



## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Перечень практических работ.....	6
3. Практическая работа №1 .....	11
4. Практическая работа №2.....	11
5. Практическая работа №3.....	12
6. Практическая работа №4.....	13
7. Практическая работа №5.....	13
8. Практическая работа №6.....	14
9. Практическая работа №7.....	15
10. Практическая работа №8.....	16
11. Практическая работа №9.....	17
12. Практическая работа №10.....	18
Рекомендуемая и используемая литература.....	18

## 1. Пояснительная записка

Дисциплина Безопасность жизнедеятельности изучается студентами в объеме 32 часов.

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

применять первичные средства пожаротушения;

ориентироваться в перечне военно - учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

основы военной службы и обороны государства;

задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

способы защиты населения от оружия массового поражения;

меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступление на нее в добровольном порядке;

основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно - учетные специальности, родственные специальностям СПО;

область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Для успешного выполнения практических работ обучающиеся обязаны ознакомиться с порядком их проведения и изучить соответствующие разделы теоретического курса.

Обучающиеся должны четко представлять задачу, уметь проводить необходимые расчеты.

### **Описание каждой практической работы содержит:**

- тему, цели работы;
- краткий теоретический материал;
- порядок выполнения работы, а так же перечень контрольных вопросов, с целью выявить и устранить недочеты в освоении рассматриваемой темы;
- список рекомендованной литературы.

Для получения дополнительной, более подробной информации по изучаемым вопросам, приведено учебно-методическое обеспечение. Организация и проведение занятий, в частности подготовка студентов к занятию, инструктаж, выполнение студентами заданий, оформление работы, значительно упрощаются с методической точки зрения, когда существуют письменные методические указания по их проведению

Цель методических указаний - обеспечить четкую организацию проведения практических занятий по дисциплине Безопасность жизнедеятельности, дать возможность студентам, пропустившим учебное занятие, самостоятельно выполнить, оформить и защитить практическую работу.

## 2. Перечень практических работ

1. **Практическая работа №1**  
Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического характера.
2. **Практическая работа №2**  
Изучение и отработка моделей поведения в условиях природных пожаров и чрезвычайных ситуациях метеорологического характера.
3. **Практическая работа №3**  
Изучение первичных средств пожаротушения.
4. **Практическая работа №4**  
Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях на транспорте.
5. **Практическая работа №5**  
Изучение и оценка чрезвычайных ситуаций на химически опасных объектах (ХОО).
6. **Практическая работа №6**  
Изучение методов и средств дозиметрического контроля радиоактивного заражения и облучения.
7. **Практическая работа №7**  
Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
8. **Практическая работа №8**  
Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях и травмах
9. **Практическая работа №9**  
Изучение и освоение основных способов выполнения искусственного дыхания.
10. **Практическая работа №10**  
Организация и обеспечение рационального питания.

## **Правила выполнения практических работ**

В процессе проведения практических занятий по Безопасности жизнедеятельности студенты:

находят подтверждение теоретических положений, убеждаются в наличии определенных закономерностей и алгоритмов поведения;

формируют практические умения и навыки организации и проведения спасательных мероприятий, вырабатывают умение сравнивать, анализировать, обрабатывать теорию, устанавливать зависимости, делать выводы и обобщения, оформлять результаты исследования.

Типичными заданиями для практических занятий по Безопасности жизнедеятельности являются:

индивидуальные задания;

групповые задания;

групповая дискуссия;

деловая игра, моделирующая профессиональные задачи.

Состав заданий для занятия планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством студентов. Для эффективного использования времени, отводимого на практические занятия, подобраны дополнительные задания для студентов, работающих в более быстром темпе.

### **План занятия включает в себя следующие пункты:**

- внеаудиторная самостоятельная подготовка студентов к занятию;
- проверка преподавателем теоретической подготовленности студентов к занятию;
- инструктирование студентов по проведению ими практической работы;
- выполнение практических заданий;
- обсуждение итогов выполнения работы;
- оформление отчета о проделанной работе;
- оценка преподавателем выполненных заданий и степени овладения студентами соответствующими умениями.

Практические занятия носят репродуктивный, частично-поисковый и поисковый характер.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении студенты пользуются подробными инструкциями, в которых указаны:

- цель работы;
- пояснения (теоретические положения и понятия);
- оборудование и материалы;
- порядок выполнения работы;
- тип выводов (без формулировок);
- контрольные вопросы;
- литература.

Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении студенты не пользуются подробными инструкциями, им не дается порядок выполнения необходимых действий; такие работы требуют от студентов самостоятельного подбора материала и методики, выбора способов выполнения работы.

В работах, носящих поисковый характер, студенты должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

При планировании практических занятий используется сочетание репродуктивных, частично-поисковых и поисковых заданий.

Оценки за выполнение работы могут выставляться в форме зачета или дифференцированно.

Практические работы выполняются каждым студентом самостоятельно в полном объеме и согласно содержанию методических указаний.

### **Методика проведения практических занятий**

Порядок выполнения практических занятий включает:

- Краткое сообщение преподавателя о целях практического занятия, порядке его проведения и оформления отчета.
- Выдачу вариантов задания.
- Выполнение задания студентами.
- Индивидуальные консультации преподавателя в ходе проведения практического занятия.
- Подведение итогов практического занятия преподавателем.
- Информацию о следующих практических занятиях.

### **Правила оформления практических работ:**

- Практические работы выполняются в отдельной тетради.
- Таблицы, рисунки, схемы чертят простым карандашом с помощью линейки.
- Работы выполняются аккуратно, разборчивым почерком.
- Практическая работа выполняется в аудитории.

### **Отчет о выполненной работе должен содержать:**

- Тему занятия, тему и номер практической работы.
- Исходные данные практического занятия в соответствии с заданным вариантом.
- Выполненное задание.
- Ответы на контрольные вопросы.

### **Критерии оценки:**

- «5» -правильно, грамотно выполненные задания и ответ на контрольные вопросы.
- «4» -правильно и грамотно выполненные задания.
- «3» -выполнено не менее 60 % задания.
- «2» -выполнено менее 60% задания.

Перед выполнением работы студент должен отчитаться перед преподавателем за выполнение предыдущей работы. Студент должен на уровне понимания и воспроизведения предварительно усвоить необходимую для выполнения практических работ теоретическую и практическую информацию.

Студент, пропустивший практическую работу по какой либо причине, выполняет пропущенную работу самостоятельно, пользуясь, при необходимости, консультациями преподавателя.

### **Порядок отчетности по практическому занятию**

Студенты, отсутствующие на практическом занятии, выполняют задания практического занятия самостоятельно, получая при необходимости консультации преподавателя.

Не зачтенный отчет по практическому занятию должен быть исправлен и повторно сдан на проверку.

Все замечания, сделанные преподавателем, должны быть устранены до дифференцированного зачета.

Выполненные практические задания сдаются преподавателю во время зачета. Без выполнения заданий студент до зачета не допускается.

## **Практическая работа №1**

**Тема:** Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического характера.

**Наименование работы:** Чрезвычайные ситуации гидрологического характера.

**Цель:** Закрепить теоретические знания о возможных ЧС гидрологического характера, изучить модели поведения населения при их возникновении и овладеть навыками поведения в условиях ЧС гидрологического характера.

**Время:** 1 час

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.

### **Методика выполнения**

#### **Задание:**

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.20-21
2. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 21
3. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 21-22

## **Практическая работа №2**

**Тема:** Изучение и отработка моделей поведения в условиях природных пожаров и чрезвычайных ситуациях метеорологического характера.

**Наименование работы:** Изучение и отработка моделей поведения в условиях природных пожаров и чрезвычайных ситуациях метеорологического характера.

**Цель:** Закрепить теоретические знания о возможных природных пожарах и ЧС метеорологического характера и изучение модели поведения населения при их возникновении, овладение навыками поведения в условиях природных пожаров и ЧС метеорологического характера.

**Время:** 1 час

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.

### **Методика выполнения**

#### **Задание:**

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.35-36
2. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 36
3. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 37
4. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 37
5. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 37

### **Практическая работа №3**

**Тема:** Изучение первичных средств пожаротушения.

**Наименование работы:** Изучение первичных средств пожаротушения.

**Цель:** Ознакомиться со способами, средствами и правилами тушения пожаров, устройством и принципами действия первичных средств пожаротушения, изучить методику подбора и расчета необходимого количества огнетушителей, выработать навыки применения первичных средств пожаротушения и подбора необходимого количества огнетушителей.

**Время:** 2 часа

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.

### **Методика выполнения**

#### **Задание:**

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.50-51
2. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 51

3. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 51
4. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 52
5. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 52

#### **Практическая работа №4**

**Тема:** Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях на транспорте.

**Наименование работы:** Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях на транспорте.

**Цель:** Ознакомиться с возможными ЧС на транспорте и изучить модели поведения в условиях таких ситуаций.

**Время:** 2 часа

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.

#### **Методика выполнения**

##### **Задание:**

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.64
2. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 64-65
3. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 65-66

#### **Практическая работа №5**

**Тема:** Изучение и оценка чрезвычайных ситуаций на химически опасных объектах (ХОО).

**Наименование работы:** Изучение и оценка чрезвычайных ситуаций на химически опасных объектах (ХОО).

**Цель:** Закрепить теоретические знания о возможных ЧС на ХОО и изучить модели поведения населения при их возникновении; овладеть навыками поведения в условиях ЧС на ХОО.

**Время:** 2 часа

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.

### **Методика выполнения**

#### **Задание:**

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.77-78
2. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 78-79
3. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 79
4. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 79

### **Практическая работа №6**

**Тема:** Изучение методов и средств дозиметрического контроля радиоактивного заражения и облучения.

**Наименование работы:** Изучение методов и средств дозиметрического контроля радиоактивного заражения и облучения.

**Цель:** Ознакомиться с дозиметрической аппаратурой и методами дозиметрического контроля, основными параметрами защиты для создания безопасных условий работы с источниками ионизирующих излучений; научиться производить оценку радиационной обстановки и давать рекомендации по радиационной защите.

**Время:** 1 час

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , общевойсковой прибор химической разведки, дозиметр бытовой (индикатор радиоактивности)

## Методика выполнения

### Задание:

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.91-92
2. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 92-93
3. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 93
4. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 93-94

### Практическая работа №7

**Тема:** Изучение и использован е средств индивидуальной защиты от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

**Наименование работы:** Изучение и использован е средств индивидуальной защиты от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

**Цель:** Ознакомиться со СИЗ от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени, выработать навыки подбора и использования СИЗ от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.

**Время:** 2 часа

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , ГП-5, ГП-7, респиратор Р-2, ОЗК.

## Методика выполнения

### Задание:

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.108-109
2. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 109

3. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 109-110
4. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 110-111

### **Практическая работа №8**

**Тема:** Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях и травмах.

**Наименование работы:** Первая помощь при кровотечениях. Травмы и ранения.

**Цель:** Ознакомиться с видами кровотечения и приемами оказания первой помощи при кровотечениях пострадавшим в ЧС мирного и военного времени; овладеть основными приемами оказания первой помощи при кровотечениях и травмах.

**Время:** 2 часа

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , жгут, карандаш, бумага, бинты, перекись водорода.

### **Методика выполнения**

#### **Задание:**

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.122-123
2. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 123-124
3. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 124
4. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 124
5. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 124
6. 8. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 124
7. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы

см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности ,  
Практикум , 2016 г. , стр. 124-125

## **Практическая работа №9**

**Тема:** Изучение и освоение основных способов выполнения искусственного дыхания.

**Наименование работы:** Неотложные меры первой помощи. Показания к проведению реанимационных мероприятий. Мероприятия сердечно-легочной реанимации. Основные способы выполнения искусственного дыхания.

**Цель:** Ознакомиться с физиологической основой искусственного дыхания, изучить способы выполнения искусственного дыхания пострадавшим в ЧС мирного и военного времени; овладеть навыками оказания искусственного дыхания.

**Время:** 2 часа

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.

### **Методика выполнения**

#### **Задание:**

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.136-137
2. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 137
3. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 138
4. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 139

## **Практическая работа №10**

**Тема:** Организация и обеспечение рационального питания.

**Наименование работы:** Рациональное питание и здоровой образ жизни.

**Цель:** Ознакомиться с понятиями рационального питания, нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения, методами количественной и качественно оценки питания по энергетической ценности и составу питательных веществ потребляемых продуктов; научиться определять суточный расход энергии человека и давать гигиеническую оценку его пищевого рациона с учетом принятых физиологических норм питания.

**Время:** 1 час

**Материально-техническое обеспечение:** тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.

### **Методика выполнения**

#### **Задание:**

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.148
2. 6. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 149-150
3. 7.см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.150-151
4. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 151

#### **Рекомендуемая и используемая литература:**

1. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.
2. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности, 2016 г.