Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

 Чувашской Республики

 «Чебоксарский экономико-технологический колледж»

Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ** **ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ОП. 09 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

профессия среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

Разработчик: Батраков С.Е.,

 преподаватель

Чебоксары 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка……………..………………………..……………………….……….3

Перечень практических занятий ………………………………………………….…………..4

Порядок выполнения практических занятий………………………….……………..……….5

Список используемой литературы……………………………………..…………………….16

**Пояснительная записка**

Методические указания для выполнения практических занятий являются частью учебно-методического комплекса для освоения учебной дисциплины ОП. 09 Безопасность жизнедеятельности

Методические указания для выполнения практических занятий могут быть использованы при освоении междисциплинарных курсов, входящих в профессиональные модули профессии 43.01.09 Повар, кондитер, в соответствии с ФГОС СПО.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 1-10, ПК 1.1, 2.1,3.1,4.1,5.1 | -организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; -предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; -использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; -применять первичные средства пожаротушения; -применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией; -владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; -оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим. | -принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; - основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; - основы военной службы и обороны государства; - задачи и основные мероприятия гражданской обороны; - способы защиты населения от оружия массового поражения; - меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; - организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке; - основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; - область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим |

**Перечень практических занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование практических или лабораторных занятий | Кол-во часов |
|  |
|  | **Практическое занятие №1**Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения | 2 |
|  | **Практическое занятие №2**Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надевания противогаза и ОЗК | 2 |
|  | **Практическое занятие №3**Изучение общевоинских уставов | 2 |
|  | **Практическое занятие №4**Выполнение воинского приветствия в строю на месте | 2 |
|  | **Практическое занятие №5**Изучение материальной части, сборка, разборка автомата | 2 |
|  | **Практическое занятие №6**Отработка движений строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте | 2 |
|  | **Практическое занятие №7**Построение и отработка движения походным строем | 2 |
|  | **Практическое занятие №8**Отработка умений наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий | 1 |
|  | **Практическое занятие №9**Отработка умений наложения повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности | 1 |
|  | **Практическое занятие №10**Отработка умений наложения шины на место перелома, транспортировка поражённого | 1 |
|  | **Практическое занятие №11**Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания. Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца | 1 |
|  | **Итого практических занятий** | 18 |

**Практическое занятие №1**

**Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения**

**Цель:** Формирование умений и навыков действий при возникновении пожара. Формирование навыков использования средств пожаротушения.

*Материально-техническое обеспечение:* тетрадь, методические указания для выполнения практических работ.

Методика выполнения:

*Задание 1.*

Изучить теоретический материал.

**Назначение, устройство и принцип действия первичных средств тушения пожаров.**

*Задание 2.*

Изучить и законспектировать общие принципы тушения пожаров.

*Задание 3.*

Ответить на тестовые вопросы:

1. Какой класс пожара можно тушить огнетушителем, если на его корпусе имеется обозначение класса «Е»?

А) горение газообразных веществ

Б) горение металла или металлосодержащих веществ

В) горение электрооборудования, находящегося под напряжением

2. В каких огнетушителях в качестве огнетушащего средства используется двууглекислая сода?

А) аэрозольных;

Б) порошковых;

В) пенных;

Г) углекислотных.

3. С какой целью используют при пожаре в помещении распылённую струю?

А) для понижения температуры среды;

Б) для повышения концентрации кислорода

В) для более эффективного тушения пламени.

4. Какие действия не допускаются при использовании углекислотного огнетушителя?

А) срывать пломбу и выдёргивать чеку;

Б) держать огнетушитель в горизонтальном положении;

В) направлять раструб руками непосредственно на пламя.

5. Пожар – это?

А) неконтролируемый процесс горения;

Б) любое возгорание с образованием пламени и дыма;

В) неконтролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных средств и создающий опасность для жизни людей.

6. Как потушить загоревшуюся на человеке одежду?

А) направить на него струю огнетушителя;

Б) повалить человека на землю и накрыть плотной тканью;

В) сорвать с него одежду.

7. Можно ли тушить горящие газы водой и пеной?

А) да,

Б) нет,

В) при определенных условиях.

8. Какие средства пожаротушения относятся к первичным?

А) пожарные краны, ручные огнетушители, ящики с песком, асбестовые и войлочные полотна, бочки с водой

Б) пожарные краны, ручные огнетушители, установки пожаротушения, ящики с песком, асбестовые и войлочные полотна, бочки с водой

В) ручные огнетушители, ящики с песком, асбестовые и войлочные полотна, бочки с водой.

9. Что относится к огнетушащим средствам

А) вода, пена, газ,

Б) песок, земля, порошок,

В) ломы, багры, топоры, лопаты, кошма.

10. Переносные малолитражные огнетушители имеют объем гасящего вещества

А) до 4-х литров,

Б) от 4-х до 8 –и литров,

В) свыше 8-и литров.

11. Какой класс пожара можно тушить огнетушителем, если на его корпусе имеется обозначение класса «Д»?

А) горение жидких веществ

Б) горение металлов и металлосодержащих веществ

В) горение твердых веществ.

12. По способу срабатывания огнетушители подразделяются на:

А) ручные, автоматические, комбинированные,

Б) переносные, стационарные, передвижные,

В) водные, пенные, порошковые.

13. Какой класс пожара можно тушить огнетушителем, если на его корпусе имеется обозначение класса «А»?

А) горение жидких веществ,

Б) горение твердых веществ,

В) горение газообразных веществ.

14. Первичные средства пожаротушения используют:

А) для ликвидации пожара в начальной стадии возникновения

Б) для тушения большого пожара

В) для локализации стихийного бедствия природного характера.

15. Для тушения каких пожаров применяются воздушно-пенные огнетушители

А) Пожаров класса А и В

Б) Пожаров класса С и D

В) Пожаров класса Е и F.

16. Какие сведения обязательны для наличия в паспорте огнетушителя?

А) дата последней зарядки (проверки) и вес заряда

Б) дата изготовления

В) дата последнего использования (если было)

Г) место изготовления и приобретения огнетушителя.

17. Каким средством невозможно потушить горюче-смазочные материалы?

А) водой,

Б) песком,

В) пеной.

18. Назвать тип огнетушителя, предназначенного для тушения разнообразных материалов, предметов, веществ:

А) пенный;

Б) углекислотный;

В) воздушно-пенный.

19. Пожар какого класса можно потушить водным огнетушителем

А) Пожар класса А,

Б) Пожар класса В,

В) Пожар класса С.

20. Назвать огнетушитель, предназначенный для тушения возгораний различный материалов, кроме веществ горение, которых происходит без доступа воздуха:

А) углекислотный;

Б) химический пенный;

В) воздушно-капельный.

Практическое занятие №2

Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надевания противогаза и ОЗК

**Цель:**

- ознакомиться с средствами индивидуальной защиты от ОМП: фильтрующим противогазом, респиратором, ОЗК, Л-1;

- научиться осуществлять правильную подгонку СИЗ и подготовку их к боевому использованию;

- изучить правила пользования СИЗ: надевание, снимание, укладка и переноска противогаза и ОЗК;

- отработать нормативы РХБЗ по надеванию противогаза и ОЗК.

**Необходимые средства обучения:**

Средства защиты органов дыхания- противогазы, респираторы разных типов, ватно-марлевая повязка. Противогазы ГП-5 по числу обучаемых.

Средства защиты кожи - ОЗК, Л-1

**Задание:**

В процессе подготовки к занятию и в начале занятия студенты знакомятся с общими положениями о СИЗ, их конструкции, эффективности, порядке выбора и эксплуатации. Далее отрабатывают нормативы боевого использования противогаза и ОЗК.

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 7**

**КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Изучение общевоинских уставов**

Цель: Ознакомиться с содержанием общевоинских уставов Вооружённых Сил Российской Федерации.

Ход работы:

Изучить историю уставного творчества в России.

Изучить устав внутренней службы ВС РФ.

Изучить дисциплинарный устав ВС РФ.

Изучить устав гарнизонной и караульной службы ВС РФ.

Изучить строевой устав ВС РФ.

Ознакомиться с основными понятиями о боевых уставах.

Ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

Из истории уставного творчества в России.

Виды уставов ВС РФ.

Устав внутренней службы ВС РФ.

Дисциплинарный устав ВС РФ.

Устав гарнизонной и караульной службы ВС РФ.

Строевой устав ВС РФ.

Понятие о боевых уставах.

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 8**

**КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Выполнение воинского приветствия в строю на месте

Цели:

Образовательная:

- отработать с обучающимися порядок выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Развивающая: - развивать у обучающихся чувство ответственности, самостоятельности, аккуратность и добросовестность. Взаимопонимание, доброжелательность и готовность помочь друг другу способствует укреплению товарищества и сплочению коллектива.

Воспитательная:

- воспитывать у обучающихся дисциплинированность, ответственность за защиту своей Родины.

Метод: показ, тренировка

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 9**

**КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Изучение материальной части, сборка, разборка автомата

Цель: Изучить назначение и боевые свойства автомата, его устройство, меры безопасности при обращении с оружием и патронами. Формировать убежденность в превосходстве автомата Калашникова над аналогичными видами стрелкового оружия иностранных армий.

Задание на дом: 1. Выучить наизусть назначение, состав и характеристики автомата.

2. Отработать норматив

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 10**

**КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Построение и отработка движения походным строем**

Цель:

Привить обучаемым студентам практические навыки в выполнении строевого приёма «Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный походный строй»;

-отработка навыков движения походным строем.

Учебные вопросы:

· построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй;

· выравнивание;

· размыкание и смыкание строя;

·  повороты строя на месте;

· проверить и оценить выполнение отработанных строевых приемов.

Необходимые средства обучения :

- Строевой устав ВС РФ.

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 11**

**КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Отработка движений строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте

**Цель:**

- Привить обучаемым студентам первоначальные навыки в движении строевым и походным шагом, бегом , шагом на месте.

 **Учебные вопросы:**

1. Движение строевым шагом.

2. Движение походным шагом.

3. Движение бегом.

4. Движение шагом на месте.

**Необходимые средства обучения:**

- Строевой устав ВС РФ.

**Основные теоретические положения:**

Движение совершается шагом или бегом.

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 12**

**КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Построение и отработка движения походным строем**

Цель:

Привить обучаемым студентам практические навыки в выполнении строевого приёма «Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный походный строй»;

-отработка навыков движения походным строем.

Учебные вопросы:

· построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй;

· выравнивание;

· размыкание и смыкание строя;

·  повороты строя на месте;

· проверить и оценить выполнение отработанных строевых приемов.

Необходимые средства обучения :

- Строевой устав ВС РФ.

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 13**

**КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Отработка движений строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте

**Цель:**

- Привить обучаемым студентам первоначальные навыки в движении строевым и походным шагом, бегом , шагом на месте.

 **Учебные вопросы:**

1. Движение строевым шагом.

2. Движение походным шагом.

3. Движение бегом.

4. Движение шагом на месте.

**Необходимые средства обучения:**

- Строевой устав ВС РФ.

**Основные теоретические положения:**

Движение совершается шагом или бегом.

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 14**

**КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Отработка умений наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий

**Цель:** изучить виды кровотечений по различным признакам, их характеристики. Ознакомиться с основными способами остановки кровотечений. Научиться определять виды кровотечений по внешним признакам, отработать практические навыки наложения жгута и давящей повязки при кровотечениях.

**Оборудование:** ткань, ватно-марлевый тампон, жгут-закрутка, фиксирующий стержень.

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 15**

**КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Отработка умений наложения повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности**

**Цель:**

* Сформировать четкое представление о повязке и перевязке
* Изучить перевязочный материал и правила его использования.
* Освоить технику наложения повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.

**Оборудование:**пакеты перевязочные, бинты стерильные и нестерильные, салфетки стерильные, повязки-косынки, марлевые шарики, тампоны, турунды, лейкопластырь, булавки, таблицы.

1. Какие функции выполняет повязка?

Ответ: Повязка служит для защиты раневой поверхности от вредных воздействий внешней среды, удержания или закрепления перевязочного материала, а также для иммобилизации области перелома или вывиха, создания давления на ту или иную часть тела (к примеру, для остановки кровотечения).

2. Что называют перевязочным материалом?

Ответ: Перевязочным называется материал, который накладывается на раневую поверхность или другие пораженные части тела.

3. Что называют перевязкой?

Ответ: Перевязкой называется как первичное наложение повязок, так и ее замена с осмотром и обработкой раны.

4. Каково положение больного при бинтовании?

Ответ: Больной, которому накладывается повязка, должен находиться в удобном для него положении. Бинтуемая часть тела должна быть доступна со всех сторон. Ее закрепляют повязкой в наиболее выгодном в функциональном отношении положении. Повязку следует наложить так, чтобы она не причиняла неприятных отношений, но надежно фиксировала перевязочный материал. При наложении повязки бинтуемая часть тела должна находиться на уровне нижней части груди бинтующего.

5. Как правильно наложить бинтовую повязку?

Ответ: Процесс наложения повязки делится на 3 этапа. Вначале необходимо правильно наложить начальную часть повязки, затем точно провести каждый следующий тур бинта и надежно зафиксировать всю повязку.

Бинтование следует начинать с периферии, с части тела, имеющей наименьшую толщину, и постепенно покрывать повязкой центральные части бинтуемой области. Каждый последующий тур бинтадолжен прикрывать половину предыдущего. Бинт раскатывается слева направо, не отрывая от бинтуемой части тела. По окончании бинтования конец бинта разрезают ножницами в поперечном и продольном направлении, образуя две завязки, достаточные для фиксации всей повязки. Ни перекрест, ни узел не должны быть расположены там, где находится рана.

6. Как снимается бинтовая повязка?

Ответ: Снимают бинтовую повязку либо после разрезания ее ножницами со стороны здоровой кожи, либо осторожно разматывая. Если повязка приклеилась к раневой поверхности, то ее следует осторожно размочить 3% раствором перекиси водорода и только после этого снять.

7. В чем особенности ползучей повязки?

Ответ: Эта повязка применяется для удержания перевязочного материала на большом протяжении.

8. В каких случаях используется восьмиообразная или крестообразная повязки?

Ответ: Бинт накладывают в виде восьмерки. Она очень удобна при бинтовании кисти, грудной клетки, задней поверхности шеи и затылка.

9. В чем особенности колосовидной повязки?

Ответ: Она является разновидностью восьмиобразной. Последующие туры бинта, перекрещиваясь по одной линии, располагаются выше или ниже предыдущих и напоминают колос. Повязка применяется при бинтовании плечевого пояса.

10. В каких случаях применяется и как накладывается черепашья повязка?

Ответ: Применяется при перевязке локтевого и коленного суставов и в зависимости от места наложения бывает сходящейся и расходящейся. При первой бинтование начинают с круговых ходов выше и ниже сустава с перекрестом в подсуставной впадине. Туры бинта постепенно приближаются друг к другу и заканчиваются на суставе. При второй туры бинта, перекрывая друг друга на две трети, расходятся выше и ниже сустава.

11. Расположите в порядке осуществления действия оказывающего помощь при наложении давящей повязки (ответ представьте последовательностью букв, например: д, а, ...):

а) накладывают плотный валик из бинта или ваты на стерильную ткань;

б) определяют правильность наложения давящей повязки по отсутствию промокания ткани;

в) гладят чистую ткань горячим утюгом (для стерилизации, если нет стерильного бинта);

г) туго перебинтовывают валик из бинта или ваты, лежащий на ткани, покрывающей рану;

д) накладывают на рану стерильный бинт или чистую ткань, проглаженную горячим утюгом.

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 16**

**КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Отработка умений наложения шины на место перелома, транспортировка поражённого**

Цель работы: Формирование навыков и умений накладывать шины на места переломов и транспортировать пострадавшего. Помощь при переломах, наложение шин Различают закрытые переломы, когда кость сломана, но целость.

Задание: Отработать наложение шины на место перелома, транспортировка поражённого

Вопросы: 1. Дайте определение переломов. 2. Характерные признаки переломов. 3. Перечислите правила наложения шин. 4. ПМП при переломе ключицы. 5. ПМП при переломах плеча, предплечья. 6. Назовите особенности положения верхней конечности при переломах. 7. Правила наложения шины при переломе бедра. 8. Правила наложения шины из подручного материала при переломе голени и стопы. 9. Особенности положения стопы при переломе нижней конечности. 10. Какая повязка накладывается при повреждениях нижней челюсти? 11. Транспортировка пострадавшего с травмой позвоночника. 12. Транспортировка пострадавшего с переломом костей таза.

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 17**

**КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания. Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца**

1.Цель работы.

1.1. Изучить способы проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

1.2. Научиться методике проведения, искусственного дыхания и непрямого

массажа сердца.

1.3. Правильно определять точку надавливания на сердечную мышцу.

Задание:

1. Изучить теоретические сведения

2. Произвести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца на тренажере.

3. Заполнить таблицу «Способы реанимации».

**Порядок выполнения** **практических****занятий**

На выполнение каждого практического занятия отведено два часа.

Практические занятия выполняются в отдельной ученической тетради разборчивым подчерком, грамотно, допускается выполнение работ на листах формата А4. При написании работ используется шрифт TimesNewRoman 12 с интервалом 1,5. Текст должен быть отформатирован.

Практические занятия, являющиеся частью творческого проекта, могут выполняться непосредственно в проекте.

Для выполнения практического занятия обучающиеся могут использовать литературу, лекции и теоретические материалы, приведенные в данных методических указаниях.

Выполнение практического занятия предусматривает грамотное решение ситуационных задач с применением профессиональных знаний и умений на доступном для каждого обучающегося уровне. Каждый имеет возможность воспользоваться помощью других участников группы и проконсультироваться с преподавателем.

Выполнение практического занятия так же предусматривает оценивание результатов своей деятельности, их эффективность и качество, путем выполнения самоанализа и коррекции собственной деятельности на основании достигнутых результатов.

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

Перед выполнением практического занятия повторяются правила техники безопасности. При выполнении практического занятия обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель работы.
2. Ознакомиться с ЗУН, правилами и условиями выполнения практического задания.
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий.
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий.
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы по работе.
6. Дать ответы на контрольные вопросы.

Критерии оценивания работы обучающихся на практическом занятии:

***Оценка «отлично»*** ставится, если обучающийся:

- самостоятельно и правильно выполнил все задания;

- правильно, с обоснованием сделал выводы по выполненной работе;

- правильно и доказательно ответил на все контрольные вопросы.

***Оценка «хорошо»*** ставится в том случае, если:

- правильно выполнил все задания;

- сделал выводы по выполненной работе;

- правильно ответил на все контрольные вопросы.

***Оценка «удовлетворительно»*** ставится, если обучающийся:

- правильно выполнил задание, возможно кроме одного;

- сделал поверхностные выводы по выполненной работе;

- ответил не на все контрольные вопросы.

***Оценка «неудовлетворительно»*** ставится, если обучающийся:

- неправильно выполнил задания;

- не сделал или сделал неправильные выводы по работе;

- не ответил на контрольные вопросы.

**Техника безопасности при выполнении практических занятий.**

**Перед началом практического занятия:**

1. Внимательно прослушайте вводный инструктаж преподавателя о порядке и особенностях выполнения практического занятия;

2. Внимательно изучите методические указания к работе, которую выполняете и строго руководствуетесь;

3. Подготовьте рабочее место для безопасной работы: уберите его, если на нем находятся посторонние предметы;

4. Проверьте и подготовьте к работе, согласно методическим указаниям, необходимые инструменты и принадлежности.

**Во время работы:**

1. Выполняйте только ту работу, которая разрешена преподавателем;

2. За разъяснениями по всем вопросам выполнения практического занятия обращайтесь к преподавателю

3. Будьте внимательны и аккуратны. Не отвлекайтесь сами и не отвлекайте других. Не вмешивайтесь в процесс работы других обучающихся, если это предусмотрено инструкцией

**По окончании работы:**

1. Наведите порядок на рабочем месте и сдайте его преподавателю;

2. Сдайте преподавателю учебную литературу и инструменты;

**При выполнении работы строго запрещается:**

1. Бесцельно ходить по кабинету; 2. Покидать помещение кабинета в рабочее время без разрешения преподавателя.

**Список использованной литературы**

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Ю.Г. Сапронов. - 3-е изд. - М.: ИЦ Академия, 2019 . - 336 с. - (Профессиональное образование).

2. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. - 2-е изд., стео. - М.: ИЦ Академия, 2018 . - 144 с. - (Профессиональное образование)

 **Электронные издания (ресурсы)**

 1.База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>

 2.Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. – URL: http://www.mchs.gov.ru.

 3.Университетская информационная система «РОССИЯ» <http://uisrussia.msu.ru/>

 4.Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» <http://нэб.рф/>

 5.Энциклопедия безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. –– URL: http://bzhde.ru.

 6. (сайт Минобороны) - www. mil. ru

 7. Электронная библиотечная система - www. ru/book

 8. Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны» - www. pobediteli. ru

 9.Государственные символы России. История и реальность - www. simvolika. rsl. ru

**Дополнительные источники (печатные издания)**

 1.Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. - М.: ИЦ Академия, 2017 . - 288 с. - (Профессиональное образование).