

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 26.09.2023 16:58:35  
Уникальный программный ключ:  
bb52f9594



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

**АВИАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ДГТУ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

\_\_\_\_\_ В.А. Зибров

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г

Методические рекомендации  
по выполнению практических работ  
по дисциплине ОУП.13 Основы безопасности жизнедеятельности

Ростов-на-Дону  
2023

**Разработчик (и):**

Преподаватели Авиационного колледжа ДГТУ

\_\_\_\_\_ С.Ю. Антонова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

\_\_\_\_\_ Л.Н. Гончарова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Методические рекомендации переутверждены и одобрены на заседании цикловой комиссии «Общепрофессиональных дисциплин»

Протокол №\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся специальностей технического и социально-экономического профиля.

## Содержание

### ВВЕДЕНИЕ

Требования к оформлению отчета

Практическое занятие № 1. Общевоинские Уставы ВС РФ.

Практическое занятие № 2. Тактическая подготовка.

Практическое занятие № 3. Строевая подготовка.

Практическое занятие № 4. Огневая подготовка.

Практическое занятие № 5. Физическая подготовка

Практическое занятие № 6. Средства радиационного контроля.

Практическое занятие № 7. Модели поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Практическое занятие № 8. Средства индивидуальной защиты, от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.

Практическое занятие № 9 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при ранениях и кровотечениях.

Список рекомендуемой литературы

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по выполнению заданий практических занятий составлены в соответствии с содержанием рабочей программы по дисциплине БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности для студентов, специальностей технического и социально-экономического профиля.

Практические занятия проводятся после изучения соответствующих разделов и тем учебной дисциплины. Для успешного выполнения заданий, студенты могут воспользоваться учебными материалами из списка рекомендуемой литературы.

Целью практических занятий является закрепление теоретических знаний и приобретение практических умений и навыков.

### Требования к оформлению отчета

Каждый обучающийся после выполнения заданий практических занятий должен представить отчет о проделанной работе, который является формой контроля знаний и умений обучающегося.

Если обучающийся не выполнил практическую работу или часть работы, то он может выполнить работу или оставшуюся часть во внеурочное время, согласованное с преподавателем.

Работа выполняется в тетрадях (12, 24, 48 листов) для практических занятий аккуратным разборчивым почерком или на листах стандарта А4 машинописным текстом с обязательной нумерацией страниц. Каждый следующий отчет оформляется на новой странице.

Требования к оформлению машинописного текста на листах стандарта А4: шрифт Times New Roman, размер шрифта 12 или 14, с интервал между строк – 1,15, выравнивание – по ширине страницы, абзацный отступ – 1,25 см. Размер полей: верхнее поле – 2 см, нижнее – 2 см, левое поле – 3 см, правое – 2 см. Титульный лист считается первым, но не нумеруется (используется особый колонтитул для первого листа), нумерация страниц внизу, в правом углу.

Отчет по каждому практическому занятию должен содержать:

- номер практического занятия (например, Практическое занятие № 1);
- тему занятия;
- цель;

- номер выполняемого задания и ответ на него. Если задание подразумевает отработку практических навыков или сдачу нормативов, то в ответе необходимо указать полученные результаты. Например, задание 1. Бег на 1000м – 4 минуты 30 секунд.

**Практическое занятие № 1**  
**Тема: Общевоинские Уставы ВС РФ.**

**Цель работы:** изучить общие и специальные обязанности военнослужащих.

**Задание 1.** Какие уставы Вооруженных Сил РФ называются общевоинскими?

**Задание 2.** Какие общевоинские уставы утверждены Указом Президента РФ?

**Задание 3.** Какой устав утвержден Министром обороны РФ?

**Задание 4.** Что определяет Устав внутренней службы?

**Задание 5.** Что определяет Дисциплинарный устав? На кого распространяется его действие?

**Задание 6.** Что определяет Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооруженных Сил РФ? На кого распространяется его действие?

**Задание 7.** Что определяет Строевой устав Вооруженных Сил РФ?

**Задание 8.** Какие качества развиваются у военнослужащих при выполнении требований внутренней службы?

**Практическое занятие № 2**  
**Тема: Тактическая подготовка.**

**Цель работы:** изучить основные обязанности солдата в бою; изучить порядок выбора, занятия и оборудования позиции, приемы и способы передвижения на поле боя.

**Задание 1.** Дайте определение терминам тактика и тактическая подготовка? Что включает в себя тактическая подготовка?

**Задание 2.** Дайте определение термину тактические действия? Выберите из списка то, что относится к формам и видам тактических действий.

Видами тактических действий являются: \_\_\_\_\_.

Формами тактических действий являются: \_\_\_\_\_.

- |                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| а) Бой;          | е) Разведка;              |
| б) Передвижение; | ж) Расположение на месте; |
| в) Наступление;  | з) Марш;                  |
| г) Оборона;      | и) Отход;                 |
| д) Маневр;       | к) Удар;                  |

**Задание 3.** Что такое бой? Каковы основные виды общевоинского боя?

**Задание 4.** Какое оружие может применяться в современном общевойсковом бою?

**Задание 5.** Каков порядок выбора огневой позиции в обороне, занятия, оборудования?

**Задание 6.** Назовите элементы и размеры одиночного окоп для стрельбы «стоя», «лежа», «с колена».

### **Практическое занятие № 3**

#### **Тема: Строевая подготовка.**

**Цель работы:** ознакомиться с основными требованиями строевого устава ВС РФ, отработать навыки в выполнении уставных требований.

**Задание 1.** Что такое строй? Расскажите об основных элементах строя.

**Задание 2.** Что такое строевая стойка? Какие действия выполняет военнослужащий при командах «Становись», «Вольно», «Заправиться».

**Задание 3.** По каким командам выполняются повороты на месте?

**Задание 4.** Какие команды подаются для выхода военнослужащего из строя и для возвращения его в строй? Какие действия выполняет военнослужащий по этим командам?

**Задание 5.** Каковы обязанности солдата перед построением и в строю?

### **Практическое занятие № 4**

#### **Тема: Огневая подготовка.**

**Цель работы:** Изучить строение автомата АКМ, привить умения, необходимые для уверенного владения оружием.

**Задание 1.** Перечислите меры безопасности при обращении с оружием.

**Задание 2.** Каковы назначения и общее устройство автомата Калашникова?

**Задание 3.** Какой предусмотрен порядок неполной разборки автомата?

**Задание 4.** Как осуществляется подготовка автомата к стрельбе?

**Задание 5.** Как происходит изготовка к стрельбе лежа?

**Практическое занятие № 5**  
**Тема: Физическая подготовка.**

**Цель работы:** отработать нормативы по физической подготовке.

**Задание 1.** Практическая отработка и сдача нормативов: бег на 100 метров.

**Задание 2.** Практическая отработка и сдача нормативов: кросс на 1000 метров.

**Задание 3.** Практическая отработка и сдача нормативов: подтягивание на перекладине.

**Практическое занятие № 6**  
**Тема: Средства радиационного контроля.**

**Цель работы:** ознакомиться со средствами радиационного контроля и порядком их использования.

**Задание 1.** Для чего используются средства радиационного контроля?

**Задание 2.** Перечислите приборы радиационного контроля и разведки. Каково их предназначение?

**Задание 3.** Как производится подготовка к работе и измерение уровней радиации с помощью прибора ДП-5В?

**Практическое занятие № 7**  
**Тема: Модели поведения в условиях вынужденной природной автономии.**

**Цель работы:** изучить модели поведения в условиях вынужденной природной автономии.

**Задание 1.** Перечислите способы ориентирования на местности.

**Задание 2.** Как правильно организовать ночлег?

**Задание 3.** Перечислите правила добычи воды и пищи в условиях автономного пребывания.

**Задание 4.** Перечислите правила оказания первой медицинской помощи в условиях природной автономии.

**Задание 5.** Как подать сигнал бедствия?

**Практическое занятие № 8**  
**Тема: Средства индивидуальной защиты**

**Цель работы:** Ознакомиться со средствами индивидуальной защиты; научиться различать индивидуальные средства защиты по их применению; приобрести практический навык использования средств индивидуальной защиты.

**Задание 1.** Какие средства относятся к средствам индивидуальной защиты?

**Задание 2.** Для чего предназначены фильтрующие и изолирующие противогазы?

**Задание 3.** Определите индивидуальный номер респиратора и противогаза, результаты расчетов занесите в таблицу.

Высота лица, мм	Сумма измерений головы, см	Размер противогаза	Размер респиратора

**Задание 4.** Какие средства защиты кожи вы знаете? Что входит в состав этих средств?

**Задание 5.** Каков порядок надевания противогаза? Отработайте нормативы по применению противогазов.

**Практическое занятие № 9**

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

**Цель работы:** ознакомиться с видами кровотечения и приемами оказания первой медицинской помощи при ранениях и кровотечениях.

**Задание 1.** Заполните таблицу.

Вид кровотечения	Признаки	Необходимые мероприятия
Капиллярное		
Венозное		
Артериальное		
Паренхиматозное		

**Задание 2.** Подберите правильные ответы из колонки 2 на вопросы, расположенные в колонке 1, или продолжите фразу.

1 - \_\_; 2 - \_\_; 3 - \_\_; 4 - \_\_; 5 - \_\_; 6 - \_\_; 7 - \_\_; 8 - \_\_; 9 - \_\_; 10 - \_\_;  
11 - \_\_; 12 - \_\_; 13 - \_\_; 14 - \_\_.



№	Вопрос	№	Ответ
1	Раны - это	а	смертельна для пострадавшего.
2	Первые мероприятия при ранении должны быть направлены на	б	болевого шок, сильное кровотечение, повреждение жизненно важных органов, крупных сосудов и нервов, а также в редких случаях жировая эмболия.
3	Перелом - это	в	применяется фиксирование конечности в положении максимального сгибания.
4	При небольшом капиллярном или венозном кровотечении из раны	г	2 ч после его наложения, в зимнее время и в холодном помещении – 1-1,5 ч,
5	К относительным признакам перелома относятся:	д	создание неподвижности в области перелома на период перевозки пострадавшего в больницу.
6	При интенсивном кровотечении из раны, расположенной в нижней части конечности	е	тяжелое, угрожающее жизни больного, патологическое состояние, возникающее при тяжелых травмах.
7	Жгут должен оставаться на конечности не более	ж	на остановку кровотечения любым возможным способом.
8	При сильном артериальном или венозном кровотечении	з	40 – 60 минут
9	К достоверным признакам перелома относятся:	и	используют пальцевое прижатие артерии выше раны.
10	Потеря 30% общего объема крови	к	полное или частичное нарушение целостности кости, сопровождающееся повреждением окружающих кость тканей
11	При переломах в момент травмы часто возникают серьезные осложнения:	л	деформация конечности, болезненность в области перелома при ощупывании, нарушение функции поврежденной конечности.
12	Травматический шок — это	м	достаточно наложить стерильную повязку и потуже её прибинтовать (давящая повязка) или хорошо притянуть ватно-марлевый тампон к ране с помощью лейкопластыря.
13	Транспортная иммобилизация — это	н	нарушение целостности кожных покровов, слизистых оболочек, подлежащих тканей и поверхности внутренних органов в результате механического или иного воздействия
14	Резкие боли, вызванные местным нарушением кровоснабжения тканей, в месте наложения жгута на незащищенную кожу появляются, через	о	ненормальная подвижность в области подозреваемого перелома, хруст в костях или щелкающий звук в момент получения травмы; болезненность в месте перелома при нагрузке (давлении) по длинной оси кости, наличие в ране отломков кости в случае открытого перелома.

**Задание 3.** Перечислите правила наложения жгута.

**Задание 4.** Расскажите о порядке своих действий в данной ситуации и первой медицинской помощи пострадавшему.

В результате ножевого ранения возникло сильное артериальное кровотечение из подколенной артерии. Никаких инструментов и перевязочного материала нет, кроме собственной одежды.

**Задание 5.** Определите вид кровотечения, расскажите о порядке своих действий в данной ситуации и первой медицинской помощи пострадавшему.

К вам обратился сосед с жалобами на головную боль, тошноту, шум в ушах. Со слов жены, пострадавший упал со стремянки, ударился головой об пол, была потеря сознания в течение нескольких минут. Сам пострадавший обстоятельств травмы не помнит. Объективно: общее состояние удовлетворительное. Пострадавший бледен, пульс — 90 уд/мин, ритмичный. Артериальное давление — 120/80 мм рт.ст. Дыхание поверхностное, 24 дыхательных движения в минуту. Температура тела — 36,8°C.

## Список рекомендуемой литературы

1. В.Ю. Микрюков «Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография» М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020г.; (<https://znanium.com/catalog/product/1042611>)
2. О.М. Родионова, Д.А. Семенов «Медико-биологические основы безопасности» Москва: Юрайт, 2018г.; (<https://www.biblio-online.ru/book/mediko-biologicheskie-osnovy-bezopasnosti-415248>)
3. Р. И. Айзман, Л. К. Айзман, Н. В. Балиоз «Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи» Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017г.; (<http://www.iprbookshop.ru/65283.html>)
4. С.В. Абрамова «Безопасность жизнедеятельности» Москва: Юрайт , 2018г.; (<https://www.biblio-online.ru/book/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-413554>)
5. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, «Основы безопасности жизнедеятельности» М.:ACADEMIA, 2018 г.