



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Самарский государственный технический универси-
тет»

Колледж СамГТУ

Савинова С.А.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯЛЬНОСТИ

*Методические указания
к практическим занятиям*

Печатается по решению методической комиссии Колледжа СамГТУ (протокол № 3 от 22.11.2024 г.).

Составитель: Савинова С.А.

Безопасность жизнедеятельности: методические указания к практическим занятиям для студентов СПО / Савинова С.А.- Самара: Самарский государственный технический университет, 2024.

Методические указания предназначены для обучающихся по специальности среднего профессионального образования 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

Методические указания включают в себя комплект методических материалов, необходимых для успешной подготовки и участия в проведении практических занятий по дисциплине Безопасность жизнедеятельности. Представлены указания по выполнению практических работы, задания с вариантами задач, теоретический материал и вопросы для самоконтроля.

Содержание

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ..... | 6 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК..... | 43 |

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания предназначены для обучающихся по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции и осваивающих дисциплину «Безопасность жизнедеятельности».

Методические указания содержат практические занятия по темам дисциплины.

Практическое занятие – это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение обучающимися заданий самостоятельно и под руководством преподавателя. Дидактическая цель практических заданий – формирование у обучающихся профессиональных и практических умений, необходимых для изучения последующих учебных дисциплин, а также подготовка к применению этих умений в профессиональной деятельности.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений – профессиональных (выполнение определённых действия, операций, предписаний, необходимых в последующей профессиональной деятельности) или учебных (решение задач), необходимых в последующей учебной деятельности.

Наряду с формированием умений и навыков, в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

В методических указаниях приведены указания по выполнению практических работ, задания, теоретический материал и вопросы для самопроверке к каждой теме практического занятия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В рабочей программе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» запланировано 24 практических занятия.

Практические работы выполняются в тетради для практических работ. Индивидуальный вариант по практическим работам выдаётся преподавателем. При оформлении работы указывается номер варианта, затем номер вопроса и ответ на вопрос. При необходимости записи сопровождаются схемами, рисунками, таблицами.

При возврате практической работы обучающийся должен ознакомиться с ошибками и выполнить рекомендации преподавателя. Работа над ошибками выполняется в той же тетради и сдаётся на проверку повторно.

Выполненная практическая работа оценивается оценкой по пятибалльной шкале. При оценивании практической работы учитываются следующие критерии:

- правильность решения задачи;
- оформление работы;
- срок сдачи работы;
- защита.

Практическая работа, выполненная небрежно, не по своему варианту возвращается обучающемуся без проверки.

Обучающиеся, не выполнившие практические и лабораторные работы по учебной дисциплине, к дифференцированному зачету не допускаются.

ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие № 1.Террористическая угроза.

Цель занятия: познакомить учащихся с понятием о терроризме и экстремизме, отработать навыки безопасного поведения в случае террористической атаки.

Теоретический материал

Терроризм. Понятие терроризма и экстремизма. Виды террористических актов. Самые громкие террористические акты в России и за рубежом. Меры по профилактике терроризма и экстремизма. Правила поведения при попадании в заложники.

Задание для практического занятия

1. Один из ваших знакомых ведёт ТГ-канал в котором **ОЧЕНЬ РЕЗКО** высказывается по проблеме межнациональных отношений. Однажды он обращается к вам с просьбой взять на хранение его ноутбук, мобильный и несколько жёстких дисков.

--**Вопрос 1:** Почему не следует резко выступать в в интернете на острые социально-политические темы?

--**Вопрос 2:** Объясните почему не стоит брать эти вещи на хранение, чем это может быть опасно?

2. Какие признаки могут указывать на подготовку теракта? Какие предметы и люди должны казаться нам подозрительными.

3. Что такое экстремизм? Объясните чем выражение своего мнения отличается от пропаганды экстремизма?

4. По каким статьям УК предусмотрено наказание за экстремизм?

5. Вы находитесь в плену у террористов, один из заложников громко ругается с террористами, угрожает им своими связями и требует его отпустить. Ваши действия в данной ситуации?

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.

2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.

3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.

4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Чем отличается экстремизм от выражения своего мнения?

2. Какие признаки могут указывать на подготовку теракта?

3. Какие статьи УК предусматривают наказание за экстремизм?

4. Какие виды террористических атак наиболее распространены?

Практические занятия №2: Чрезвычайные ситуации природного характера.

Цель занятия: познакомить учащихся с понятием ЧС, рассмотреть ЧС природного характера отработать навыки безопасного поведения в случае стихийных бедствий.

Теоретический материал

Чрезвычайные ситуации природного характера, их последствия. Виды стихийных бедствий. Опасные природные явления или процессы геофизического, гидрологического, метеорологического, атмосферного характера. Причины возникновения стихийных бедствий, их последствия.

Задание для практического занятия

1. Какие ЧС природного характера наиболее вероятны для вашего региона?
2. Ранней весной, из-за сильного потепления и обильного таяния снега, в вашем селе начинается наводнение. Вода прибывает довольно быстро, МЧС по радио объявляет о подготовке эвакуации вашего района. Ваши действия в данной ситуации.
3. Вы пошли на рыбалку, на озеро, но погода начала портиться, небо заволочили чёрные тучи и началась гроза. Как следует поступить в данной ситуации.
4. Вы работаете в офисе, спокойно сводите квартальный отчёт, как вдруг происходит серия подземных толчков, какие действия нужно предпринять для собственной безопасности?
 - А) Ваш офис находится на 1 этаже;
 - Б) Ваш офис находится на 8 этаже.

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Дайте определение понятию ЧС (чрезвычайная ситуация).
2. Какие природные ЧС наиболее характерны для вашего региона?
3. Какой фактор представляет наибольшую угрозу при землетрясении?
4. Какие меры нужно предпринять при предупреждении и наводнении, землетрясении, урагане?
5. Как подготовиться к эвакуации?

Практическое занятие №3: Чрезвычайные ситуации социального характера.

Цель занятия: рассмотреть опасности социальной природы (преступность, массовые беспорядки), познакомить учащихся с правилами безопасного поведения и самообороны.

Теоретический материал

Чрезвычайные ситуации социального характера, их последствия. Факторы влияющие на уровень преступности. Психология поведения преступника и жертвы. Меры по снижению виктимности. Самооборона и легальные средства самообороны.

Задание для практического занятия

1. Объясните почему при самообороне нельзя добивать противника, который упал?
2. Вы стоите на остановке (вы парень) и с вами пытается завязать разговор женщина/девушка, она не выглядит агрессивной, но она ведёт себя какой-то странно. У вас нет желания с ним знакомиться, но он продолжает попытки завязать разговор.
3. Правительство предлагает издать новый закон, по которому граждане смогут приобретать и носить пистолеты и револьверы (сейчас это запрещено). Выскажите свою точку зрения на это, напишите 3 аргумента «ЗА» и 3 аргумента «ПРОТИВ» этого.
4. Какие средства самообороны считаются малоэффективными и почему?
5. Объясните почему нужно избегать физической борьбы и близкого контакта с нападающим, даже если вы владеете боевыми искусствами и в хорошей физической форме.

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Какие места потенциально опасны?
2. В какое время суток чаще всего совершаются преступления?
3. Какие средства самообороны можно легально приобрести?
4. Какие правила личной безопасности следует соблюдать в местах массового скопления людей.

Практические занятия №4: Ядерное оружие, его поражающие факторы.

Цель занятия: получение теоретических знаний по обеспечению безопасности населения при применении вероятным противником ядерного оружия.

Теоретический материал

Ядерное оружие, его поражающие факторы, зоны разрушения, степени разрушения зданий, сооружений, технических и транспортных средств. Возникновение и развитие пожаров в жилых и промышленных районах, на объектах экономики.

Задание для практического занятия

1. Объясните, чем проникающая радиация отличается от радиоактивного заражения?
2. Какой из поражающих факторов ЯО действует БЫСТРЕЕ всех?
3. Дед Макарслужил во внутренних войсках, и он утверждает, что водка помогает от радиации, кстати отчасти поэтому он и старается пить её каждый день. В тоже время Надежда Николаевна из бухгалтерии говорит, что слышала о том, что от радиации помогает красное сухое вино. Кто из них прав? Правда ли что алкоголь помогает защититься от радиации? Каким образом можно защититься от воздействия проникающего излучения наиболее эффективно?
4. Как радиация воздействует на организм человека, к чему может привести облучение большими дозами радиации?
5. Вы собираетесь на свидание, и вдруг происходит ЯДЕРНЫЙ ВЗРЫВ! Ваши действия, что можно сделать в такой ситуации (покормить кота, позвонить маме, стереть историю в браузере)? Нужно ли отменить свидание?
6. Один из ваших знакомых на фоне тревожных новостейстал серьёзно задумываться о выживании в условиях ядерной войны, что вы могли бы ему посоветовать исходя из тех знаний, которые вы получили на БЖД?

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Назовите поражающие факторы ЯО.
2. Какой из факторов воздействует быстрее всего?
3. Как защититься от светового излучения?
4. Меры защиты от проникающей радиации?
5. Средства индивидуальной защиты от радиации.

Практическое занятие №5: Химическое оружие.

Цель занятия: получение теоретических знаний по обеспечению безопасности населения при применении вероятным противником химического оружия. Ознакомится с поражающими факторами химического оружия и способами защиты от них.

Теоретический материал

Химическое оружие. Классификация и токсикологические характеристики отоб-
ражающих веществ, зоны заражения и очаги поражения. Бактериологическое оружие.
Способы доставки. Карантин человека попавшего в зону бактериологического оружия.
Способы защиты.

Задание для практического занятия

1. Вы несёте службу в войсках РХБЗ и вам ставят боевую задачу проникнуть в зону, поражённую неизвестным отравляющим веществом и выяснить чем отравлена местность. По пути к месту назначения вашу группу атакует беспилотник противника и ваш прибор войсковой химической разведки выходит из строя. Вам нужно установить какое отравляющее вещество применил противник исходя из косвенных признаков. Вы замечаете, что у большинства отравленных людей расширены зрачки, те кто в сознании и могут говорить вспоминают про металлический привкус во рту и последующую слабость, тошноту и потерю сознания.

2. Какие признаки свидетельствуют о применении химического оружия противником?

3. Какие меры следует предпринять в случае получения сообщения о химической атаке или химической аварии?

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.

2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.

3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.

4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Назовите виды боевых токсических отравляющих веществ (БТХВ).
2. Признаки поражения нервно-паралитическими БТХВ.
3. Признаки поражения удушающими БТХВ.

4. Признаки поражения общедовитыми БТХВ.
5. Признаки поражения БТХВ кожно-нервного действия.

Практическое занятие №6: Биологическое оружие.

Цель занятия: Получение теоретических знаний по обеспечению безопасности населения при применении вероятным противником биологического оружия. Ознакомится с поражающими факторами биологического оружия и способами защиты от них.

Теоретический материал

Биологическое оружие. Патогены, очаг биологического заражения. Бактерии, вирусы, грибки, риккетсии. Дератизация, дезинфекция, дезинсекция.

Задание для практического занятия

1. Объясните принцип действия биологического оружия?
2. Как вы думаете, почему применение биологического оружия запрещено международным гуманитарным правом?
3. Чем отличается режим карантина от режима обсервации?

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.

2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.

3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.

4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Назовите виды патогенных организмов и болезни которые они вызывают.
2. Правила карантина.
3. Чем карантин отличается от обсервации?
4. Что такое дезинсекция, дератизация и дезинфекция.

Практическое занятие №7: Алкогольная зависимость.

Цель занятия: ознакомить учащихся с понятием об алкогольной зависимости, закрепить знания о профилактике алкоголизма.

Теоретический материал

Алкогольная зависимость. Понятие алкогольной зависимости. Стадии алкоголизации. Признаки алкогольной зависимости. Лечение алкоголизма.

Задание для практического занятия

1. Какие признаки свидетельствуют о том, что у человека есть зависимость от алкоголя?
2. Какие меры профилактики нужно соблюдать, чтобы не стать алкоголиком (что делать или чего НЕ делать чтобы не спиться)?
3. Вас пригласили на День рождения и один из ваших знакомых сильно там перепил, как ему помочь?
4. Чем характеризуется третья стадия алкоголизма?
5. Найдите информацию о способах лечения алкоголизма.
6. Придумайте сценарий рекламного ролика социальной рекламы направленной против алкоголя, придумывайте подробно и с указанием деталей, интересно и творчески.

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Сколько стадий алкоголизма выделяют врачи?
2. Какие факторы ускоряют развитие алкогольной зависимости?
3. Какие признаки характерны для второй стадии алкоголизма?
4. Возможно ли обратное развитие алкоголизма?
5. Какие методы лечения алкогольной зависимости существуют?

Практическое занятие №8: Наркотическая зависимость.

Цель занятия: ознакомить учащихся с понятием об наркотической зависимости, закрепить знания о профилактике наркомании.

Теоретический материал

Наркотическая зависимость. Понятие наркотической зависимости. Пути формирования наркотической зависимости. Профилактика наркомании.

Задание для практического занятия

1. Вас пригласили на День рождения, всё шло хорошо, но потом один из ваших знакомых принёс пакетик с белым порошком и предлагает вам попробовать. Как отказаться от употребления, по возможности избегая открытого конфликта?
2. Объясните как функционирование человеческого мозга связано с зависимостью от веществ.

3. Как вы считаете, почему следует избегать общения с людьми употребляющими наркотики, какие риски есть в таком общении. Как отказаться от общения с компанией после того как вам стало известно, что там появились люди употребляющие наркотики.
4. Часто люди бывают не готовы к тому, что их будут уговаривать попробовать запрещённые вещества или на них может оказываться давление. **Какие аргументы могут быть использованы для того, чтобы уговорить человека употребить наркотики?**
5. Один из ваших знакомых рассказал вам о том, что планирует устроиться на работу «**курьером**», работа через мессенджер, оплата на электронный кошелёк, официального трудоустройства не требуется, кроме фото с паспортом. Объясните, чем может быть опасно подобное трудоустройство, суть работы в том, что бы оставлять «посылки» в укромных местах.

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Как формируется наркотическая зависимость?
2. Каким способом люди чаще всего приобщаются к наркотикам?
3. Какие наркотические вещества наиболее распространены в нашей стране сегодня?
4. Какие методы лечения наркотической зависимости существуют?

1.

Практическое занятие №9: Никотиновая и игровая зависимость.

Цель занятия: ознакомить учащихся с понятием о никотиновой и игровой зависимостях, закрепить знания о профилактике курения и игромании.

Теоретический материал

Никотиновая и игровая зависимость. Понятие о никотиновой и игровой зависимости. Пути формирования никотиновой и игровой зависимости. Профилактика зависимого поведения.

Задание для практического занятия

1. Приведите аргументы в пользу того, что компьютерные игры могут быть **полезны** (не менее пяти плюсов компьютерных игр).
2. Какие признаки свидетельствуют о том, что у человека игровая зависимость. Где проходит грань между играми как хобби и **зависимостью**?
3. Объясните почему нельзя заработать **существенные деньги** игрой на бирже с ценными бумагами или на ставках? Какие риски есть в биржевых спекуляциях?
4. В чём главная угроза азартных игр?
5. Как вы считаете, правильно ли запрещать рекламу табака и почему?
6. По каким причинам подростки чаще всего начинают курить?

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Что общего и в чём различие в зависимости от азартных игр и о компьютерных игр?
2. Какие негативные последствия для здоровья вызывает курение?
3. Почему зависимость от табака и компьютерных игр чаще формируется у подростком и молодых людей?

1.

Практическое занятие №10: Психологическое здоровье.

Цель занятия: ознакомить учащихся с понятием о психическом здоровье и информационной гигиене, закрепить знания о профилактике стресса и эмоционального выгорания.

Теоретический материал

Психологическое здоровье. Факторы угрожающие психологическому состоянию человека. Влияние стресса на психику человека. Информационная гигиена.

Задание для практического занятия

1. Объясните, почему снимать стресс алкоголем это плохая идея.
2. Почему следует внимательно относиться к тому, какой медиаконтент (не медикамент в смысле лекарство, а МЕДИА (кино, игры сериалы и т.д)) потребляешь? Как негативная информация влияет на психологическое состояние человека?
3. Как бороться со стрессом? Предложите не менее 5 способов.
4. Какие проблемы вызывает чрезмерно высокий уровень стресса?
5. Какие признаки могут свидетельствовать о том, что уровень стресса в жизни человека слишком высокий?
6. Какие ещё рекомендации вы можете дать по сохранению и укреплению своего психического здоровья?

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Что такое стресс и чем она опасна для здоровья?
2. Какие способы нельзя использовать для борьбы со стрессом?
3. Зачем нужна информационная гигиена?

Практическое занятие №11: Правильное питание.

Цель занятия: ознакомление обучающихся с основными положениями организации рационального питания.

Теоретический материал

Правильное питание. Питательность пищи, КБЖУ, формирование здоровых пищевых привычек. Понятие о диетах и правильном питании.

Задание для практического занятия

1. Составьте себе дневное рацион на 2000 калорий (выбирайте правильные продукты).
2. С какими трудностями сталкиваются люди желающие похудеть?
3. Что будет если питаться только пельменями и сникерсами, при условии, что калорийность будет в норме?

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Что такое КБЖУ?
2. Как рассчитать свою норму калорий?
3. Чем диета отличается от рационального питания?

Практическое занятие №12:Репродуктивное здоровье и планирование семьи.

Цель занятия: закрепить понятие о репродуктивном здоровье, усвоить базовые принципы планирования семьи.

Теоретический материал

Репродуктивное здоровье и планирование семьи. Заболевания передаваемые половым путём и их профилактика.

Задание для практического занятия

1. Охарактеризуйте заболевания: гонорея, сифилис, хламидиоз, СПИД.
2. Чем СПИД отличается от иных ЗППП?
3. Какие риски несёт в себе незапланированная ранняя беременность?
4. Какие меры следует предпринять при планировании беременности, для того чтобы беременность протекала хорошо?

Методические указания к выполнению работы

- 1.Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
- 2.Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
- 3.Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
- 4.Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Что такое СПИД?
2. Какие заболевания передаются половым путём?
3. Какие методы контрацепции существуют и какие из них наиболее эффективны?

Практическое занятие №13: Прохождение военной службы по призыву.

Цель занятия: Закрепление знаний о воинской обязанности и международном гуманитарном праве.

Теоретический материал

Прохождение военной службы по призыву. Законы РФ, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Военные аспекты международного права.

Задание для практического занятия

1. Изучить материал учебника: Микрюков, В. Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография : учебник / В.Ю. Микрюков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2024. стр.82-87.
2. Выписать основные формулировки:
 - Что означает понятие «воинская обязанность»?
 - Что осуществляет правовую основу воинской обязанности и военной службы в РФ?
 - Что составляет правовую основу воинской обязанности и военной службы в РФ?
 - Что предусматривает воинская обязанность?
 - Какие категории граждан должны состоять на воинском учете?
 - Как осуществляется воинский учет граждан РФ?
 - Каковы обязанности граждан по воинскому учету?
 - Что такое мобилизация, какие виды мобилизации различают и в каких случаях она объявляется?
 - Что предусматривает обязательная подготовка граждан к военной службе?

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.

2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.

3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.

4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Каков срок службы по призыву в армии России?
2. Какие отсрочки существуют от срочной службы по призыву?
3. Какие категории годности к службе по призыву могут быть присвоены призывнику?

Практическое занятие №14: Права и ответственность военнослужащих.

Цель занятия: Закрепление теоретических знаний о правовой основе и приобретение практических умений работать с нормативными документами.

Теоретический материал

Права и ответственность военнослужащих. Право на: передвижение, свободу слова, право на труд, отпуск. Материальное обеспечение. Предоставление жилых помещений, охрана здоровья, право на обучение, другие льготы. Общие, должностные и специальные обязанности. Военные преступления.

Задание для практического занятия

1. Вы служите в армии, накануне ваш сержант был в плохом настроении и перед отбоем серьёзно нагрузил всё ваше отделение физическими упражнениями. С утра вы разбитый заступаете в наряд, к ночи вы очень устали и уснули на посту. Какое наказание может быть наложено, если вы не успеете проснуться к приходу ночной проверки? В чём суть этого наказания?
2. Ваш знакомый сержант рассказывает, что на него было наложено ограничение по военной службе, он говорит, что теперь ему трудно платить кредит за машину. В чём сущность этого наказания и почему ему трудно платить кредит?
3. Каким образом радиация вредит здоровью, чем проникающая радиация отличается от радиоактивного заражения?
4. Зачем на военных накладывают различные ограничения? Какие ограничения существуют? Перечислите экономические ограничения.
5. Объясните чем отличаются понятия «самовольное оставление части» и «дезертирство». Какое наказание предусматривает УК РФ за эти деяния?

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Какие ограничения накладываются на военнослужащих в связи со службой?
2. Какие статьи УК предусматривают наказания за совершение преступлений против военной службы?
3. Какие обстоятельства могут снимать ответственность с военнослужащего?
4. Какие наказания применяются только к военнослужащим?
5. Какие наказания применяются только к военнослужащим, служащим по призыву?

Практическое занятие №15: Прохождение военной службы по контракту.

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с основными аспектами службы по контракту. Обеспечить в ходе занятия усвоение основных положений ФЗ «О военной обязанности и военной службе. Сформировать представление о службе по контракту и по призыву.

Теоретический материал

Прохождение военной службы по контракту. Прохождение военной службы по контракту. Требования при поступлении на контрактную службу. Виды контрактов. Права и льготы военнослужащих по контракту.

Задание для практического занятия

1. Каковы условия заключения контракта с ВС РФ?
2. На какой срок может быть заключён контракт с ВС РФ?
3. Какие требования предъявляются к человеку желающему подписать контракт с ВС РФ?
4. Какие льготы существуют для военнослужащих контрактников?

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. С какой целью создаются ВС РФ?
2. Что составляет основу военной организации государства?
3. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области обороны.
4. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.
5. Как объявляется и проводится мобилизация?

Практическое занятие №16: Современный общевойсковой бой.

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с основными современного общевойскового боя.

Теоретический материал

Современный общевойсковой бой. Понятия «тактика», «бой», «наступление». Условные обозначения на картах. Взаимодействие видов и родов войск.

Задание для практического занятия

1. В чём состоит сущность современного общевойскового боя?
2. На каких принципах основывается современный общевойсковой бой?

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.

2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.

3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.

4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия.

1. Дайте определение понятиям «бой», «оборона», «наступление».
2. Что такое обход и охват?

Практическое занятие №17: Безопасность в зоне боевых действий для гражданских лиц.

Цель занятия: закрепить и отработать навыки безопасного поведения в условиях вооружённых конфликтов.

Теоретический материал

Безопасность в зоне боевых действий для гражданских лиц. Правовой статус гражданских лиц в зоне боевых действия. Правила поведения при нахождении в зоне военных действия.

Задание для практического занятия

1. Ваш район находится недалеко от линии соприкосновения враждующих сторон, вы как обычно идёте получать гуманитарную помощь, но вдруг вы замечаете большую плюшевую игрушку, лежащую на улице, вы вспоминаете, что скоро у ва

шей племянницы день рождения, это мог бы быть хороший подарок, особенно в такое трудное время.

2. По пути домой с работы вы зашли в магазин и купили пельмени по акции, пакет получился довольно тяжёлый. Вы уже находитесь в двух кварталах от дома как на улице начинается стрельба.
3. Какой способ наиболее эффективен для обеспечения безопасности в зоне боевых действий?
4. Объясните почему гражданскому человеку не стоит носить с собой оружие в зоне боёв.

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Дайте определение терминам: комбатант, некомбатант, шпион, наёмник.
2. Какие гарантии должны иметь гражданские лица в условиях войны, согласно международному гуманитарному праву?

Практическое занятие №18: Инженерное оборудование позиций отделения.

Цель занятия: отработка и закрепление навыков инженерного оборудования позиции отделения.

Теоретический материал

Инженерное оборудование позиций отделения. Окопы, блиндажи, щели, противотанковые и противопехотные мины. Минные поля и инженерные заграждения.

Задание для практического занятия

1. К вашему посёлку приближаются вражеские войска, военные раздают оружие жителям, вы решаете, что хотите сражаться и берёте в руки оружие. В какую категорию, согласно военному праву, вы попадаете, и что из этого следует? В какой категории вы будете если не возьмёте оружие?
2. Вы находитесь в зоне боевых действий и зачищаете позицию врага, перед вами выбегает вражеский военнослужащий, он без оружия и говорит, что сдаётся. Как вы должны поступить **по закону**?
3. Перечислите виды окопов, их конструктивные особенности и назначение.

4. Перечислите типы мин, которые могут применяться для создания минных заграждений.
5. Перечислите типы невзрывных заграждений и их конструктивные особенности.

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Что включает в себя инженерное оборудование позиции мотострелкового отделения?
2. Назовите элементы и размеры одиночного окопа для стрельбы стоя. Оттрассируйте одиночный окоп для стрельбы стоя.
3. Назовите элементы окопа на отделение, используя схему или макет.
4. Что собой представляет щель и какие она имеет размеры?
5. На какие виды подразделяются мины по своему назначению?
6. Какие невзрывные заграждения относятся к противотанковым (противопехотным)?

Практическое занятие №19: Способы передвижения в бою.

Цель занятия: отработка и закрепление навыков перемещения по полю боя.

Теоретический материал

Способы передвижения в бою, организация передвижения отделения по полю боя.

Задание для практического занятия

1. Какими способами могут передвигаться военнослужащие в бою?
2. Как осуществляется передвижение военнослужащих ускоренным шагом или бегом (перебежками)?
3. Преодолейте перебежками на местности расстояние 80—100 м.
4. Как осуществляется перебежка отделения по одному (по группам, одновременно всем составом)?
5. В каких случаях и какими способами передвигаются переползанием?
6. Покажите технику переползания по-пластунски (на получетвереньках, на боку).
7. Как, по каким командам осуществляется передвижение всей цепи отделения вперед и назад.

Методические указания к выполнению работы

1. Изучите технику передвижения в бою и старайтесь воспроизвести её как можно более правильно.
2. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
3. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
4. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
5. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Расскажите о том, в каких условиях какой способ передвижения наиболее предпочтителен.
2. Перечислите основные команды для управления отделением.

Практическое занятие №20: Понятие первой помощи. Сердечно-легочная реанимация.

Цель занятия: познакомить обучающихся с понятием первой помощи и юридическими аспектами её оказания. Закрепить и отработать навыки сердечно-легочной реанимации.

Теоретический материал

Понятие «первая помощь», условия для оказания первой помощи. Принципы и алгоритмы оказания первой помощи. Сердечно-легочная реанимация, техника, условия выполнения.

Задание для практического занятия

1. Расскажите подробно как нужно делать СРЛ (сердечно-лёгочную реанимацию)?
2. Каковы условия прекращения СЛР?
3. Какие особенности существуют при проведении СРЛ для детей и младенцев?
4. Что делать если человек дышит, но находится без сознания?

Методические указания к выполнению работы

1. Изучите технику выполнения СЛР и старайтесь воспроизвести её как можно более правильно.
2. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
3. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.

4. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.

5. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. В чём главное назначения СЛР?
2. В каких ситуациях допустимо не приступать к СЛР?
3. Можно ли делать СЛР без искусственного дыхания?
4. Перечислите условия прекращения СЛР.

Практическое занятие №21: Непроходимость дыхательных путей. Первая помощь при переломах и травмах.

Цель занятия: отработка и закрепление навыков оказания первой помощи при непроходимости дыхательных путей, переломах и травмах.

Теоретический материал

Непроходимость дыхательных путей. Первая помощь при переломах и травмах. Самопомощь при непроходимости дыхательных путей.

Задание для практического занятия

1. Работа в парах: наложить закрутку, наложить повязки на руку, голову, ногу, наложить шину при переломе голени.
2. Работа в парах: отработка приёма Геймлиха.
3. Составить алгоритм реанимационной помощи.

Методические указания к выполнению работы

1. Изучите технику выполнения приёма Геймлиха и наложения повязок при переломах, и старайтесь воспроизвести её как можно более правильно.
2. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
3. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
4. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
5. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Назовите виды переломов, перечислите признаки переломов.
2. Как оказать помощь при открытом переломе?
3. Как оказать помощь при закрытом переломе?
4. Как оказать помощь при непроходимости дыхательных путей.

Практическое занятие №22:Оказание первой помощи при ранениях и кровотечении.

Цель занятия: Закрепление теоретических знаний оказания помощи при кровотечении.

Теоретический материал

Типы кровотечений. Способы остановки кровотечения. Наложение давящей повязки и кровоостанавливающего жгута.

Задание для практического занятия

1. Составить памятки по оказанию первой помощи при кровотечении.
2. Работа в парах: наложение давящей повязки.

Методические указания к выполнению работы

- 1.Изучите технику наложения давящей повязки и старайтесь воспроизвести её как можно более правильно.
2. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
3. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
4. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
- 5.Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Какие типы кровотечений существуют?
2. Оказание первой помощи при кровотечении из носа.
3. Какие существуют способы остановки кровотечения?
4. Какие типичные ошибки допускаются при оказании при кровотечении и отравлении

Практическое занятие №23:Оказание первой помощи при ожогах, обморожении, отравлении.

Цель занятия: Закрепление теоретических знаний оказания помощи при ожогах и отморожениях.

Теоретический материал

Определение степени ожога и отморожения. Типы ожогов и их характерные осо-

бенности. Типы отравлений. Алгоритм действий в случае ожогов, отморожений и отравлений.

Задание для практического занятия

1. Один из ваших знакомых на вечеринке сильно перебрал с алкоголем и у него наблюдаются симптомы пищевого отравления, как помочь ему в этой ситуации?
2. Чего НЕЛЬЗЯ делать при ожогах и отморожениях?
3. В чём отличие первой помощи при химическом ожоге и при ожоге термическом?
4. Почему при сильных ударах током и получении ожогов от ударов током, нужно быть готовым к выполнению СЛР?

Методические указания к выполнению работы

1. Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.
2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.
3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.
4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Каких степеней бывают ожоги и как они определяются?
2. Как определить какой процент тела был обожжён?
3. Какие типичные ошибки допускаются при оказании первой помощи при ожогах и отморожениях?

Практическое занятие №24: Оказание первой помощи при укусах животных, инсульте, судорогах.

Цель занятия: закрепление и отработка навыков оказания первой помощи при укусах животных, инсульте, судорогах.

Теоретический материал

Признаки инфаркта и инсульта. Техника безопасности при судорогах и потере сознания. Действия в случае укуса животного.

Задание для практического занятия

1. Действия в случае укуса змеи. Чего не стоит делать в случае укуса змеи?
2. Какие характерные признаки указывают на возможность инсульта?
3. Какие характерные признаки указывают на возможность инфаркта?
4. Чем опасен укус клеща?

Методические указания к выполнению работы

1. Изучите признаки инфаркта и инсульта. Запомните характерные особенности этих состояний.

Внимательно изучайте ситуацию в задании и старайтесь дать логичный и правдоподобный ответ, для ответа на вопрос используйте знания полученные на занятиях.

2. Если в задании есть дополнительные вопросы, то не забывайте отвечать и на них тоже, а не только на первый вопрос.

3. Если в задании требуется обосновать какую либо точку зрения, то нужно приводить аргументы в пользу этой точки зрения, даже если вы внутренне с ней не согласны.

4. Отвечайте подробно и обстоятельно, старайтесь объяснить ваши действия в ситуации и аргументировать вашу точку зрения.

Вопросы для самоконтроля, тесты по теме занятия

1. Что такое тест УЗП?
2. Чем инфаркт отличается от инсульта?
3. Могут ли домашние животные болеть бешенством?

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ким, Светлана Викторовна Основы безопасности жизнедеятельности : учеб. для 10 - 11 кл : базовый уровень [Текст] .- 4-е изд., стер..- Москва, Просвещение, 2021.- 397 с. : ил.
2. Сапронов, Юрий Георгиевич Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие для сред. проф. образования [Текст] .- 7-е изд., стер..- Москва, Академия, 2010.- 320 с.
3. Основы военной службы : учебное пособие / А. А. Михайлов, В. И. Ботыгин, В. И. Гинко [и др.]. - Москва ; Вологда : Инфра-Инженерия, 2023. - 344 с. - ISBN 978-5-9729-1356-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2096144> (дата обращения: 07.11.2024)
4. 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, 2023. — 287 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-018124-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1911603> (дата обращения: 07.11.2024).
5. 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, 2023. — 328 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-018123-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1911602> (дата обращения: 07.11.2024).
6. Никифоров, Л. Л. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Л. Л. Никифоров, В. В. Персиянов. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 297 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-006480-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1057218> (дата обращения: 07.11.2024).
7. Мурадова, Е. О. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие / Е.О. Мурадова. - Москва : ИЦ РИОР: НИЦ Инфра-М, 2013. - 124 с. (ВПО: Бакалавриат). ISBN 978-5-369-01102-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/364801> (дата обращения: 07.11.2024).
8. Лепешинский, И. Ю. Основы военной педагогики и психологии : учебное пособие / И.Ю. Лепешинский, К.А. Грымзин. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 184 с. — (Военное образование). - ISBN 978-5-16-015068-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2095110> (дата обращения: 07.11.2024).
9. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография, медицинское обеспечение : учебник / В.Ю. Микрюков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2024. — 384 с. — (Высшее образование).
10. Ширшов, В. Д. Психологическая готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / В.Д. Ширшов. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 329 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/993543. - ISBN 978-5-16-014613-3.

- Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/993543> (дата обращения: 07.11.2024).

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