

**Оборудование:**

телевизор, тетрадь, карандаш, ручка, Строевой устав ВС РФ.

**Основные теоретические положения:**

Строевая подготовка — это предмет обучения военнослужащих в системе боевой подготовки, имеющей целью выработку у них строевой выправки, подтянутости и выносливости, умения правильно и быстро выполнять команды, строевые приемы с оружием и без него, а также подготовка подразделений к слаженным действиям в различных строях.

**Задание:**

1. Изучить понятие «строй», «шеренга», «колонна», «развернутый строй», «двухшереножный строй», «фланг», «интервал», «дистанция», и т.д.
2. Изучить Строевые приемы и команды на месте и в движении: «Становись!», «Смирно!», «Вольно», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Строевым шагом-марш!», «Шагом-марш!».

**Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

**Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

**Контрольные вопросы:**

1. По какой команде военнослужащие начинают движение строевым шагом?
2. В каких случаях строевая стойка на месте принимается без команды?
3. В каких случаях военнослужащие применяют походный шаг?
4. В каких случаях применяется строевой шаг?

## Практическая работа № 13

**Тема: «Неполная сборка, разборка автомата АК-74»**

**Цель работы:**

Закрепление теоретических знаний материальной части автомата, приобретение практических навыков и умений выполнять разборку и сборку автомата .

**Оборудование:**

Модель АК-74, телевизор, тетрадь, карандаш, ручка.

**Основные теоретические положения:**

Огневая подготовка включает в себя изучение материальной части оружия, сведений об устройстве стрелкового оружия, правил и приемов стрельбы из стрелкового оружия.

**Задание:**

1. Изучить материальную часть автомата.
2. Изучить назначение и устройство частей и механизмов автомата.
3. Изучить порядок неполной разборки и порядок сборки автомата после неполной разборки.

**Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

**Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

**Контрольные вопросы:**

1. Какие основные части и механизмы автомата АК-74 вы знаете?
2. На чем основано автоматическое действие автомата АК-74?
3. Какие основные характеристики стрельбы из автомата АК-74 вы знаете?
4. С какой целью проводится неполная разборка и сборка автомата ?

## Практическая работа № 14

**Тема: «Отработка нормативов надевания противогаза»**

**Цель работы:**

Закрепление теоретических знаний, приобретение практических навыков и умений выполнять нормативы надевания противогаза.

**Оборудование:**

Противогаз ГП-5, секундомер, телевизор, тетрадь, карандаш, ручка.

**Основные теоретические положения:**

Противогаз относится к средствам индивидуальной защиты и предназначен для защиты органов дыхания, глаз и лица от вредных веществ, радиоактивных, химических и бактериальных средств.

**Задание:**

1. Изучить устройство и принцип защитного действия противогаза.
2. Изучить виды и классификацию противогазов их отличие.
3. Изучить нормативы и порядок надевания противогаза.
4. Надевание противогаза ГП-5 в соответствии с нормативом.

**Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100% с учетом выполненного норматива;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85% с учетом выполненного норматива;
- Оценка «3»- задание выполнено до 50% с учетом выполненного норматива;
- Оценка «2»- задание выполнено до 30% с учетом выполненного норматива;

**Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

**Контрольные вопросы:**

1. Какие средства индивидуальной защиты органов дыхания используют от отравляющих веществ.
2. На чем основан принцип действия противогаза изолирующего типа?
3. В чем отличие противогаза ГП-7 от ГП-7В?
4. На чем основан принцип действия противогаза фильтрующего типа?

## Практическая работа № 15

**Тема: «Оказание первой помощи, наложение жгута и повязок при ранениях»**

### **Цель работы:**

Закрепление теоретических знаний, приобретение практических навыков и умений оказывать первую помощь пострадавшим при ранениях.

### **Оборудование:**

Бинт, ИПП, медицинский жгут, телевизор, тетрадь, карандаш, ручка.

### **Основные теоретические положения:**

Первая помощь — это совокупность простых целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека.

### **Задание:**

1. Изучить понятие первой помощи и необходимость ее оказывать.
2. Изучить мероприятия оказания первой помощи.
3. Изучить признаки жизни.
4. Оказать первую помощь при ранении с наложением повязки.

### **Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

### **Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

### **Контрольные вопросы:**

1. Какие признаки характеризуют потерю пострадавшим человеком сознание?
2. Какую помощь оказывают при потере сознания.
3. Какие виды кровотечения вы знаете?
4. В каких случаях следует накладывать жгут?
5. В чем заключается первая помощь при обморожениях?



## Практическая работа № 16

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

### **Цель работы:**

Закрепление теоретических знаний, приобретение практических навыков и умений оказывать первую помощь при остановке сердца.

### **Оборудование:**

Робот-тренажер «ГОША», телевизор, тетрадь, карандаш, ручка.

### **Основные теоретические положения:**

Клиническая смерть является последней обратимой фазой умирания, при которой, несмотря на отсутствие кровообращения в организме и прекращение снабжения его тканей кислородом, в течение определенного времени еще сохраняется жизнеспособность всех тканей и органов, в том числе и высших отделов центральной нервной системы.

### **Задание:**

1. Изучить правила поведения сердечно-легочной реанимации.
2. Изучить признаки клинической смерти.
3. Изучить правила поведения искусственной вентиляции легких способом «изо рта в рот», изо рта в нос».
4. Оказать первую помощь методом проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

### **Критерии:**

- Оценка «5»- задание выполнено в полном объеме 100%;
- Оценка «4»- задание выполнено до 85%
- Оценка «3»- задание выполнено до 50%
- Оценка «2»- задание выполнено до 30%

### **Литература:**

- 1) Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2015.
- 2) Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности; учебник для общеобразовательных организаций, Москва, 2007.

### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое клиническая смерть и реанимация?
2. Какие признаки свидетельствуют о наступлении клинической смерти?
3. Какие причины могут привести к клинической смерти?
4. Назовите признаки восстановления сердечной деятельности.
5. Назовите признаки клинической смерти.