



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Колледж экономики, управления и права

**Методические указания  
по организации практических занятий  
по учебной дисциплине  
Безопасность жизнедеятельности**

**Специальность**  
*38.02.02 Страхование дело (по отраслям)*

Методические указания по учебной дисциплине Безопасность жизнедеятельности разработаны с учетом ФГОС среднего профессионального образования специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям) и предназначены для студентов и преподавателей колледжа.

Методические указания определяют этапы выполнения работы на практическом занятии, содержат рекомендации по выполнению индивидуальных заданий и образцы решения задач, а также список рекомендуемой литературы.

Составитель (автор): Л.А.Шевченко, преподаватель колледжа ЭУП

Рассмотрены на заседании предметной (цикловой) комиссии специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Протокол № 7 от 28 мая 2021 г

Председатель П(Ц)К специальности  Е.Н. Мошкова

и одобрены решением учебно-методического совета колледжа.

Протокол № 6 от 31 мая 2021 г

Председатель учебно-методического совета колледжа

  
личная подпись

С.В.Шинакова



Рекомендованы к практическому применению в образовательном процессе.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ  | 4  |
| Практическая работа №1  | 6  |
| «Порядок использования защитных сооружений гражданской обороны для укрытия персонала»                         | 6  |
| Практическая работа №2  | 7  |
| «Изучение и применение законодательных актов в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций» | 7  |
| Практическая работа №3  | 9  |
| «Выполнение расчета на приведение в готовность защитных сооружений»   | 9  |
| Практическая работа №4  | 11 |
| «Оценка устойчивости объекта экономики»   | 11 |
| Практическая работа №5  | 13 |
| «Изучение знаков различия по принадлежности к Вооруженным Силам»  | 13 |
| Практическая работа №6  | 21 |
| «Правовые основы военной службы»  | 21 |
| Практическая работа №7  | 23 |
| «Патриотизм. Современное значение»  | 23 |
| Практическая работа №8  | 26 |
| «Практическое изучение воинских ритуалов»   | 26 |
| Практическая работа №9  | 28 |
| «Изучение влияния вредных привычек на здоровье человека»  | 28 |
| Практическая работа №10   | 31 |
| «Получение практических навыков при оказании первой медицинской помощи»                                       | 31 |
| Практическая работа №11   | 36 |
| «Основы законодательства РФ по охране труда»  | 36 |
| Практическая работа №12   | 37 |
| «Изучение влияния вредных факторов на здоровье человека»  | 37 |
| Список литературы   | 40 |

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящий сборник практических работ предназначен в качестве методического пособия при проведении практических работ по программе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» утвержденной для специальности «Страховое дело (по отраслям)»/ Сборник содержит описания практических работ:

1. Порядок использования защитных сооружений гражданской обороны для укрытия персонала;
2. Изучение и применение законодательных актов в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций;
3. Выполнение расчета на приведение в готовность защитных сооружений;
4. Оценка устойчивости объекта экономики;
5. Изучение знаков различия по принадлежности к Вооруженным Силам;
6. Систематизация знаний о содержании Конституции России, федеральных законов РФ и других нормативных правовых актов, регламентирующих основы воинской обязанности и военной службы;
7. Семинар на тему «Патриотизм. Современное значение»;
8. Практическое изучение воинских ритуалов;
9. Изучение влияния вредных привычек на здоровье человека;
10. Получение практических навыков при оказании первой медицинской помощи;
11. Основы законодательства РФ по охране труда;
12. Изучение влияния вредных факторов на здоровье человека;
13. Изучение антропологических сенсомоторных и энергетических характеристик человека;

### **Требования к знаниям и умениям при выполнении практических работ**

В результате выполнения практических работ, предусмотренных программой по данной специальности, студент должен

знать:

- основные принципы защиты населения от ЧС;
- основные законы по охране труда;
- о влиянии на здоровье человека вредных привычек;
- требования федеральных законов, определяющих порядок прохождения военной службы;

способы приобретения знаний из различных источников;

уметь:

- рассчитать силы и средства, необходимые для выполнения работ по ликвидации ЧС;
- найти ответы на поставленные вопросы в области законодательства по охране труда;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

- развивать в себе необходимые физические, психологические и профессиональные качества, отвечающие требованиям военной службы;
- выполнять роль гражданина.

## Практическая работа №1

### «Порядок использования защитных сооружений гражданской обороны для укрытия персонала»

**Цель работы:** Познакомиться с порядком подготовки защитных сооружений ГО к укрытию персонала объекта от поражающих факторов ЧС мирного и военного характера и выполнением необходимых при этом расчетов.

#### Предварительная подготовка

##### Теоретические сведения:

При оценке обстановки на основе данных разведки руководитель формирования должен:

- оценить характер и объем разрушений, пожаров и поражений на участке (объекте) работ и пути выдвижения;
- оценить радиационную, химическую и биологическую обстановку и ее влияние на выполнение задачи;
- определить виды и объемы предстоящих работ;
- выбрать наиболее целесообразные направления выдвижения и ввода формирования в очаг поражения и на участок (объект) работ;
- оценить техническое оснащение и возможности приданных формирований;
- уяснить положение, характер действий и задачи соседей;
- оценить характер местности и ее влияние на действия формирования; состояние маршрута выдвижения и ввода формирования в очаг поражения и на участок (объект) работ;
- оценить влияние погоды, время года и суток на выполнение задачи.

После принятия решения руководитель отдает приказ на основе оценки данных.

#### Работа в аудитории

##### Задание

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание;
- отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:**

1. Номер ПР.
2. Название ПР.
3. Цель работы.
4. Практическое задание.

##### Контрольные вопросы:

1. Выполнение расчета потребного количества защитных сооружений ГО для укрытия персонала объекта.
2. Разработка плана проведения защитного сооружения в готовность к приему укрываемых.

## Практическая работа №2

### «Изучение и применение законодательных актов в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций»

**Цель работы:** Ознакомиться со структурой и содержанием основных законов, действующих в сфере обеспечения безопасности личности, общества и государства.

#### Предварительная подготовка

##### Теоретические сведения:

Закон есть ограничение натуральной свободы человека известными правилами в интересах общего блага.

В Конституции РФ записано, что в совместном ведении РФ и субъектов РФ находится «осуществление мер по борьбе с катастрофами, стихийными бедствиями, эпидемиями, ликвидация их последствий». Основным закон Российской Федерации закрепил права граждан на охрану здоровья, благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии, возмещение ущерба, причиненного здоровью или имуществу. Эти конституционные положения нашли отражение и получили развитие в целом ряде федеральных законов субъектов РФ, постановлений Правительства Российской Федерации и нормативных документах федеральных органов исполнительной власти.

Составить опорную схему:



## **Работа в аудитории**

### **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание;
- отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:**

1. Номер ПР.
2. Название ПР.
3. Цель работы.
4. Практическое задание.

### **Контрольные вопросы:**

1. Каким Федеральным законом определены права и обязанности граждан в области защиты от ЧС.
2. Какие обязанности возложены на граждан России в области защиты населения и территории от ЧС.
3. Основные цели определяет закон «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера».

## Практическая работа №3

### «Выполнение расчета на приведение в готовность защитных сооружений»

**Цель работы:** Определить время начала и окончания работ по приведению в готовность защитных сооружений ГО на объекте.

#### Предварительная подготовка

##### Теоретические сведения:

Расчет на приведение в готовность защитных сооружений гражданской обороны выполняет начальник службы убежищ и укрытий объекта.

Исходные данные для расчета:

- количество убежищ и ПРУ, имеющихся на объекте, их вместимость и время приведения в готовность;
- количество подвалов, сроки и объемы работ по их дооборудованию;
- план строительства убежищ и ПРУ в текущем году;
- планируемое количество быстровозводимых убежищ, нормативы по их строительству (Табл. 1);
- планируемое количество простейших убежищ, нормативы по их строительству.

Таблица 1.

Основные показатели быстровозводимых убежищ.

| Конструктивный тип убежищ  | Вместимость, чел | Трудоемкость возведения, чел/дней |
|--|------------------|-----------------------------------|
| I тип – убежища, выполненные из сборных бетонных блоков и железобетонных изделий       | 50               | 152                               |
|  | 100              | 182                               |
|  | 150              | 299                               |
| II тип - убежища, выполненные из отдельных сборных железобетонных изделий              | 50               | 205                               |
|  | 100              | 564                               |
|  | 150              | 632                               |
| III тип - убежища, выполненные железобетонных трехзвенных плит                         | 50               | 38,7                              |
|  | 100              | 69,5                              |
| IV тип - убежища, выполненные из отдельных железобетонных блоков кругового сечения     | 50               | 122                               |
| V тип - убежища, выполненные из отдельных железобетонных блоков прямоугольного сечения | 50               | 116                               |
|  | 100              | 213                               |
|  | 150              | 247                               |
| VI тип – убежища, выполненные из лесоматериалов  | 50               | 36                                |
|  | 100              | 50                                |
|  | 160              | 69                                |

Таблица 2.

Расчет приведения в готовность защитных сооружений ГО.

| №<br>п/п | Виды работ  | Количество/вместимость |      |   |   |   |   |   |   | Примечания |  |
|----------|---|------------------------|------|---|---|---|---|---|---|------------|--|
|          |   | сутки                  |      |   |   |   |   |   |   |            |  |
|          |   | 1                      | 2    | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |            |  |
| 1        | Приведение в готовность существующих убежищ (ПРУ) | 3/85                   |      |   |   |   |   |   |   |            |  |
| 2        | Приспособление имеющихся подвалов                 | 3/60                   |      |   |   |   |   |   |   |            |  |
| 3        | Достройка убежищ (ПРУ) по планам текущего года    |                        |      |   |   |   |   |   |   |            |  |
| 4        | Строительство быстровозводимых убежищ             |                        | 1/50 |   |   |   |   |   |   |            |  |
| 5        | Строительство простейших убежищ                   |                        |      |   |   |   |   |   |   |            |  |
|          | Всего:  | 6/145                  | 1/50 |   |   |   |   |   |   |            |  |

**Работа в аудитории****Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание;
- отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПР.

2. Название ПР.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

**Контрольные вопросы:**

1. Организация эвакуации населения в мирное и военное время
2. Исходные данные, которые необходимо учитывать при планировании эвакуационных мероприятий.
3. Примерная структура эвакуационной комиссии объекта экономики и ее задачи в мирное и военное время.

## Практическая работа №4

### «Оценка устойчивости объекта экономики»

**Цель работы:** Сформулировать основные мероприятия, способствующие повышению устойчивости функционирования объекта экономики.

#### Предварительная подготовка

##### Теоретические сведения:

Обеспечение устойчивости работы ОЭ в условиях чрезвычайных ситуациях является одной из основных задач гражданской обороны.

Под устойчивостью работы объекта экономики понимается способность объекта выпускать установленные виды продукции в объемах и номенклатурах, предусмотренных соответствующими планами (для объектов, не производящих материальные ценности, - транспорт, связь и др. – выполнять свои функции), в условиях воздействия поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях (мирное и военное время), а также подготовленность этого объекта к проведению аварийно-спасательных и других неотложных работ (АС и ДНР).

Устойчивость работы объекта экономики в ЧС определяется следующими основными факторами:

- надежной защитой рабочих и служащих объекта экономики от поражающих факторов ЧС;
- устойчивостью зданий и сооружений, оборудования, систем и приборов, имеющихся на объекте (физическая устойчивость ОЭ), т.е. способностью элементов ОЭ противостоять определенным численным значениям поражающих факторов;
- устойчивостью системы управления производством;
- устойчивостью материально-технического снабжения и производственных связей;
- подготовленностью объекта к восстановлению нарушенного производства.

Особое значение в настоящее время приобретают требования к устойчивости функционирования промышленных производств в условиях ЧС мирного времени.

#### Работа в аудитории

##### Задание

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание;
- отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:**

1. Номер ПР.
2. Название ПР.
3. Цель работы.
4. Практическое задание.

##### Контрольные вопросы:

1. Что понимается под устойчивостью функционирования объекта экономики?

2. Каким образом обеспечивается повышение устойчивости функционирования объекта экономики?
3. Состояние каких основных элементов объекта экономики определяет его устойчивое функционирование?
4. Какие рабочие группы обычно формируются в составе комиссии по повышению устойчивости функционирования объекта экономики?
5. Подготовьте предложения о составе комиссии по повышению устойчивости функционирования объекта экономики КЭУП ДГТУ.

## Практическая работа №5

### «Изучение знаков различия по принадлежности к Вооруженным Силам»

**Цель работы:** Усвоение теоретического материала и освоение практических навыков определения принадлежности к Вооруженным Силам по знакам различия.

#### Предварительная подготовка

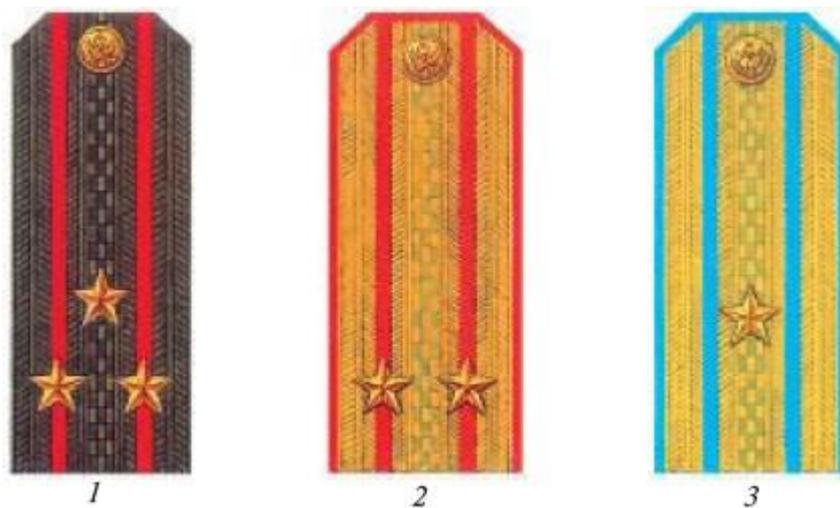
##### Теоретические сведения:

- Погоны и знаки различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации:



Погоны высших офицеров (кроме ВМФ):

- 1 – Маршал Российской Федерации (повседневная форма одежды);
- 2 – генерал армии (повседневная форма одежды, ВВС);
- 3 – генерал-полковник (парадная форма одежды);
- 4 – генерал-лейтенант (повседневная форма одежды);
- 5 – генерал-майор (полевая форма одежды)



Погоны старших офицеров (кроме ВМФ):

- 1 – полковник (повседневная форма одежды);
- 2 – подполковник (парадная форма одежды);
- 3 – майор (парадная форма одежды, ВВС, ВДВ)



Погоны младших офицеров (кроме ВМФ):

- 1 – капитан (повседневная форма одежды);
- 2 – старший лейтенант (парадная форма одежды, ВВС);
- 3 – лейтенант (парадная форма одежды)



1



2



3

Погоны прапорщиков и мичманов:

1 – старший прапорщик (повседневная форма одежды);

2 – прапорщик (парадная форма одежды, ВДВ);

3 – мичман (повседневная форма одежды, ВМФ)



1



2



3

Погоны сержантов и солдат (кроме ВМФ):

1 – старшина;

2 – старший сержант;

3 – сержант (ВДВ)



Погоны сержантов и солдат (кроме ВМФ):

- 1 – младший сержант;
- 2 – ефрейтор;
- 3 – рядовой



Нарукавные знаки различия по принадлежности к Вооруженным Силам:

- 1 – Вооруженные Силы (кроме ВМФ);
- 2 – Вооруженные Силы (ВМФ);
- 3 – военные представители в зарубежных странах;
- 4 – специальный контингент в составе ВС для участия в миротворческой деятельности



Нарукавные знаки различия по принадлежности к видам Вооруженных Сил:

- 1 – центральный аппарат Министерства обороны;
- 2 – Сухопутные войска;
- 3 – Военно-Воздушные Силы;
- 4 – Военно-Морской Флот

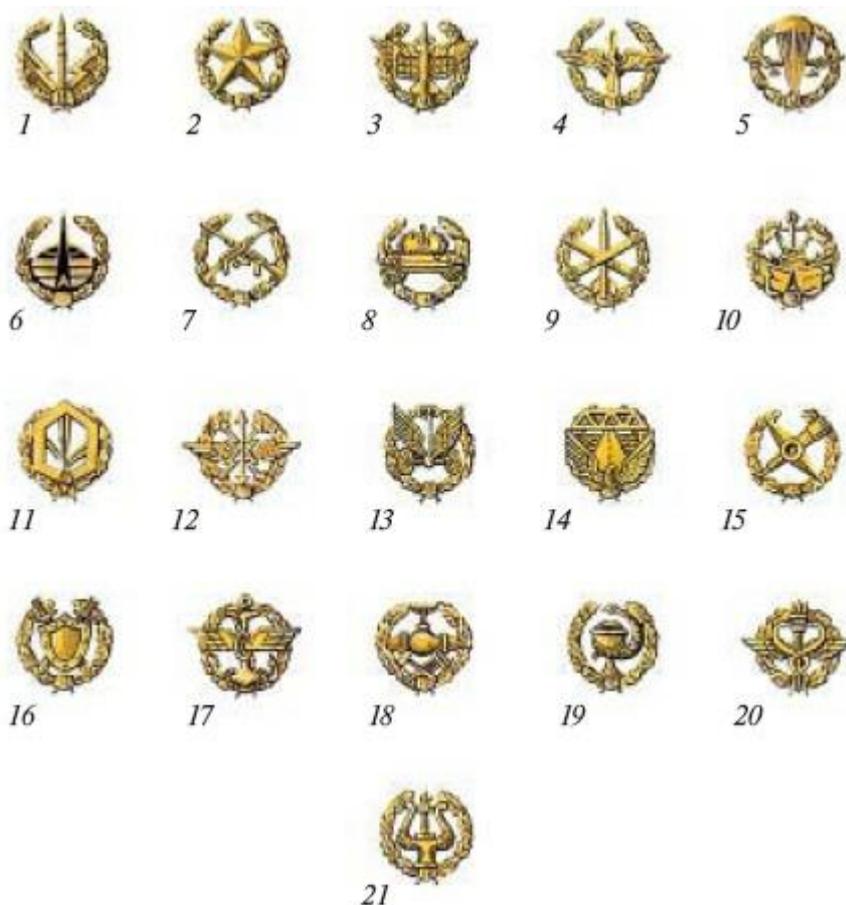


Нарукавные знаки различия по принадлежности к другим войскам:

- 1 – внутренние войска;
- 2 – войска гражданской обороны;
- 3 – железнодорожные войска

Эмблемы видов, родов войск и служб Вооруженных Сил Российской Федерации:

Эмблемы видов, родов войск и служб Вооруженных Сил Российской Федерации:



Эмблемы видов, родов войск и служб Вооруженных Сил Российской Федерации:

- 1 – Ракетные войска стратегического назначения;
- 2 – Сухопутные войска;
- 3 – Войска ПВО;
- 4 – Военно-Воздушные Силы;
- 5 – Воздушно-десантные войска;
- 6 – Космические войска;
- 7 – мотострелковые войска;
- 8 – танковые войска;
- 9 – ракетные войска и артиллерия;
- 10 – инженерные войска;
- 11 – войска радиационной, химической и биологической защиты;
- 12 – войска связи;
- 13 – автомобильные войска;
- 14 – дорожные войска;
- 15 – топографическая служба;
- 16 – юридическая служба;
- 17 – служба военных сообщений;
- 18 – служба горючего и смазочных материалов;
- 19 – медицинская служба;
- 20 – ветеринарно-санитарная служба;
- 21 – военно-оркестровая служба

## **Работа в аудитории**

### **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание;
- отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПР.

2. Название ПР.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

### **Контрольные вопросы:**

1. Особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части, а так же указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам Российской Федерации – это:
  - А) специальная грамота командования о присвоении воинской части гвардейского звания;
  - Б) государственная награда воинской части за боевые заслуги;
  - В) Боевое Знамя воинской части.
2. Почетные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги – это:
  - А) ордена и медали;
  - Б) личное боевое оружие;
  - В) Боевое Знамя воинской части.
3. Медали как государственные награды впервые были учреждены:
  - А) после окончания Крымской войны в 1856 г.;
  - Б) в начале XVIII века при Петре I;
  - В) в период создания Советских Вооруженных Сил после февраля 1918.
4. Герою Российской Федерации вручается:
  - А) медаль «Золотая звезда» и орден Мужества;
  - Б) медаль «Золотая звезда», орден Почета и грамота о присвоении звания Героя Российской Федерации;
  - В) медаль «Золотая звезда» и грамота о присвоении звания Героя Российской Федерации.
5. Парад, отдавание воинской чести, производство салютов относятся к воинскому ритуалу:
  - А) повседневной деятельности;
  - Б) учебно-боевой деятельности;
  - В) боевой деятельности.
6. Посвящение в боевую специальность, заступление на боевое дежурство, строевой осмотр относятся к воинскому ритуалу:
  - А) боевой деятельности;
  - Б) учебно-боевой деятельности;
  - В) повседневной деятельности.

7. Принятие военной присяги, вручение Боевого знамени, вручение государственных наград относятся к воинскому ритуалу:
- А) боевой деятельности;
  - Б) повседневной деятельности;
  - В) учебно-боевой деятельности.
8. Закрепление за военнослужащим вооружения и военной техники осуществляется:
- А) после приведения его к военной присяге;
  - Б) после месячного изучения военной техники, находящейся на вооружении воинского подразделения;
  - В) после принятия от вновь прибывших военнослужащих зачетов по знанию вооружения и военной техники.

## Практическая работа №6

### «Правовые основы военной службы»

**Цель работы:** систематизация знаний о содержании Конституции России, федеральных законов РФ и других нормативных правовых актов, регламентирующих основы воинской обязанности и военной службы.

#### Предварительная подготовка

##### Теоретические сведения:

| Правовые Основы Военной Службы |  |                           |                                     |   |                         |                  |  |
|--------------------------------|--|---------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|------------------|--|
| Конституция РФ                 | Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе» | Закон РФ «О безопасности» | Закон РФ «О статусе военнослужащих» | Закон РФ «О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу» | Указ «О создании ВС РФ» | Военная доктрина |  |

Военная служба является особым видом Федеральной государственной службы и заключается в выполнении гражданами воинских обязанностей. Исполнение обязанностей военной службы в ВС РФ предусматривает непосредственное участие в боевых действиях, повседневную боевую подготовку, другие виды подготовки и обучение, несение боевого дежурства, гарнизонной и внутренней службы.

Основная задача военной службы – постоянная и целенаправленная подготовка к вооруженной защите целостности и неприкосновенности РФ.

#### Опорная схема

| Общевоинские уставы           |                            |  |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------------|--|----------------------|---------------------|
| Устав внутренней службы ВС РФ | Дисциплинарный устав ВС РФ | Устав гарнизонной и караульной службы РФ | Строевой устав ВС РФ | Боевые уставы ВС РФ |

## **Работа в аудитории**

### **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание;
- отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПР.

2. Название ПР.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

### **Контрольные вопросы:**

1. Какими Федеральными законами и нормативными правовыми актами регламентировано выполнение обязанностей военной службы в РФ?
2. К каким видам ответственности могут привлекаться военнослужащие?
3. Прокомментируйте положение законов и нормативных правовых актов РФ и назовите особенности, которые определяют военную службу как особый вид Федеральной государственной службы.

## Практическая работа №7

### «Патриотизм. Современное значение»

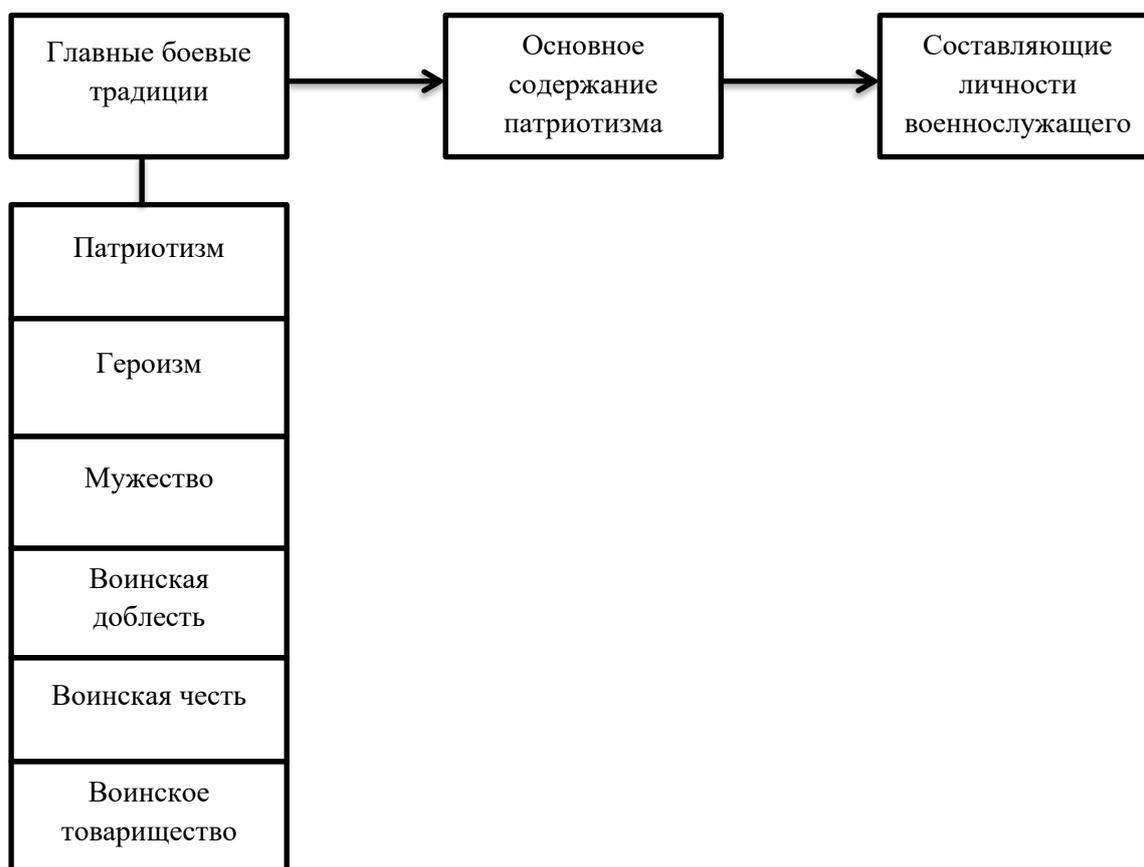
**Цель работы:** изучение требований воинского долга и его значение для защиты Отечества. Воспитание патриотизма – духовно-нравственной основы личности.

#### Предварительная подготовка

##### Теоретические сведения:

Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.

Опорная схема



*Патриотизм*, верность воинскому долгу – неотъемлемые качества русского воина, основа героизма. Патриотизм (от греческого *patris* – родина, отечество) - это любовь к своей Родине, народу, его истории, языку, национальной культуре. Под патриотизмом понимается не просто любовь к Родине, а преданность ей, гордость за нее, стремление служить ее интересам, защищать от врагов. Истинный патриот любит свое Отечество не за то, что оно дает ему какие-то блага и привилегии, а потому, что это его Родина.

Традиции патриотизма и верности Родине в наибольшей мере проявились в годы Великой Отечественной войны, когда решался вопрос о судьбе страны. Отечественная

война изобилует тысячами примеров самопожертвования русских людей, когда солдат закрывал грудью амбразуру дзота, подрывал последней гранатой себя и врагов, летчик шел на таран вражеского самолета или направлял горящий самолет на скопление врага, партизан погибал на виселице, но не становился предателем.

За мужество и героизм, проявленные в боях против фашистов, свыше 11,6 тыс. воинов были удостоены высшей степени отличия - звания Героя Советского Союза и более 7 млн. человек награждены орденами и медалями.

В настоящее время российские воины, в значительной мере воспитанные на подвигах героев Великой Отечественной войны, чтят и приумножают их славные боевые традиции. Так было в 1969 г. на острове Даманский, в 1978-1989 гг. в Афганистане, так повторилось и в Чеченской Республике в 1995-1996 гг. и в конце 1990 годов.

Казалось бы, годы предательства, лжи и равнодушия должны были вытравить в людях, особенно в молодежи, историческую память самопожертвования, но такого не произошло. Подвиг псковских десантников явил всему миру, что русские люди и в наше время не утратили готовность отдать жизнь за нашу Родину.

Их было 90, и они преградили путь боевикам на безымянной высоте в Аргунском ущелье Чечни. Девяносто героев, принявших неравный бой с 2000 бандитов. 84 десантника героически погибли, но не пропустили врага. Их подвиг можно сравнить с битвой 300 спартанцев против армии персов, шедших завоевывать Грецию.

Есть много общих боевых традиций для всех Вооруженных сил России.

Важнейшими из них являются:

- Преданность Родине, постоянная готовность к ее защите;
- Верность Военной присяге, воинскому долгу;
- Верность Боевому Знамени воинской части, Военно-морскому флагу корабля;
- Боевое товарищество.

*Долг* - это концентрированное выражение определенных обязанностей человека. Высшим выражением долга выступает гражданский, патриотический долг перед Отечеством. Воинский долг в сравнении с другими видами общественного долга включает в себя дополнительные нравственные обязанности, свойственные предназначению Вооруженных Сил. Что значит для российского воина в современных условиях быть верным долгу:

- быть верными Воинской присяге, беззаветно служить своему народу, мужественно и умело защищать свое Отечество;
- строго соблюдать Конституцию Российской Федерации и законы Российской Федерации, требования общевоинских уставов, беспрекословно выполнять приказы командиров;
- дорожить честью и боевой славой защитников своего народа, честью воинского звания и войсковым товариществом;
- быть дисциплинированными, бдительными, хранить государственную и военную тайну;
- соблюдать общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации.

## **Работа в аудитории**

### **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание;
- отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

- Содержание отчета:**
1. Номер ПР.
  2. Название ПР.
  3. Цель работы.
  4. Практическое задание.

**Контрольные вопросы:**

1. Что такое боевые традиции ВС РФ?
2. Каковы важнейшие традиции Российских Вооруженных Сил?
3. Что Вы понимаете под «патриотизмом»?
4. Какие личные качества отличают военнослужащих, обладающих высоким чувством воинского долга?

## Практическая работа №8

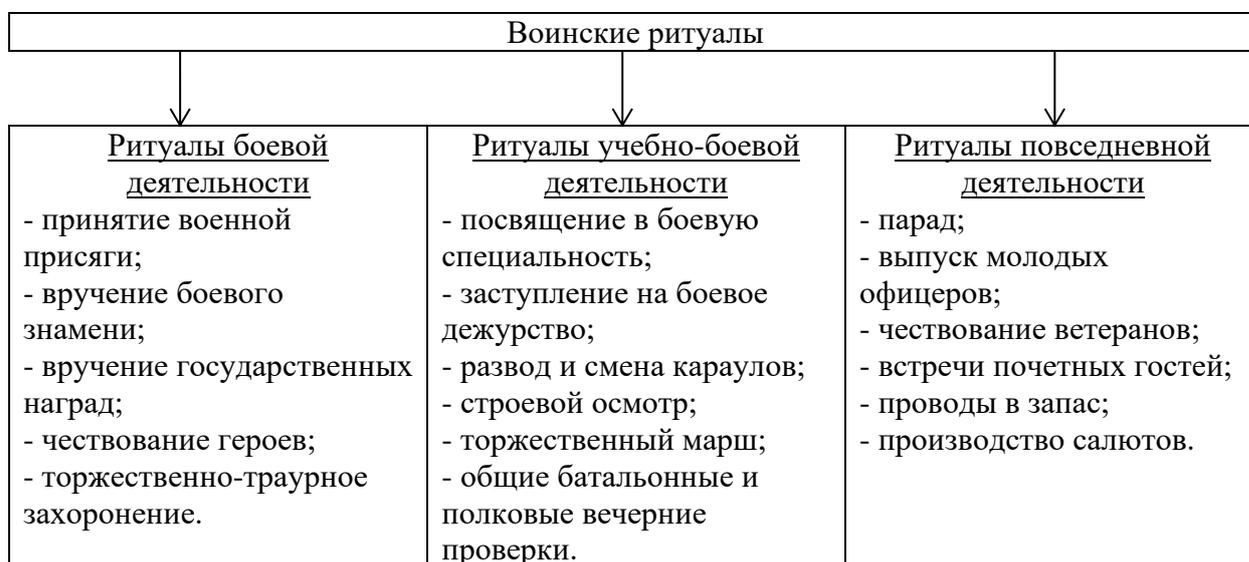
### «Практическое изучение воинских ритуалов»

**Цель работы:** - ознакомить с основными воинскими ритуалами нашей армии;  
- формировать понимание значения ритуалов в жизни и деятельности воинских частей и подразделений.

#### Предварительная подготовка

##### Теоретические сведения:

Опорная схема



Воинские ритуалы – это торжественные церемонии, совершаемые в повседневных условиях, во время праздничных торжеств и других случаях.

#### Работа в аудитории

##### Задание

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание;
- отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПР.  
2. Название ПР.  
3. Цель работы.  
4. Практическое задание.

**Контрольные вопросы:**

1. Что понимают под «воинским ритуалом»?
2. Какую роль выполняют воинские ритуалы в жизни военнослужащих?
3. На какие виды могут быть подразделены воинские ритуалы?
4. Почему ритуал приведения к военной присяге – один из наиболее важных в ВС РФ?

## Практическая работа №9

### «Изучение влияния вредных привычек на здоровье человека»

**Цель работы:** Определить факторы, разрушающие здоровье, и их профилактика.

#### Предварительная подготовка

##### Теоретические сведения:

###### Алкоголизм.

Алкоголь (спирт) является наркотическим средством. Доза 7-8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней. Путем даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий. Алкоголь крайне вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая их. 100 гр. Водки губит около 7,5 тыс. клеток. По данным статистики, 90 % заражений сифилисом и около 95 % гонореей (как у мужчин, так и у женщин) происходит в состоянии опьянения.

Алкоголь оказывает негативное влияние на органы пищеварения: пищевод, желудок, поджелудочную железу.

Кровяные тельца не способны переносить кислород из легких к тканям (и углекислый газ обратно), а также выполнять ряд других функций. Вследствие этого даже умеренно пьющий человек в возрасте 35-40 лет неизбежно столкнется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы: ишемической болезнью, атеросклерозом, аритмиями.

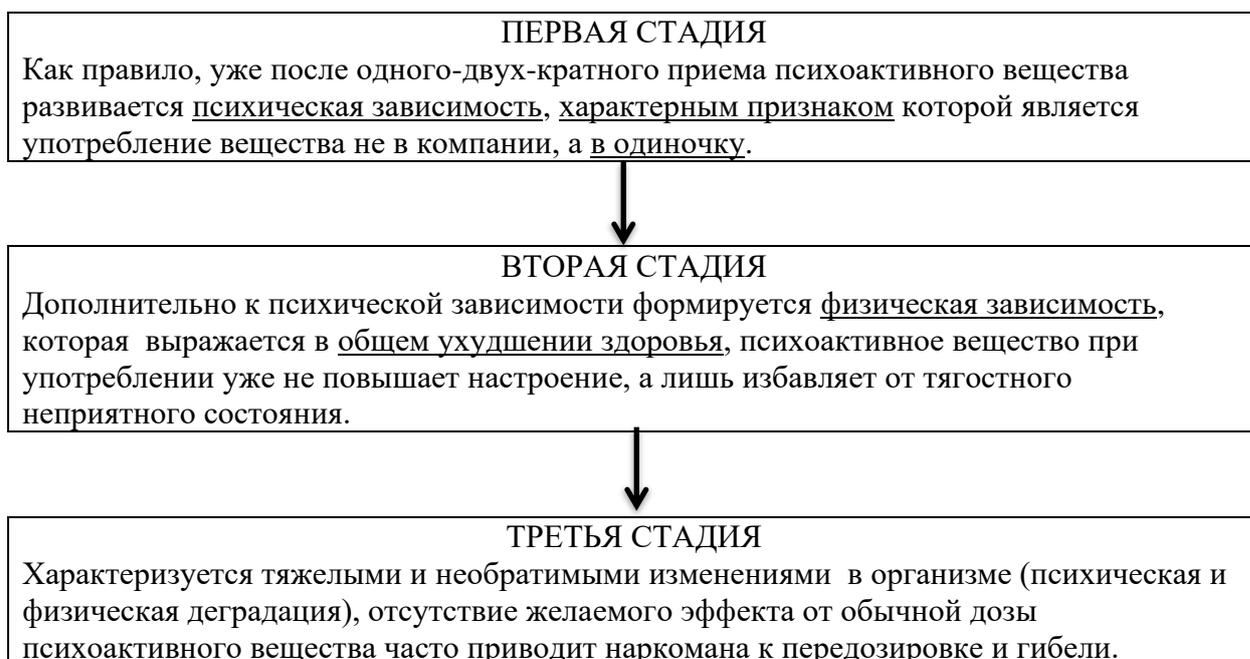
Доза алкоголя (1-1,25 литра для взрослого человека) может привести к коматозному состоянию, смертельному исходу.

Под воздействием алкоголя гибнут печеночные клетки – на их месте образуется рубец, который не выполняет функций печени, что приводит к всевозможным нарушениям обмена веществ. Наиболее известное заболевание печени как результат влияния алкоголя на здоровье – цирроз печени. Что оно собой представляет? Со временем под влиянием алкоголя печень сморщивается, уменьшается в размерах, что приводит к сдавливанию сосудов, застою крови и повышению давления в них. Закономерный в этом случае разрыв сосудов приводит к кровотечению. В большинстве случаев от него умирают.

###### Стадии развития наркомании и токсикомании.

В Российской Федерации к наркотическим средствам отнесены: морфин, кофеин, героин, промедол, кокаин, нервитин, эфедрин, гашиш (анаша, марихуана), ЛСД, экстази и некоторые другие.

Наркомания и токсикомания развиваются постепенно.



Главные правила по профилактике употребления психоактивных веществ, сформулированных в четырех «Нет»:

Первое правило: постоянно вырабатывать твердое «Нет» приему любых наркотических и токсических средств в любой дозе, в любой обстановке, в любой компании: всегда только «Нет»;

Второе правило: формирование у себя умения получать удовольствие от полезной ежедневной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом, активный отдых на природе), а значит твердое «Нет» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздности;

Третье правило: большое значение имеет умение выбрать себе друзей и товарищей; третье «Нет» тем сверстникам и той компании, где прием наркотиков – дело обыденное; для этого надо побороть свою стеснительность, уважать свое мнение и не поддаваться влиянию окружающих;

Четвертое правило: «Нет» своей робости и нерешительности, когда предлагают попробовать наркотик. Активный отдых на природе, занятия физической культурой и спортом, расширение и углубление своих знаний, подготовка к профессиональной деятельности, к созданию прочной благополучной семьи – это наилучшее средство для профилактики пристрастия к психоактивным веществам.

## **Работа в аудитории**

### **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание;
- отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:**

1. Номер ПР.
2. Название ПР.
3. Цель работы.
4. Практическое задание.

## Практическая работа №10

### «Получение практических навыков при оказании первой медицинской помощи»

**Цель работы:** отработка навыков в приемах оказания первой медицинской помощи.

#### Предварительная подготовка

##### Теоретические сведения:

Первая медицинская помощь – это комплекс медицинских мероприятий, выполненных на месте поражения преимущественно в порядке само- и взаимопомощи, а также участниками аварийно-спасательных работ с использованием табельных и подручных средств.

Это оперативная помощь пострадавшему при получении травмы или внезапном приступе заболевания, оказывается до тех пор, пока не прибудет бригада «скорой помощи».

Своевременное оказание первой медицинской помощи может иметь решающее значение в сохранении жизни и здоровья пострадавшего.

Общий порядок действий при оказании первой медицинской помощи следующий:

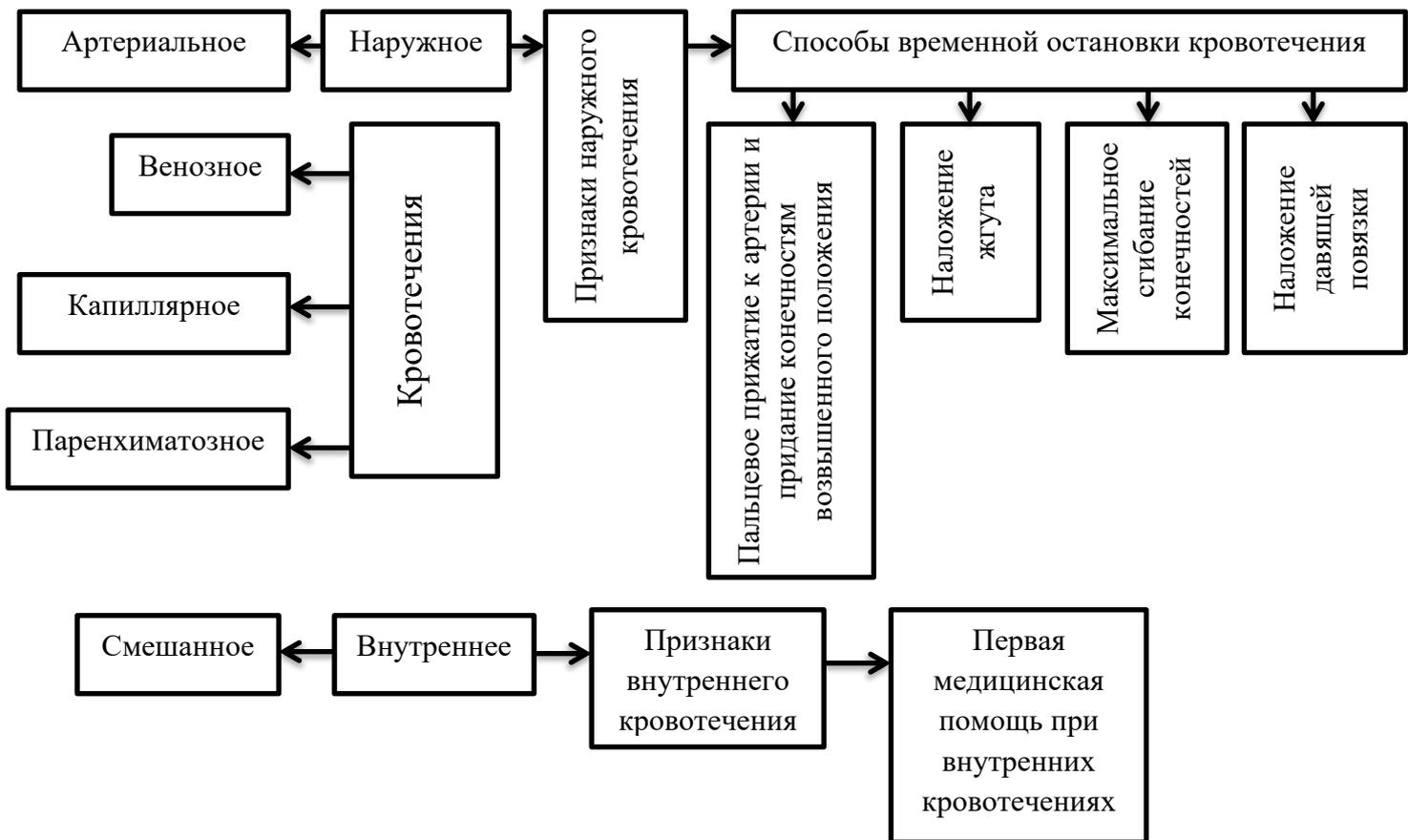
- установить необходимость действий при оказании первой медицинской помощи;
- принять решение об оказании первой медицинской помощи;
- приступить к выполнению мероприятий первой медицинской помощи и оказать ее до прибытия специалистов.

Скорую медицинскую помощь необходимо обязательно вызвать в следующей ситуации:

- если пострадавший находится в бессознательном состоянии;
- если у пострадавшего затруднено или отсутствует дыхание;
- если у пострадавшего не прекращаются боли в груди или он ощущает в груди давление;
- при сильном кровотечении;
- при сильных болях в животе;
- при отравлениях.

Опорная схема

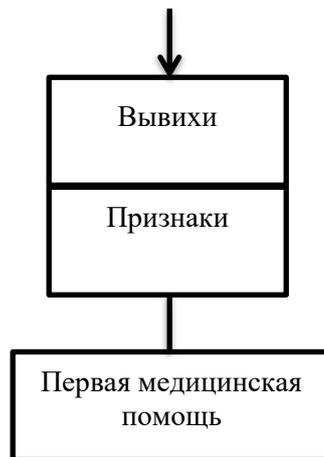
Первая медицинская помощь при кровотечениях



Опорная схема

Первая медицинская помощь при травмах





Общие правила оказания медицинской помощи при отравлениях.

Прежде всего необходимо определить ядовитое вещество, в результате воздействия которого произошло отравление. Затем надо немедленно принять меры по выведению яда из организма.

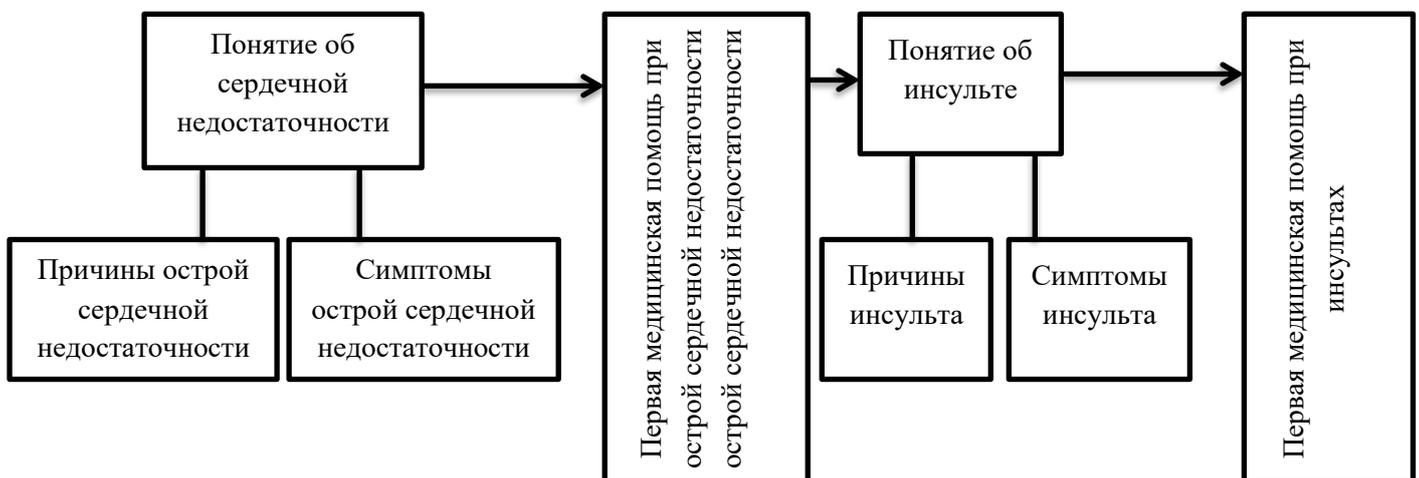
Удаление яда производят следующими способами:

- при попадании через кожные покровы промывают большим количеством воды, слабым раствором пищевой соды или раствором лимонной кислоты (в зависимости от вида ядовитого вещества);
- из желудка ядовитое вещество удаляют, вызывая у пострадавшего рвоту. Перед этим ему надо дать выпить 5-6 стаканов теплой кипяченой воды  $t\ 36-37^{\circ}\text{C}$ .

Способностью обезвреживать ядовитые вещества обладает активированный уголь, кисель, молоко, яичные белки. Наиболее высокой поглощающей способностью обладает активированный уголь. Принимают его внутрь в виде водной кашицы (не менее 10 таблеток на 1-2 стакана воды).

Опорная схема

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте



Последовательность изучения приемов:

- ознакомление (показ с попутными объяснениями техники выполнения);
- разучивание приемов (по частям и в целом);
- тренировка в выполнении.

Устранение типичных ошибок:

- неправильно наносится перикардиальный удар;
- не обращается внимание на проходимость дыхательных путей пострадавшего;
- при вдувании воздуха не зажимается нос пострадавшего.

**Работа в аудитории**

**Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание;
- отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПР.

2. Название ПР.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

**Контрольные вопросы:**

1. Понятие о кровотечениях и их классификация.
2. Первая медицинская помощь при травмах.
3. Первая медицинская помощь при отравлениях.
4. Первая медицинская помощь при сердечной недостаточности (инфаркт, инсульт).

## Практическая работа №11

### «Основы законодательства РФ по охране труда»

**Цель работы:** умение пользоваться нормативной документацией при решении профессиональных задач на производстве.

#### Предварительная подготовка

##### Теоретические сведения:

Правовые и нормативные основы безопасности труда:

- Федеральный закон «Об основах охраны труда РФ»;
- трудовой кодекс;
- гигиенические нормативы;
- санитарные нормы и правила безопасности труда Госстандарта России;
- структура системы стандартов безопасности труда и Госстандарта России;
- аттестация рабочих мест по условиям труда;
- аттестация производственных объектов на соответствие требованиям по охране труда;
- расследование и учет несчастных случаев на производстве;
- анализ травматизма;
- ответственность за нарушение требований по безопасности труда.

Техника безопасности на предприятии – это совокупность мероприятий организационного и технического характера, которые направлены на предотвращение на производстве несчастных случаев и на формирование безопасности условий труда.

#### Работа в аудитории

##### Задание

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание;
- отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПР.  
2. Название ПР.  
3. Цель работы.

#### 4. Практическое задание.

##### **Контрольные вопросы:**

1. Какие требования к работнику необходимо знать при поступлении на производство?
2. Что необходимо сделать работнику при недомогании?
3. Аттестация рабочего места – это ... ?
4. Что необходимо сделать перед началом работы?
5. Кто несет ответственность за безопасность труда на производстве?

### **Практическая работа №12**

#### **«Изучение влияния вредных факторов на здоровье человека»**

**Цель работы:** иметь представление о:

- характеристике негативных факторов;
- воздействии негативных факторов на человека.

##### **Предварительная подготовка**

##### **Теоретические сведения:**

###### Классификация негативных факторов

Негативные производственные факторы принято также называть опасными и вредными производственными факторами (ОВПФ), которые качественно принято разделять на опасные факторы и вредные факторы.

**Опасным производственным фактором (ОПФ)** называют такой производственный фактор, воздействие которого на человека приводит к травме или летальному (смертельному) исходу. В связи с этим ОПФ называют также травмирующим (травмоопасным) фактором. К ОПФ можно отнести движущие машины и механизмы, различные подъемно-транспортные устройства и перемещаемые грузы, электрический ток, отлетающие частицы обрабатываемого материала и инструмента и т. д.

**Вредным производственным фактором (ВПФ)** называют такой производственный фактор, воздействие которого на человека приводит к ухудшению самочувствия или, при длительном воздействии, к заболеванию. К ВПФ можно отнести повышенную или пониженную температуру воздуха в рабочей зоне, повышенные уровни шума, вибрации, электромагнитных излучений, радиации, загрязненность воздуха в рабочей зоне пылью, вредными газами, вредными микроорганизмами, бактериями, вирусами и т. д.

К физическим факторам относят электрический ток, кинетическую энергию движущихся машин и оборудования или их частей, повышенное давление паров или газов в сосудах, недопустимые уровни шума, вибрации, инфра- и ультразвука, недостаточную освещенность, электромагнитные поля, ионизирующие излучения и др.

Химические факторы представляют собой вредные для организма человека вещества в различных состояниях.

Биологические факторы - это воздействия различных микроорганизмов, а также растений и животных.

Психофизиологические факторы - это физические и эмоциональные перегрузки, умственное перенапряжение, монотонность труда.

Конкретные условия труда, как правило, характеризуются совокупностью негативных факторов и различаются уровнем вредных факторов и риском опасных.

Опасные производственные факторы могут привести к травме, несчастному случаю, а длительное воздействие вредного производственного фактора к профессиональному заболеванию.

**Травма** - это повреждение в организме человека, вызванное действием факторов внешней среды. В зависимости от вида травмирующего фактора различают травмы механические, термические, химические, электротравмы, психические, комбинированные и т.д. А также травмы могут быть производственными и бытовыми.

**Несчастный случай** - неожиданное и незапланированное событие, сопровождающееся травмой.

**Профессиональное заболевание** - это заболевание, причиной которого явилось воздействие на человека вредных производственных факторов в процессе трудовой деятельности. Например, длительное воздействие вибрации может вызвать виброблезнь, шума - тугоухость, радиации - лучевую болезнь и т. д.

**Безопасность труда** - это состояние трудовой деятельности, обеспечивающее приемлемый уровень её риска. Для производственной деятельности применимо понятие производственной безопасности.

Производственная безопасность - это система организационных мероприятий и технических средств, предотвращающих вероятность воздействия на работающих опасных производственных факторов, возникающих в рабочей зоне в процессе деятельности.

**Предельно допустимый уровень (ПДУ)** -- это максимальное значение негативного (физического) фактора, который воздействуя на человека (изолированно или в сочетании с другими факторами) в течение рабочей смены, ежедневно, на протяжении всего периода трудового стажа, не вызывает у него и у его потомства биологических изменений, в том числе заболеваний, а также психических нарушений (снижения интеллектуальных и эмоциональных способностей, умственной работоспособности).

**Предельно допустимая концентрация (ПДК)** -- это максимальная концентрация химического или биологического фактора, который воздействуя на человека (изолированно или в сочетании с другими факторами) в течение рабочей смены, ежедневно, на протяжении всего периода трудового стажа, не вызывает у него и у его потомства биологических изменений, в том числе заболеваний, а также психических нарушений (снижения интеллектуальных и эмоциональных способностей, умственной работоспособности).

## **Работа в аудитории**

### **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание;
- отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПР.

2. Название ПР.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

**Контрольные вопросы:**

1. На какие группы подразделяются опасные и вредные производственные факторы?
2. Какие работы относят к наиболее вредным?
3. Что такое травма?
4. Что такое несчастный случай?
5. Профессиональное заболевание – это ...?
6. Производственная безопасность – это ...?
7. Что называется предельно допустимой концентрацией?

## Список литературы

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник для СПО / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016.
2. Никифоров П.А., Персняков В.В.       Безопасность жизнедеятельности М., «Дашков и К». Учебное пособие       2013
3. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. Издательство Академия, 2017