бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна» № 580 от 31.08. 2022

№ 514 от 22.06. 2023

**Методические рекомендации**

**по выполнению практических работ**

по УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

ОУДБ.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальность 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

Вологда

2023

Методические рекомендации составлены в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и рабочей программой учебной дисциплины

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Швацкий В.В..*,* преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, Протокол № 1 от 31.08.2022, Протокол № 11 от 13.06.2023

# Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплинеОУДБ.07 Основы безопасности жизнедеятельности предназначены для студентов, изучающих данный курс.

**Практические занятия** - одна из важнейших форм контроля самостоятельной работой обучающихся над учебным материалом, качеством его усвоения. Готовясь к практическим занятиям, обучающиеся должны изучить рекомендованную литературу: первоисточники, соответствующие разделы учебников, учебных пособий, конспекты лекций и т.д.

**Цель практических занятий –** формирование практических умений: выполнение определённых действий, операций, необходимых в последующей профессиональной или учебной деятельности. В связи с этим содержанием практических занятий является работа с литературой, работа с лекциями, справочниками, инструкциями. Выполнению практических занятий может предшествовать проверка знаний обучающихся, их теоретической готовности к выполнению заданий.

**Формы** организации деятельности обучающихся на практических занятиях могут быть: индивидуальная и (или) групповая.

В процессе подготовки и выполнения практических занятий, обучающиеся овладевают следующими

**умениями:**

* владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
* пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
* оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни;
* оказывать первую медицинскую помощь;
* развивать в себе духовные и физические качества, необходимые для военной службы;
* вызывать (обращаться за помощью) в случае необходимости соответствующие службы экстренной помощи.

**знаниями:**

* основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
* потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
* основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
* основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
* порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
* состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
* основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
* основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
* требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
* предназначение, структуру и задачи РСЧС;
* предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

О проведении практической работы обучающимся сообщается заблаговременно: когда предстоит практическая работа, какие вопросы нужно повторить, чтобы ее выполнить. Просматриваются задания, оговаривается ее объем и время выполнения. Критерии оценки сообщаются перед выполнением каждой практической работы.

Перед выполнением практической работы повторяются правила техники безопасности.

**Критерии оценки результатов практической работы студентов:**

* уровень освоения студентом учебного материала;
* умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
* сформированность общеучебных умений;
* обоснованность и четкость изложения ответа;
* четкое и правильное выполнение заданий.

Критерии оценки результатов практической работы обучающихся:

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии |
| «Отлично» | Оценку «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всесторонние, систематические и глубокие знания теоретического материала, в соответствии с требованиями профессиональной образовательной программы, выполнивший полностью практическую (лабораторную) работу. Допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправленные студентом. |
| «Хорошо» | Оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание программного материала, умеющий пользоваться нормативной и справочной документацией, успешно выполнивший предусмотренные практические задания, допустивший неточности при выполнении практической работы. Допускаются отдельные несущественные ошибки, исправленные студентом после указания на них. |
| «Удовлетвори-тельно» | Оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший неполные знания программного материала, но умеющий пользоваться нормативной и справочной документацией, допустивший ошибки в выполнении практической работы. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя. |
| «Неудовлетво-рительно» | Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях программного материала по профессиональной образовательной программе, допустившему существенные ошибки в выполнении практических заданий или не выполнивший их. |

**Перечень практических занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
|  | Практическая работа. Изучение факторов, способствующих укреплению здоровья человека и общества. | 1 |
|  | Практическая работа. Изучение факторов, способствующих укреплению здоровья человека и общества. | 1 |
|  | Практическая работа. Составление правильного режима дня. | 1 |
|  | Практическая работа. Составление правильного режима дня. | 1 |
|  | Практическая работа. Составление меню рационального питания с учетом двигательной активности человека. | 1 |
|  | Практическая работа. Составление меню рационального питания с учетом двигательной активности человека. | 1 |
|  | Практическая работа. Профилактика вредных привычек. | 1 |
|  | Практическая работа. Профилактика вредных привычек. | 1 |
|  | Практическая работа. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. | 1 |
|  | Практическая работа. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. | 1 |
|  | Практическая работа. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. | 1 |
|  | Практическая работа. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. | 1 |
|  | Практическая работа. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. | 1 |
|  | Практическая работа. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. | 1 |
|  | Практическая работа. Изучение первичных средств пожаротушения. | 1 |
|  | Практическая работа. Изучение и использование средств индивидуальной и коллективной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. | 1 |
|  | Практическая работа. Изучение и использование средств индивидуальной и коллективной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. | 1 |
|  | Практическая работа. Отработка модели поведения в ЧС природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. | 1 |
|  | Практическая работа. Отработка модели поведения в ЧС природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. | 1 |
|  | Практическая работа. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. | 1 |
|  | Практическая работа. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. | 1 |
|  | Практическая работа. Воинская дисциплина и ответственность. | 1 |
|  | Практическая работа. Воинская дисциплина и ответственность. | 1 |
|  | Практическая работа. Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации. | 1 |
|  | Практическая работа. Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации. | 1 |
|  | Практическая работа. Отработка правил оказания первой помощи при ранениях и переломах. | 1 |
|  | Практическая работа. Отработка правил оказания первой помощи при ранениях и переломах. | 1 |
|  | Практическая работа. Отработка правил оказания первой помощи при электротравмах и ожогах. | 1 |
|  | Практическая работа. Отработка правил оказания первой помощи при электротравмах и ожогах. | 1 |
|  | Практическая работа. Отработка оказания первой помощи при кровотечениях. | 1 |
|  | Практическая работа. Отработка оказания первой помощи при кровотечениях. | 1 |
|  | Практическая работа. Отработка правил поведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания. | 1 |
|  | Практическая работа. Отработка правил поведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания. | 1 |
|  | Практическая работа. Профилактика инфекционных заболеваний. | 1 |
|  | Практическая работа. Профилактика инфекционных заболеваний. | 1 |
|  | Итого | **35** |

**Практическая работа № 1**

**Тема:** Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

**Цель:** Изучение факторов, способствующих укреплению здоровья человека и общества

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области обеспечения личной безопасности и сохранения здоровья.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Факторы, способствующие укреплению здоровья человека и общества.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать факторы, способствующие укреплению здоровья человека и общества.

**Задания:**

- изучить факторы, способствующие укреплению здоровья человека и общества.

- дать сравнительную характеристику факторам, способствующим укреплению здоровья человека и общества.

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное оказание первой помощи

**«4»** - правильное оказание первой помощи с небольшими недочетами

**«3»** - правильное оказание первой помощи со значительными недочетами

**«2»** - неправильное оказание первой помощи

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

**Цель:** Изучение факторов, способствующих укреплению здоровья человека и общества

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области обеспечения личной безопасности и сохранения здоровья.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Факторы, способствующие укреплению здоровья человека и общества.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать факторы, способствующие укреплению здоровья человека и общества.

**Задания:**

- изучить факторы, способствующие укреплению здоровья человека и общества.

- дать сравнительную характеристику факторам, способствующим укреплению здоровья человека и общества.

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное оказание первой помощи

**«4»** - правильное оказание первой помощи с небольшими недочетами

**«3»** - правильное оказание первой помощи со значительными недочетами

**«2»** - неправильное оказание первой помощи

**Практическая работа № 3**

**Тема:** Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

**Цель:** Научиться составлению правильного режима дня.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в составлении правильного режима дня.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Структура режима дня.

2. Основные разделы режима дня.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать и усвоить порядок составления правильного режима дня.

**Задания:**

- выстроить правильную последовательность составления правильного режима дня;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное оказание первой помощи

**«4»** - правильное оказание первой помощи с небольшими недочетами

**«3»** - правильное оказание первой помощи со значительными недочетами

**«2»** - неправильное оказание первой помощи

**Практическая работа № 4**

**Тема:** Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

**Цель:** Научиться составлению правильного режима дня.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в составлении правильного режима дня.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Структура режима дня.

2. Основные разделы режима дня.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать и усвоить порядок составления правильного режима дня.

**Задания:**

- выстроить правильную последовательность составления правильного режима дня;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное оказание первой помощи

**«4»** - правильное оказание первой помощи с небольшими недочетами

**«3»** - правильное оказание первой помощи со значительными недочетами

**«2»** - неправильное оказание первой помощи

**Практическая работа № 5**

**Тема:** Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

**Цель:**  Научиться составлению меню рационального питания с учетом двигательной активности человека.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в составлению меню рационального питания с учетом двигательной активности человека.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Структура меню рационального питания.

2. Подсчет килокалорий меню рационального питания.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать и усвоить порядок составления меню рационального питания

**Задания:**

- оказание первой помощи при ожоге кислотой, щёлочью;

- выстроить правильную последовательность составления меню рационального питания;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное оказание первой помощи

**«4»** - правильное оказание первой помощи с небольшими недочетами

**«3»** - правильное оказание первой помощи со значительными недочетами

**«2»** - неправильное оказание первой помощи

**Практическая работа № 6**

**Тема:** Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

**Цель:**  Научиться составлению меню рационального питания с учетом двигательной активности человека.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в составлению меню рационального питания с учетом двигательной активности человека.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Структура меню рационального питания.

2. Подсчет килокалорий меню рационального питания.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать и усвоить порядок составления меню рационального питания

**Задания:**

- оказание первой помощи при ожоге кислотой, щёлочью;

- выстроить правильную последовательность составления меню рационального питания;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное оказание первой помощи

**«4»** - правильное оказание первой помощи с небольшими недочетами

**«3»** - правильное оказание первой помощи со значительными недочетами

**«2»** - неправильное оказание первой помощи

**Практическая работа № 7**

**Тема:** Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

**Цель:** Профилактика вредных привычек.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области профилактики вредных привычек.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Вредные привычки.

2. Табакокурение и алкоголизм.

3. Профилактика вредных привычек

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать влияние вредных привычек на организм человека.

**Задания:**

- дать сравнительную характеристику вредным привычкам.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное оказание первой помощи

**«4»** - правильное оказание первой помощи с небольшими недочетами

**«3»** - правильное оказание первой помощи со значительными недочетами

**«2»** - неправильное оказание первой помощи

**Практическая работа № 8**

**Тема:** Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

**Цель:** Профилактика вредных привычек.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области профилактики вредных привычек.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Вредные привычки.

2. Наркомания и токсикомания.

3. Профилактика вредных привычек.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать влияние вредных привычек на организм человека.

**Задания:**

- дать сравнительную характеристику вредным привычкам.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное оказание первой помощи

**«4»** - правильное оказание первой помощи с небольшими недочетами

**«3»** - правильное оказание первой помощи со значительными недочетами

**«2»** - неправильное оказание первой помощи

**Практическая работа № 9**

**Тема:** Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

**Цель:** Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области соблюдения правил дорожного движения.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Правила дорожного движения для пешеходов.

2. Правила дорожного движения для велосипедистов.

3. Модели поведения пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать и усвоить правила поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

**Задания:**

- изучить понятие режима безопасной работы;

- правила поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 10**

**Тема:** Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

**Цель:** Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области соблюдения правил дорожного движения.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Правила дорожного движения для пешеходов.

2. Правила дорожного движения для велосипедистов.

3. Модели поведения пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать и усвоить правила поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

**Задания:**

- изучить понятие режима безопасной работы;

- правила поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 11**

**Тема:** Государственная система обеспечения безопасности населения.

**Цель:** Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки поведения в условиях вынужденной природной автономии.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Понятие вынужденной природной автономии.

2. Этапы поведения в условиях вынужденной природной автономии.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать порядок выхода из ситуации вынужденной природной автономии.

**Задания:**

- изучить способы ориентирования на местности;

- изучить способы добычи воды и пищи;

- изучить способы устройства ночлега;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 12**

**Тема:** Государственная система обеспечения безопасности населения.

**Цель:** Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки поведения в условиях вынужденной природной автономии.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Понятие вынужденной природной автономии.

2. Этапы поведения в условиях вынужденной природной автономии.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать порядок выхода из ситуации вынужденной природной автономии.

**Задания:**

- изучить способы ориентирования на местности;

- изучить способы добычи воды и пищи;

- изучить способы устройства ночлега;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 13**

**Тема:** Государственная система обеспечения безопасности населения.

**Цель:** Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки поведения в ЧС на транспорте.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Правила поведения при ЧС на железнодорожном транспорте .

2. Правила поведения при ЧС на самолете.

3. Правила поведения при ЧС на автомобильном транспорте.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать возможность возникновения ЧС на транспорте.

**Задания:**

- изучить правила поведения при возникновении ЧС на транспорте;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 14**

**Тема:** Государственная система обеспечения безопасности населения.

**Цель:** Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки поведения в ЧС на транспорте.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Правила поведения при ЧС на железнодорожном транспорте .

2. Правила поведения при ЧС на самолете.

3. Правила поведения при ЧС на автомобильном транспорте.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать возможность возникновения ЧС на транспорте.

**Задания:**

- изучить правила поведения при возникновении ЧС на транспорте;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 15**

**Тема:** Государственная система обеспечения безопасности населения.

**Цель:** Изучение первичных средств пожаротушения.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в пользовании первичными средствами пожаротушения.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Виды первичных средств пожаротушения.

2. Виды огнетушителей.

3. Правила пользования огнетушителями различных типов.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- изучение правил пользования огнетушителями.

**Задания:**

- изучить правила пользования огнетушителями.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 16**

**Тема:** Государственная система обеспечения безопасности населения.

**Цель:** Изучение и использование средств индивидуальной и коллективной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в использование средств индивидуальной и коллективной защиты.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

2. Средства коллективной защиты.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- изучить использование средств индивидуальной и коллективной защиты.

**Задания:**

- изучение и использование средств индивидуальной и коллективной защиты;

- отработка норматива использования средств индивидуальной защиты органов дыхания;

- изучить правила поведения в убежищах.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 17**

**Тема:** Государственная система обеспечения безопасности населения.

**Цель:** Изучение и использование средств индивидуальной и коллективной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в использование средств индивидуальной и коллективной защиты.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

2. Средства коллективной защиты.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- изучить использование средств индивидуальной и коллективной защиты.

**Задания:**

- изучение и использование средств индивидуальной и коллективной защиты;

- отработка норматива использования средств индивидуальной защиты органов дыхания;

- изучить правила поведения в убежищах.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 18**

**Тема:** Государственная система обеспечения безопасности населения.

**Цель:** Отработка модели поведения в ЧС природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки поведения в ЧС природного и техногенного характера.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Понятие о ЧС природного и техногенного характера.

2. Действия человека, при наступлении ЧС природного или техногенного характера.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные правила поведения человека при возникновении ЧС природного и техногенного характера.

**Задания:**

- изучить правила поведения в ЧС природного характера;

- изучить правила поведения в ЧС техногенного характера;

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 19**

**Тема:** Государственная система обеспечения безопасности населения.

**Цель:** Отработка модели поведения в ЧС природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки поведения в ЧС природного и техногенного характера.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Понятие о ЧС природного и техногенного характера.

2. Действия человека, при наступлении ЧС природного или техногенного характера.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные правила поведения человека при возникновении ЧС природного и техногенного характера.

**Задания:**

- изучить правила поведения в ЧС природного характера;

- изучить правила поведения в ЧС техногенного характера;

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 20**

**Тема:** Основы обороны государства и воинская обязанность.

**Цель:** Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы.

**Приобретаемые умения и знания:**

- условия прохождения альтернативной гражданской службы.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Понятие альтернативной гражданской службы.

2. Сроки прохождения альтернативной гражданской службы.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные особенности альтернативной гражданской службы.

**Задания:**

- анализ особенностей прохождения альтернативной гражданской службы.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 21**

**Тема:** Основы обороны государства и воинская обязанность.

**Цель:** Качества личности военнослужащего как защитника Отечества.

**Приобретаемые умения и знания:**

- необходимые качества личности военнослужащего как защитника Отечества.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Основные качества личности военнослужащего.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные качества личности военнослужащего.

**Задания:**

- анализ основных качеств личности военнослужащего.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 22**

**Тема:** Основы обороны государства и воинская обязанность.

**Цель:** Воинская дисциплина и ответственность.

**Приобретаемые умения и знания:**

- понятие воинской дисциплины.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Дисциплинарный устав Вооруженных сил.

2. Основные разделы дисциплинарного устава Вооруженных сил.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные разделы дисциплинарного устава Вооруженных сил.

**Задания:**

- определить основные условия поощрений военнослужащих;

- определить основные условия наказания военнослужащих;

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 23**

**Тема:** Основы обороны государства и воинская обязанность.

**Цель:** Воинская дисциплина и ответственность.

**Приобретаемые умения и знания:**

- понятие воинской дисциплины.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Дисциплинарный устав Вооруженных сил.

2. Основные разделы дисциплинарного устава Вооруженных сил.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные разделы дисциплинарного устава Вооруженных сил.

**Задания:**

- определить основные условия поощрений военнослужащих;

- определить основные условия наказания военнослужащих;

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 24**

**Тема:** Основы обороны государства и воинская обязанность.

**Цель:** Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знание ритуалов Вооруженных сил Российской Федерации.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.

**Задания:**

- изучить Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации;

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 25**

**Тема:** Основы обороны государства и воинская обязанность.

**Цель:** Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знание ритуалов Вооруженных сил Российской Федерации.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.

**Задания:**

- изучить Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации;

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 26**

**Тема:** Основы медицинских знаний.

**Цель:** Отработка правил оказания первой помощи при ранениях и переломах.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области медицинских знаний.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Виды ранений.

2. Виды переломов.

3. Правила оказания первой помощи при ранениях и переломах.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные особенности оказания первой помощи при ранениях и переломах.

**Задания:**

- изучить основные особенности оказания первой помощи при ранениях и переломах.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 27**

**Тема:** Основы медицинских знаний.

**Цель:** Отработка правил оказания первой помощи при ранениях и переломах.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области медицинских знаний.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Виды ранений.

2. Виды переломов.

3. Правила оказания первой помощи при ранениях и переломах.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные особенности оказания первой помощи при ранениях и переломах.

**Задания:**

- изучить основные особенности оказания первой помощи при ранениях и переломах.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 28**

**Тема:** Основы медицинских знаний.

**Цель:** Отработка правил оказания первой помощи при электротравмах и ожогах.

**Приобретаемые умения и знания:**

- умения, навыки оказания первой помощи при электротравмах и ожогах.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Электротравмы и их профилактика.

2. Виды ожогов.

3. Степени ожогов.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать ситуации получения электротравм и ожогов.

**Задания:**

- изучить виды электротравм и ожогов;

- определить правила оказания первой помощи при электротравмах и ожогах.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 29**

**Тема:** Основы медицинских знаний.

**Цель:** Отработка правил оказания первой помощи при электротравмах и ожогах.

**Приобретаемые умения и знания:**

- умения, навыки оказания первой помощи при электротравмах и ожогах.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Электротравмы и их профилактика.

2. Виды ожогов.

3. Степени ожогов.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать ситуации получения электротравм и ожогов.

**Задания:**

- изучить виды электротравм и ожогов;

- определить правила оказания первой помощи при электротравмах и ожогах.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 30**

**Тема:** Основы медицинских знаний.

**Цель:** Отработка оказания первой помощи при кровотечениях.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки оказания первой помощи при кровотечениях.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Виды кровотечений.

2. Правила наложения жгута и давящей повязки.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные особенности поведения при ЧС.

**Задания:**

- изучить основные виды кровотечений;

- изучить основные правила наложения жгута и давящей повязки;

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 31**

**Тема:** Основы медицинских знаний.

**Цель:** Отработка оказания первой помощи при кровотечениях.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки оказания первой помощи при кровотечениях.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Виды кровотечений.

2. Правила наложения жгута и давящей повязки.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные особенности поведения при ЧС.

**Задания:**

- изучить основные виды кровотечений;

- изучить основные правила наложения жгута и давящей повязки;

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 32**

**Тема:** Основы медицинских знаний.

**Цель:** Отработка правил проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Непрямой массаж сердца.

2. Искусственное дыхание.

3. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные особенности проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

**Задания:**

- изучить правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 33**

**Тема:** Основы медицинских знаний.

**Цель:** Отработка правил проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Непрямой массаж сердца.

2. Искусственное дыхание.

3. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные особенности проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

**Задания:**

- изучить правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 34**

**Тема:** Основы медицинских знаний.

**Цель:** Профилактика инфекционных заболеваний.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области профилактики инфекционных заболеваний.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды инфекционных заболеваний.

2. Инфекционные заболевания передающиеся половым путем.

3. Профилактика инфекционных заболеваний передающихся половым путем.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные виды инфекционных заболеваний.

**Задания:**

- изучить основные виды инфекционных заболеваний.

- изучить основные виды инфекционных заболеваний, передающихся половым путем;

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 35**

**Тема:** Основы медицинских знаний.

**Цель:** Профилактика инфекционных заболеваний.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области профилактики инфекционных заболеваний.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды инфекционных заболеваний.

2. Инфекционные заболевания передающиеся половым путем.

3. Профилактика инфекционных заболеваний передающихся половым путем.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать основные виды инфекционных заболеваний.

**Задания:**

- изучить основные виды инфекционных заболеваний.

- изучить основные виды инфекционных заболеваний, передающихся половым путем;

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.