

Комитет по образованию  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Электромашиностроительный колледж»  
(СПб ГБПОУ ЭМК)

Методические указания к практическим занятиям  
учебной дисциплины ОДБ.10 Основы безопасности и защиты Родины  
основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального  
образования – программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по отраслям)

г. Санкт-Петербург  
2024

Методические указания к практическим занятиям разработаны в соответствии с рабочей программы учебной дисциплины ОДБ.10 Основы безопасности и защиты Родины основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Электромашиностроительный колледж».

Разработчик(и):

Михайличенко Татьяна Викторовна, преподаватель Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Электромашиностроительный колледж»

Клищенко Игорь Васильевич, преподаватель Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Электромашиностроительный колледж»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании методической комиссии общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла, протокол от 08.04.2024 № 1; на заседании методического совета протокол от 09.04.2024 № 1.

Рассмотрены и приняты к утверждению на заседании Педагогического совета, протокол от 10.04.2024 № 1.

## Содержание

1. Паспорт методических указаний к практическим занятиям .....	4
2. Практические занятия, практические работы.....	6
3. Критерии оценки результатов выполнения практических работ, заданий практических занятий.....	28
4. Информационное обеспечение.....	29

## 1. Паспорт методических указаний к практическим занятиям

1.1. Методические указания для обучающихся содержат методический материал, перечень и содержание практических занятий, практических работ, осваиваемые знания, умения, формируемые компетенции, критерии оценки результатов выполнения практических работ, заданий практических занятий, информационное обеспечение.

### 1.2. Перечень практических занятий, практических работ

№	Наименование	Количество часов
1	Контрольная работа №1	1
2	Первая помощь при ушибах, переломах и кровотечениях.	2
3	Порядок действий при пожаре.	2
4	Алгоритм действий по обеспечению личной безопасности при использовании транспорта.	2
5	Порядок проведения эвакуации	1
6	Контрольная работа №2	1
7	Ориентирование на местности.	2
8	Порядок действий при ЧС.	2
9	Оказание первой помощи при различных состояниях.	2
10	Действия по оказанию первой помощи.	3
11	Порядок действий при теракте.	2
12	Порядок действий в зоне применения оружия массового поражения.	1
13	Строевая подготовка	3
14	Порядок подготовки автомата к стрельбе.	1
15	Неполная разборка, сборка АК-74	3
16	Дифференцированный зачет	2

1.3. В результате выполнения практических работ, заданий практических занятий обучающийся должен освоить предметные результаты обучения:

- 1) знание основ законодательства Российской Федерации, обеспечивающих национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о государственной политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера;
- 2) знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание о действиях по сигналам гражданской обороны;
- 3) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении защиты государства; формирование представления о военной службе; сформированность знаний об элементах начальной военной подготовки; овладение знаниями требований безопасности при
- 4) обращении со стрелковым оружием; сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него;
- 5) сформированность представлений о современном общевойсковом бое; понимание о возможностях применения современных достижений научно-технического прогресса в

условиях современного боя;

6) сформированность необходимого уровня военных знаний как фактора построения профессиональной траектории, в том числе и образовательных организаций осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечении законности и правопорядка;

7) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

8) сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

9) сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

10) знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знания порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования; знания основ пожарной безопасности;

11) умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знания порядка действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знания прав и обязанностей граждан в области пожарной безопасности;

12) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях, инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи;

13) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминогенного характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

14) сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминогенного характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

15) сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии в том числе экстремизма, терроризма; понимание роли государства в противодействии терроризму; умения различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знания порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности и действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции.

## **2. Практические занятия, практические работы**

### **Практическое занятие №1 Контрольная работа №1**

**Цель:** оценка и проверка усвоения теоретического материала.

**Необходимые оборудование и материалы:** раздаточный материал.

#### **Порядок выполнения работы**

Письменно ответить на контрольные вопросы.

1. Задачи гражданской обороны.
2. Дать определение понятий «культура безопасности», «опасность», «безопасность», «риск», «чрезвычайная ситуация».
3. Навыки конструктивного общения.

## **Практическое занятие № 2 «Первая помощь при ушибах, переломах и кровотечениях»**

**Цель:** изучить объем и последовательность оказания первой медицинской помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и кровотечениях). Привить практические навыки при остановке кровотечений, наложении повязок на раны, наложении шин.

**Необходимые оборудование и материалы:** пакет перевязочный индивидуальный; бинты (узкие и широкие); сетчато-трубчатые бинты; ватно-марлевая повязка; жгуты (ленточные, трубчатые, матерчатые); косынки; вата компрессная; куски белой хлопчатобумажной ткани; секундомер; плакаты.

### **Порядок выполнения работы**

#### **1. Наложение первичной повязки: на голову «чепцом»**

**Условия выполнения нормативов.** Перевязочный материал (бинты нестерильные, завернутые в бумагу, считаются условно стерильными) лежит на столе рядом со статистом, которому накладывается повязка. Статист располагается в удобном для наложения повязки положении. По заданию и команде преподавателя учащиеся накладывают указанную повязку пострадавшему. Выполнение норматива завершается закреплением конца бинта.

**Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл.** Неправильное положение бинта в руках; нарушение стерильности; наложение повязки не на ту область (сторону), не закрепление повязки.

**Время выполнения норматива.** Повязка «чепец» на голову: отлично — 2 мин 30 с, хорошо — 2 мин 50 с, удовлетворительно — 3 мин 10 с; повязка на предплечье, локтевой, плечевой, коленный и голеностопный суставы: отлично — 1 мин 50 с, хорошо — 2 мин, удовлетворительно — 2 мин 10 с.

#### **2. Иммобилизация плеча, предплечья, бедра, голени подручными средствами при переломах**

**Условия выполнения нормативов.** Статист при иммобилизации верхней конечности сидит, при иммобилизации нижней конечности лежит. Табельные средства иммобилизации верхней конечности: шины Крамера (длина 60 см, ширина 10 см) и (длина 110 см и ширина 12 см). Подручные средства иммобилизации: полоски фанеры, рейки и др. длиной 30—50 см, 70—150 см, а также бинты, косынки и вата — в нужном количестве лежат на столе. Подбирают, моделируют шины и подручные средства иммобилизации сами обучающиеся в соответствии с заданием.

Время на их подготовку не учитывается. Иммобилизация при переломах проводится без наложения повязки и поверх одежды.

**Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл.** Плохо подогнаны подручные средства иммобилизации; неправильное положение, приданное конечности; имеется подвижность в двух близлежащих к перелому суставах (при переломах бедра неподвижными должны быть тазобедренный, коленный и голеностопный суставы); при иммобилизации плеча и предплечья рука не подвешена на косынке.

**Время выполнения нормативов.** Иммобилизация при переломе плеча: отлично — 4 мин, хорошо — 4 мин 30 с, удовлетворительно — 5 мин. Иммобилизация при переломе предплечья: отлично — 2 мин 40 с, хорошо — 3 мин 10 с, удовлетворительно — 3 мин 40 с. Иммобилизация при переломе бедра : отлично — 4 мин 45 с, хорошо — 5 мин 30 с, удовлетворительно — 6 мин. Иммобилизация при переломе голени: отлично — 4 мин, хорошо — 5 мин, удовлетворительно — 6 мин.

### **3. Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки) на бедро и плечо**

**Условия выполнения нормативов.** Статист, которому накладывают жгут (закрутку), лежит в удобном положении. Обучающийся держит развернутый жгут в руках. Материал для наложения закрутки лежит на столе рядом. Жгут (закрутка) накладывается на одежду. На столе рядом лежат блокнот и карандаш. По заданию и команде преподавателя обучающийся накладывает жгут (закрутку) на указанную область, указывает время их наложения (часы, минуты) и записку подкладывает под последний ход жгута (закрутки), контролирует отсутствие пульса на периферическом сосуде. Этим заканчивается выполнение норматива.

**Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл.** Наложение жгута (закрутки) не на ту область (сторону); чрезмерное перетягивание конечности или наличие пульса на периферическом сосуде; не записано время наложения жгута (закрутки); наложение жгута (закрутки) на голое тело.

**Время выполнения норматива.** Наложение кровоостанавливающего жгута на плечо, бедро: отлично — 25 с, хорошо — 30 с, удовлетворительно — 35 с; наложение закрутки на плечо, бедро: отлично — 45 с, хорошо — 50 с, удовлетворительно — 55 с.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Первая помощь и ее значение.
2. Виды кровотечений.
3. Какие приемы включает в себя временная остановка артериального кровотечения?
4. Остановка кровотечения путем сгибания конечности.
5. Какие средства используются для остановки артериального кровотечения, если отсутствует жгут?
6. Как остановить кровотечение с помощью закрутки?
7. Какие наиболее частые ошибки при наложении жгута?
8. Правила остановки капиллярного кровотечения.
9. Правила остановки венозного кровотечения.
10. Правила остановки наружного артериального кровотечения.
11. Правила и приемы наложения бинтовых повязок.
12. Виды бинтовых повязок.
13. При каких травмах применяется пакет перевязочный индивидуальный?
14. Первая медицинская помощь при ушибах.
15. Какие существуют травмы?
16. Первая медицинская помощь при растяжении связок и вывихах.
17. Первая медицинская помощь при переломах.
18. Классификация ран.
19. Первичный и вторичные кровотечения.
20. Виды переломов.

### Практическое занятие №3 «Порядок действий при пожаре»

**Цель:** овладение приемами и способами действий при возникновении пожара; выработка умений и навыков по пользованию средствами пожаротушения.

**Необходимые оборудование и материалы:** эвакуационные схемы, плакаты, огнетушители.

#### Порядок выполнения работы

В процессе подготовки к занятию и в начале занятия обучающиеся изучают теоретический материал:

1. Порядок и правила действий при возникновении пожара.
2. Наименование, назначение и местонахождение имеющихся на объекте первичных средств пожаротушения, противопожарного оборудования и инвентаря (огнетушители, пожарные краны, бочки с водой, ящики с песком, кошма, стационарные установки пожаротушения).
3. Практическое ознакомление и работа с огнетушителем на модельном очаге пожара.
4. Отработка действий при обнаружении на территории объекта задымления, загорания, пожара. Практическая отработка действий по эвакуации из учреждения.

#### Контрольные вопросы:

1. Что такое пожар?
2. Каковы основные причины пожара?
3. Поражающие факторы огня (пожара)?
4. Перечислите порядок действий при возникновении пожара в помещении?
5. Перечислите порядок действий при возникновении пожара на открытой местности?
6. Какие существуют способы оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре?
7. Что относится к первичным средствам пожаротушения?
8. Назначение, устройство, принцип действия и применение углекислотных огнетушителей?
9. Назначение, устройство, принцип действия и применение порошковых огнетушителей?
10. Назначение, устройство и оснащение внутренних пожарных кранов. Правила пользования ими при пожаре.?
11. Подсобные средства защиты (песок, покрывала, ведра и бочки с водой и т.п.) и порядок их применения при тушении пожара (загорания)?

#### Содержание отчета

1. Цель
2. Изучив материал по теме практического занятия:
  - составить примерный план действий при возникновении пожара: в учебном заведении, квартире, во дворе, на транспорте, в лесу, на объекте экономики и др. (по выбранному варианту).
  - составить примерный перечень современных средств пожаротушения, применяемых на объектах экономики.
  - описать назначение, принцип действия, ТТХ, порядок подготовки и применение порошкового, углекислотного огнетушителя. (по выбранному варианту).

## **Практическое занятие №4 «Алгоритм действий по обеспечению личной безопасности при использовании транспорта»**

**Цель:** изучить основные правила безопасного поведения на следующих видах транспорта: автомобильном, авиационном, железнодорожном и водном.

**Необходимые оборудование и материалы:** Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. - Москва: Просвещение, 2023. - 383 с.

### **Порядок выполнения работы**

- 1) повторить теоретический материал;
- 2) составить алгоритм действий по обеспечению личной безопасности и при возникновении возможных аварийных ситуаций в пути следования на:
  - автомобильном транспорте (при составлении памятки особое внимание обратить на обеспечение безопасных условий передвижения на всех видах городского транспорта: автобус, троллейбус, трамвай, метро, маршрутное такси, а также личном автотранспорте);
  - авиационном транспорте (при составлении памятки особое внимание обратить на обеспечение безопасных условий при взлете, посадке, экстренном торможении, приводнении, пожаре на борту воздушного судна, выживании в автономных условиях и т.п.; учесть физические особенности организма человека);
  - железнодорожном транспорте (при составлении памятки особое внимание обратить на обеспечение безопасных условий при размещении пассажиров, багажа, возможном пожаре, сохранности материальных и денежных средств, личное поведение в пути следования и т.п.);
  - водном транспорте (при составлении памятки особое внимание обратить на физические особенности организма человека, умение плавать, пользоваться специальными спасательными средствами, выживать в автономных условиях и т.п.);

### **Контрольные вопросы:**

1. Приведите краткую характеристику видов транспорта и возможные ЧС.
2. Перечислите возможные опасности при посадке и высадке пассажиров из транспорта, в процессе передвижения и в аварийных ситуациях.
3. Основные правила безопасного поведения при пользовании транспортными средствами.
4. Транспортные аварии на железнодорожном, автомобильном, воздушном и водном транспорте. Правила поведения населения.

*Оформление отчета.* Отчет должен содержать: название работы, контрольные вопросы, алгоритм действий по обеспечению личной безопасности при использовании автомобильного, авиационного, железнодорожного и водного транспорта и возникновении возможных аварийных ситуаций в пути следования, ответы на контрольные вопросы.

## Практическое занятие №5 «Порядок проведения эвакуации»

**Цель:** ознакомиться с правилами безопасного поведения в местах повышенной социальной опасности и привить практические навыки при эвакуации.

**Необходимые оборудование и материалы:** методические указания по выполнению работы, задание.

### Порядок выполнения работы

1. Изучить теоретический материал по теме.

2. Выполнить задание.

**Задание 1.** Из приведенных названий объектов города (поселка) выберите безопасные и опасные с криминогенной точки зрения:

а) опасные \_\_\_\_\_

б) безопасные объекты \_\_\_\_\_

*(Оживленная магистраль, бар, ресторан, отделение милиции, пожарная часть, магазин, темная улица, подворотня, поликлиника, школа, чердаки и подвалы, пустынные скверы, пустой вагон электрички, почта, темный подъезд)*

**Задание 2.** Что вы примите, если все же вошли в лифт вместе с незнакомцем, вызывающим у вас подозрение. Ваши действия?

**Задание 3.** Заполните таблицу № 1 о действия в указанных ситуациях.

Таблица №1.

Ситуация	Действия
Вы возвращаетесь домой поздно вечером в общественном транспорте. Что следует предпринимать в целях безопасности?	
Вы на улице с крупной сумкой денег. Где вы будете держать деньги?	
Вечером вы идете по тротуару. Рядом притормозила машина, и вас приглашают прокатиться. Что вы предпримете?	
Вы зашли в кафе. Какое место лучше занять с точки зрения безопасности?	

**Задание 4.** Решите ситуационные задачи:

Задача № 1. Вас обокрали (на улице, в магазине, в транспорте). Вы успели заметить момент кражи. Перечислите последовательность ваших действий.

Задача № 2. Вы едете на курорт или в незнакомый город. Ваши действия по сохранению личной безопасности в поезде и отеле?

**Задание 5.** Практические действия по эвакуации при ЧС.

## **Практическое занятие №6 Контрольная работа №2**

**Цель:** оценка и проверка усвоения теоретического материала.

**Необходимые оборудование и материалы:** раздаточный материал.

### **Порядок выполнения работы**

**Письменно ответить на контрольные вопросы:**

1. Причины и профилактика бытовых отравлений
2. Порядок действий при поражении электрическим током.
3. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации в метро.

## **Практическое занятие №7 «Ориентирование на местности»**

**Цель:** изучить способы ориентирования на местности без карты и компаса и с компасом.

**Необходимые оборудование и материалы:** карандаш, линейка, компас, справочная литература.

### **Порядок выполнения работы**

1. Письменно ответить на контрольные вопросы:
  1. Дать понятия «ориентирование», «ориентир»;
  2. Ориентирование по солнцу (описание, рисунок);
  3. Ориентирование по полярной звезде (описание, рисунок);
  4. Ориентирование по солнцу и часам (описание, рисунок);
  5. Ориентирование по признакам окружающей среды.
2. Перевести именованной масштаб в численный (по заданным значениям преподавателя);
3. Построить маршрут по заданным азимутам.

## Практическое занятие №8 «Порядок действий при ЧС»

**Цель:** ознакомиться с классификацией стихийных бедствий и правилами поведения при различных чрезвычайных ситуациях.

**Необходимые оборудование и материалы:** Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. - Москва: Просвещение, 2023. - 383 с., наглядные пособия, презентация.

### Порядок выполнения работы

#### 1. Изучите теоретический материал:

1. Что такое ЧС природного характера?
2. Как классифицируются ЧС природного характера?
3. Назовите типичные природные ЧС на территории Российской Федерации и г. Санкт-Петербурга.
4. Что Вам известно о защите населения и объектов народного хозяйства от природных ЧС в г. Санкт-Петербурге?

#### 2. Заполните таблицу.

Название ЧС	Определение	Поражающие факторы	Действия населения
Наводнение			
Ураган			
Снежные заносы			

## **Практическое занятие №9 «Оказание первой помощи при различных состояниях»**

**Цель:** ознакомиться с основными понятиями по оказанию первой помощи при различных состояниях и умению работать с учебной литературой.

**Необходимые оборудование и материалы:** Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. - Москва: Просвещение, 2023. - 383 с., наглядные пособия, презентация.

### **Порядок выполнения работы**

Письменно ответить на контрольные вопросы:

1. Дать определение первой помощи.
2. Состояния, при которых оказывается первая помощь.
3. Первая помощь при бытовых отравлениях (по предложенному варианту преподавателя)
4. Алгоритм действий по оказанию первой помощи.
5. Порядок проведения сердечно-легочная реанимация
6. Иммобилизация. Основные правила.

### **Практическое занятие №10 «Действия по оказанию первой помощи»**

**Цель:** привить практические навыки по оказанию первой помощи.

**Необходимые оборудование и материалы:** тренажер Максим-2, наглядные пособия, санитарная сумка.

#### **Порядок выполнения работы**

1. Отработка сердечно-легочной реанимации.
2. Наложение повязок при повреждении глаз.
3. Применение медицинской косынки.

## **Практическое занятие №11 «Порядок действий при теракте»**

**Цель:** сформировать умение определять последовательность действий в экстремальных ситуациях, связанных с терроризмом.

**Необходимые оборудование и материалы:** Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. - Москва: Просвещение, 2023. - 383 с.

### **Порядок выполнения работы**

**Составьте памятку о порядке действий при обнаружении подозрительного предмета**

1. Порядок действий при обнаружении подозрительного предмета в подъезде жилого дома;
2. Порядок действий при обнаружении подозрительного предмета в общественном транспорте;
3. Порядок действий при обнаружении подозрительного предмета в учебном заведении;
4. Опишите ваши действия если произошел взрыв.
5. Опишите ваши действия в случае захвата вас в заложники.
6. Порядок действий при проникновении террористов в здание.

## **Практическое занятие №12 «Порядок действий в зоне применения оружия массового поражения»**

**Цель:** сформировать представление о действиях населения при эвакуации в случае применения противником оружия массового поражения (ядерного, химического, биологического).

**Необходимые оборудование и материалы:** плакаты, Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Лыняная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. - Москва: Просвещение, 2023. - 383 с.

### **Порядок выполнения работы**

**Вариант 1.** Составить схему-памятку «Действия населения при применении противником ядерного оружия».

**Вариант 2.** Составить схему-памятку «Действия населения при применении противником химического оружия».

**Вариант 3.** Составить схему-памятку «Действия населения при применении противником биологического оружия».

### **Контрольные вопросы:**

1. Санитарная обработка, кем и когда проводится?
2. Простейшие способы санитарной обработки при различных видах заражения.
3. Защита продуктов питания.
4. Определения: дегазация, дезактивация, дезинфекция, дезинсекция, дератизация.
5. Обсервация и виды работ.
6. Карантин и виды работ.

### **Практическое занятие №13 «Стрелковая подготовка»**

**Цель:** привить обучающимся практические навыки в выполнении строевых приёмов.

**Необходимые оборудование и материалы:** плакаты, Стрелковой устав ВС РФ.

#### **Порядок выполнения работы**

1. Изобразить графически элементы строя и виды строя отделений и взвода.
2. Отработать практические навыки:
  - строевая стойка.
  - повороты на месте
  - движение строевым шагом
  - поход-отход к начальнику.

### **Практическое занятие №14 «Порядок подготовки автомата к стрельбе»**

**Цель:** познакомить обучающихся с материальной частью АК-74, дать практические навыки обращения с автоматом Калашникова.

**Необходимые оборудование и материалы:** плакаты, АК-74

#### **Порядок выполнения работы**

1. Дать определение назначения АК-74.
2. Выписать тактико-технические характеристики АК-74.
3. Выписать основные части АКМ в порядке неполной разборки (сборки).
4. Выписать основные правила хранения и ухода за АК-74.

## **Практическое занятие №15 «Неполная разборка, сборка АК-74»**

**Цель:** познакомить обучающихся с материальной частью АК-74, дать практические навыки обращения с автоматом Калашникова.

**Необходимые оборудование и материалы:** плакаты, АК-74

### **Порядок выполнения работы**

#### **Практическая часть:**

1. Ознакомиться с частями и механизмами АКМ.
2. Разобраться и понять принцип работы частей и механизмов при производстве выстрела.
3. Выполнить неполную разборку (сборку) АКМ.
4. Отработать норматив по неполной разборке сборке АКМ.
5. Снаряжение магазина.

#### **Временные показатели и оценка за выполнение норматива неполная разборка автомата АК-74.**

Вид оружия – автомат АК-74

Оценка по времени (секунд):

«отлично» - 15 сек

«хорошо» - 17сек

«удовлетворительно» - 19 сек

#### **Временные показатели и оценка за выполнение норматива сборка автомата АК-74 после неполной разборки.**

Вид оружия – автомат АК-74

Оценка по времени (секунд):

«отлично» - 25 сек

«хорошо» - 27сек

«удовлетворительно» - 32 сек

## Практическое занятие №16 «Дифференцированный зачет»

### 1. Что такое национальная безопасность?

- А) система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите государства
- Б) состояние защищенности социальной сферы жизнедеятельности общества от угроз, способных разрушить социальный уклад или обусловить его деградацию
- В) состояние защищенности национальных интересов государства от внешних и внутренних угроз, при котором обеспечиваются реализация конституционных прав и свобод граждан, достойные качество и уровень их жизни, гражданский мир и согласие в стране, охрана суверенитета, независимости и государственной целостности

### 2. Средства коллективной защиты — это:

- А) инженерные сооружения гражданской обороны для защиты от оружия массового поражения и других современных средств нападения
- Б) легкие сооружения для защиты населения от побочного действия атмосферы
- В) средства защиты органов дыхания и кожи.

### 3. Что такое «виктимность»?

- А) склонность человека стать жертвой преступления или попасть в ситуацию, угрожающую его жизни, здоровью, благополучию
- Б) наука, изучающая поведение жертвы преступления
- В) определенные свойства жертвы преступления
- Г) неспособность государства и общества защитить потенциальную жертву

### 4. Выберите верное утверждение?

- А) опасная ситуация отличается от экстремальной ситуации фактом взаимодействия с опасностью: в экстремальной ситуации взаимодействие с опасностью еще не произошло, опасная же ситуация характеризуется наличием взаимодействия с опасными факторами, которые могут угрожать жизни, здоровью, благополучию;
- Б) опасная ситуация отличается от экстремальной ситуации фактом взаимодействия с опасностью: в опасной ситуации взаимодействие с опасностью еще не произошло, экстремальная же ситуация характеризуется наличием взаимодействия с опасными факторами, которые могут угрожать жизни, здоровью, благополучию

### 5. Возвращаясь вечером домой, вы будете:

- А) идти кратчайшим путем, пролегающим через дворы, свалки и плохо освещенные места
- Б) идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги
- В) воспользуетесь попутным транспортом

### 6. Что является признаком надёжного интернет-магазина?

- А) красивый дизайн сайта
- Б) низкие цены на предлагаемые товары
- В) интернет-магазин имеет много положительных отзывов других покупателей
- Г) наличие адреса, банковских реквизитов и контактной информации на сайте
- Д) известность на рынке, признанный торговый бренд, стабильная репутация

### 7. Опасными факторами пожара являются:

- А) Пламя, искры и тепловой поток; снижение видимости в дыму
- Б) Снижение концентрации кислорода в воздухе; повышение температуры окружающей среды; вероятный взрыв
- В) Повышенная концентрация отравляющих продуктов горения и термического разложения; пламя, искры и тепловой поток; снижение видимости в дыму; снижение концентрации кислорода в воздухе

### 8. Что такое транспортная безопасность?

- А) защищенность транспортной системы от нападения террористов
- Б) состояние защищенности объектов транспортной инфраструктуры и транспортных средств от актов незаконного вмешательства

В) защита железнодорожного транспорта от незаконного вмешательства

Г) защищенность пассажиров

**9. Как необходимо обходить стоящий трамвай?**

А) как удобно пешеходу;

Б) сзади, как и автобус;

В) спереди;

Г) как большинство других пешеходов;

Д) допускается обход и сзади, и спереди

**10. Планируя посещение общественного места, заранее**

А) оцените, кто из знаменитых людей посетит данное мероприятие

Б) оцените риски: конкретная территория, ход мероприятия с точки зрения наличия социально-психологических и криминальных рисков, а также рисков природного и техногенного характера

В) оцените стоимость билетов на данное мероприятие

**11. Общественное место – это ...**

А) общественные места открытого типа (дворовые площадки, городские парки и скверы, ярмарки и торговые ряды под открытым небом и др.)

Б) это территория, на которой могут находиться или находятся люди, и которая не является частной собственностью граждан, используемой ими в личных целях.

В) закрытого типа (образовательные учреждения, больницы, административные здания, театры и кинотеатры, музеи, торговые центры, объекты религиозного назначения и др.).

**12. Отметьте морские опасные явления**

А) тайфуны, цунами, шторм

Б) оползни, смерчи

В) грозы, сильные дожди, туман, град

**13. Рабочими органами комиссий по ЧС соответствующих органов государственной власти и местного самоуправления являются?**

А) специально созданные штабы

Б) органы управления по делам ГО ЧС

В) эвакуационные комиссии.

**14. Что из перечисленного не относится к чрезвычайным ситуациям природного характера?**

А) извержение вулканов

Б) землетрясения

В) аварии на радиационно-опасных объектах

Г) транспортные аварии

Д) природные пожар

**15. Здоровый образ жизни - это ...**

А) залог выздоровления

Б) такой образ жизни, который исключает вредные привычки, способствующие появлению различных заболеваний, и развивает полезные.

В) каждодневная забота о собственном здоровье

**16. Острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к гибели участка мозга, называют**

А) инфарктом

Б) инсультом

В) сердечным приступом

**17. Социально опасные явления – это явления, получившие широкое распространение в обществе, угрожающие...**

А) жизни людей

Б) здоровью людей

В) жизни и здоровью людей

Г) жизни, здоровью и репутации людей

**18. Стремление оказать влияние на восприятие и поведение других людей – это...**

А) давление

Б) манипуляция

В) мошенничество

**19. Понятие кибербезопасности включает в себя заботу о сохранности не только данных, но и душевного спокойствия пользователя интернета. Однако пока слабо развита защита от этой формы провокации в сетевом общении. О чем идет речь?**

А) хактивизм

Б) троллинг

В) блогинг

**20. Внедрение информационных технологий породило целый диапазон рисков. Что из перечисленного Вы отнесете к рискам, связанным с развитием информационных технологий?**

А) природные катастрофы

Б) производственные катастрофы

В) транспортные катастрофы

Г) информационные войны

**21. Какими установками необходимо руководствоваться при публикации информации и контента в социальных сетях с точки зрения формирования цифрового следа?**

А) При загрузке фотографий и видеозаписей ответственно и критично подойти к их форме и содержанию, воздерживаясь от отправки провокационных или включающих персональные данные материалов

Б) Настроить фильтры приватности таким образом, чтобы загружать любые материалы и фотографии, и при необходимости удалять или скрывать их из общего доступа

В) При обсуждении материалов и событий в комментариях и форумах формулировать свое мнение сдержанно и корректно, воздерживаясь от эмоциональных реакций и провокации сетевых конфликтов

**22. Какими принципами необходимо пользоваться при оценке степени достоверности источника?**

А) Обратить внимание на количество подписчиков, если подписчиков много - источник достоверен

Б) Обратить внимание на то, кто является владельцем ресурса (организация, компания, публичное лицо) и оценить его репутацию, а также заинтересованность в искажении информации в свою пользу

В) Изучить и сопоставить информацию в нескольких источниках на предмет расхождений и искажений данных

**23. По каким признакам можно определить, что сайт, который вы просматриваете в Сети, является фишинговым – созданной злоумышленниками страницей, имитирующей официальный сайт компании, бренда, магазина или публичного лица?**

А) На странице сайта встречаются орфографические или грамматические ошибки

Б) Интернет-адрес сайта содержит опечатки, искажения или дополнительные символы в сравнении с интернет-адресом официального сайта компании, бренда, магазина и т.д.

В) У страницы или сайта есть подписчики

Г) На сайте отсутствует контактная информация и способы обратной связи

**24. Какой закон устанавливает основные принципы противодействия терроризму, правовые и организационные основы профилактики терроризма и борьбы с ним, минимизации и (или) ликвидации последствий проявлений терроризма, а также правовые и организационные основы применения Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом?**

- А) ФЗ «О противодействии терроризму»
- Б) ФЗ «Антитеррористический закон РФ»
- В) ФЗ «О безопасности»

**25. При штурме здания при освобождении заложников необходимо:**

- А) лечь на пол лицом вниз
- Б) бежать навстречу тем, кто освобождает
- В) бежать от лиц, кто освобождает

**26. Террористическая деятельность включает в себя:**

- А) планирование, финансирование, подготовку и организацию террористического акта
- Б) нормативно-правовую основу защиты личности, общества, государства
- В) подстрекательство к террору, вербовку, обучение террористов, организацию незаконного вооруженного формирования
- Г) пропаганду идей терроризма: распространение печатных, видеоматериалов, призывающих к террору
- Д) состояние защищенности здания, строения, сооружения, иного объекта, места массового пребывания людей

**27. К оружию массового поражения относятся? (выбрать несколько верных вариантов)**

- А) ядерное оружие
- Б) зажигательное оружие
- В) осколочные авиабомбы
- Г) биологическое оружие
- Д) химическое оружие
- Е) обычное оружие

**28. Какой день считается началом военной службы для призывника?**

- А) день прибытия на сборный пункт военкомата;
- Б) день убытия из военкомата субъекта Российской Федерации к месту службы;
- В) день прибытия в воинскую часть;
- Г) день принятия Воинской присяги;
- Д) день зачисления в список личного состава воинской части

**29. Под обороной государства понимается:**

- А) вооруженная система государства, обеспечивающая защиту его интересов от агрессии со стороны других государств
- Б) система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита Российской Федерации, целостности и неприкосновенности ее территории
- В) система военных реформ, направленных на совершенствование Вооруженных Сил государства для подготовки их к вооруженной защите от агрессии

**30. Соотнесите имена конструкторов и изобретенное оружие:**

- А) Ф.В. Токарев
- Б) С.Г. Симонов
- В) Г.С. Шпагин
- Г) М.Т. Калашников
- Д) В.А. Дегтярёв

- 1) СКС
- 2) ППШ
- 3) РПД
- 4) АК-74
- 5) СВТ

**31. Определяете режим функционирования РСЧС: ухудшение производственно-промышленной, радиационной, химической, биологической, гидрометеорологической и сейсмической обстановки и получение прогноза о**

**возможности возникновения чрезвычайных ситуаций, угрозы войны:**

- А) режим чрезвычайной ситуации
- Б) режим повышенной готовности
- В) режим повседневной деятельности

**32. Гражданская оборона является:**

- А) частью РСЧС
- Б) самостоятельной организацией
- В) объектовой подсистемой

**33. Что такое пешеходная зона?**

- А) Территория, предназначенная для движения велосипедистов, начало и конец которой обозначены соответствующими дорожными знаками.
- Б) Это место, где дорога хорошо просматривается в обе стороны
- В) Территория, предназначенная для движения пешеходов, начало и конец которой обозначены соответствующими дорожными знаками

**34. Выберите правильный алгоритм действий, который сразу после ДТП водитель, причастный к нему, должен предпринять:**

- А) включить аварийную сигнализацию; позвонить в спецслужбу;
- Б) немедленно остановить (не трогать с места) транспортное средство; включить аварийную сигнализацию; выставить знак аварийной остановки; не перемещать предметы, имеющие отношение к происшествию; при нахождении на проезжей части соблюдать меры предосторожности.
- В) предотвратить возможные негативные последствия и правильно оформить ДТП.

**35. Наличие пожарных извещателей или противопожарной сигнализации в доме или квартире позволит:**

- А) повысить уровень контроля и быстро заметить опасность
- Б) справиться с неприятным запахом в доме или квартире
- В) быстро вызвать экстренные службы

**36. Определите вид ожога: его получают во время различных хозяйственных работ при контакте с кипящими или просто горячими жидкостями (водой, жидкой пищей, маслом), раскалёнными поверхностями бытовых электроприборов и открытым огнём:**

- А) химический
- Б) электрический
- В) термический

**37. Определите подготовку, которая основывается на следующей воспитательной задаче: сформировать и закрепить уважительное отношение к строевой выучке как важнейшему традиционному атрибуту воинской службы:**

- А) тактическая
- Б) строевая
- В) огневая

**38. Дайте определение понятию «сбор отходов»**

- А) прием или поступление отходов от физических или/и юридических лиц в целях дальнейших обработки, утилизации, обезвреживания, транспортирования, размещения таких отходов
- Б) временное складирование отходов на площадке юридического лица
- В) прием отходов в целях их дальнейших обработки, утилизации, обезвреживания, размещения лицом, осуществляющим их обработку, утилизацию, обезвреживание, размещение
- Г) предварительная подготовка отходов

**39. Выберите из списка те преступные деяния, которые в соответствии с российским законодательством относятся к экстремистской деятельности:**

- А) Публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность

Б) Хищение денежных средств

В) Массовое распространение, изготовление или хранение заведомо экстремистских материалов

В) Ограничение свободы гражданина

**40. В каком случае лицо, участвовавшее в подготовке террористического акта, освобождается от уголовной ответственности?**

А) Ни при каких обстоятельствах

Б) Если своевременным предупреждением органов власти или иным способом поспособствует предотвращению осуществления террористического акта

В) В случае предотвращенной попытки бегства с места совершения преступления

**41. Регулярное проявление агрессии со стороны более сильного человека, наделенного властью и статусом, по отношению к более слабому партнеру, который не может себя защитить – это ...**

А) насилие;

Б) травля;

В) манипуляция

### 3. Критерии оценки результатов выполнения практических работ, заданий практических занятий

#### 3.1 Критерий оценивания практических заданий

Оценка «5» - выполнены все задания полностью;

Оценка «4» - выполнены все, но не полностью;

Оценка «3» - выполнены больше половины заданий, но не полностью;

Оценка «2» - выполнены меньше половины заданий.

#### Критерий оценивания в процентном соотношении

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

#### 3.2 Критерий оценивания контрольных работ

Выполнение 3 заданий, ставится оценка «5»,

Выполнение 2 заданий, ставится оценка «4»,

Выполнение 1 задания, ставится оценка «3»,

Не выполнение заданий, ставится оценка «2»

#### 3.3 Критерий оценивания дифференцированного зачета

оценка «5» - 90- 100% правильных ответов;

оценка «4» - 78-89% правильных ответов;

оценка «3» - 52-77% правильных ответов;

оценка «2» - менее 51% правильных ответов

К дифференцированному зачету допускаются обучающиеся, выполнившие все практические занятия и самостоятельные работы и имеющие положительные оценки по ним.

**«Отлично»** выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, использует в работе материал различных научных и методических источников, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками.

**«Хорошо»** выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения, владеет необходимыми навыками.

**«Удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при ответе.

**«Неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала и не может грамотно изложить ответы на вопросы, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания.

#### 4. Информационное обеспечение

##### Основные источники:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. - Москва: Просвещение, 2023. - 383 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. - Москва: Просвещение, 2023. - 320 с.

##### Дополнительные источники:

1. Данченко, С. П. Основы безопасности жизнедеятельности. Сборник заданий для абитуриентов: учебное пособие / С.П. Данченко. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 67 с. - ISBN 978-5-16-109620-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1575757>. – Режим доступа: по подписке.
2. Ковальчук, А. Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие: в 2 частях. Часть 1. Основы защиты населения и территорий от военных, техногенных и природных чрезвычайных ситуаций / А. Н. Ковальчук, Н. М. Ковальчук. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 287 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-018124-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1911603>. – Режим доступа: по подписке.
3. Ковальчук, А. Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие: в 2 частях. Часть 2. Основы подготовки граждан к военной службе / А.Н. Ковальчук. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 328 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-018123-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1911602>. – Режим доступа: по подписке.

##### Электронные издания (электронные ресурсы) и интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/> - бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»;
2. <http://fcior.edu.ru> - федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;
3. <http://edu.ru> - федеральный портал «Российское образование»;
4. <http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
5. <http://ecollege.empl-2.ru> – система дистанционного обучения «Электронный колледж» Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Электромашиностроительный колледж»;
6. <https://znanium.com/about/znanium> – электронно-библиотечная система Znanium/;
7. <https://e.lanbook.com/books> - электронно-библиотечная система Лань.