

**Министерство образования Московской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Московской области
«Губернский колледж»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для обучающихся
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ДИСЦИПЛИНА
ОУП.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
Форма обучения: очная

Серпухов, 2021г.

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК

дисциплин естественно-научного цикла

Протокол № 1 от 27.08.2021

Председатель ПЦК: Трофимова И.В.

Разработчик: Заволожин В.И

Составлено в соответствии с
Рабочей программой по предмету
«ОУП.07 Основы безопасности
жизнедеятельности»

УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!

Методические рекомендации по выполнению практических занятий по предмету «**ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности**» созданы Вам в помощь для успешной работы на занятиях и подготовки к ним. Наличие положительной оценки по практическим занятиям необходимо для получения зачета по предмету, поэтому в случае отсутствия на уроке по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическое занятие Вы должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

Ознакомьтесь с общими рекомендациями, чтобы ваша работа была продуктивна и качественно организована.

Желаем Вам успеха!!!!

Внимательно прочитайте методические рекомендации по выполнению практических занятий.

2. Внимательно прочитайте пояснения, при необходимости повторите лекционный материал по конспектам и другим источникам, относящийся к теме практического занятия.
3. Ответьте на контрольные вопросы, если они предложены.
4. Подготовьте все необходимое для выполнения задания, рационально подготовьте рабочее место.
5. Продумайте ход выполнения заданий.
6. Если ваша работа связана с использованием ИКТ, проверьте наличие и работоспособность программного обеспечения, необходимого для выполнения задания.
7. Если на практическом занятии применяется групповое или коллективное выполнение задания, старайтесь поддерживать в коллективе нормальный психологический климат, грамотно распределить роли и обязанности. Вместе проводите анализ организации и промежуточные результаты практических заданий микрогруппы.
8. При выполнении практического задания соблюдайте правила техники безопасности и охраны труда.
9. В процессе практических занятий обращайтесь за консультациями к преподавателю, чтобы вовремя скорректировать свою деятельность, проверить правильность выполнения задания.
10. По окончании выполнения практического задания составьте письменный или устный отчет в соответствии с теми методическими указаниями по оформлению отчета, которые вы получили от преподавателя или в методических указаниях.
11. Сдайте готовую работу преподавателю для проверки.
12. Участвуйте в обсуждении и оценке полученных результатов практического занятия (общегрупповом или в микрогруппах).

Перечень видов практических занятий представлен в таблице

№	Вид практической работы	Форма контроля
1	Конспектирование	Самоотчет
2	Подготовка и написание докладов/сообщений	Защита доклада
3	Самостоятельное решение ситуационных задач	Выступление на семинаре
4	Подготовка и написание сообщения	Защита сообщения
5	Оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем	Представление мультимедийной презентации
6	Подготовка и написание рефератов	Защита реферата

Программой предмета «ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности» предусматривается выполнение практических занятий, направленных на формирование следующих элементов:

умений:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера ;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты ;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе

знаний:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности ; репродуктивное здоровье и факторы ,влияющие на него ;
- потенциальные опасности природного ,техногенного и социального происхождения ,характерные для региона проживания ;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера ;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет ,медицинского освидетельствования ,призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации ;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу ,во время прохождения военной службы и пребывания в запасе ;
- основные виды военно-профессиональной деятельности ; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту ,альтернативной гражданской службы ;
- требования ,предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение ,структуру и задачи РСЧС ;
- предназначение ,структуру и задачи гражданской обороны ;

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование тем и практического занятия	Количество часов Выполнение ПЗ	Формируемые У, З
Тема 1. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии	1	-потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания
Тема 2. Изучение и отработка моделей поведения ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения	1	-владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера -основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера
Тема 3. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени	1	-пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты
Тема 4. Ответственность за участие в террористической деятельности	1	-основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера
Тема 5. Ядерное оружие. Защита от поражающих факторов	1	-потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания
Тема 6. Изучение организационной структуры ВС РФ.	1	-состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации
Тема 7. Первая помощь при травмах различных областей тела	1	-владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера ;
Тема 8. Первая помощь при поражении электрическим током	1	-основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности ; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него
Тема 9. Первая помощь при переломах	1	-основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности ; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него
Тема 10. Первая помощь при ожогах различной степени	1	-основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности ; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него
Итого:	10	

Содержание практических занятий

Практическое занятие №1

Наименование занятия: Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии

Продолжительность проведения—1 час

Цели и задачи практического занятия: Приобретение практических умений в решении ситуационных задач.

Цель: Закрепить теоретические знания и изучить модели поведения в условиях вынужденной природной автономии

Задачи: 1. Развивать умения принимать правильные решения.
2. Закрепить умения решать ситуационные задачи.

Материалы, оборудование, ТСО, программное обеспечение

- нормативные документы
- посадочные места по количеству обучающихся;
- комплекты заданий для тестирования и контрольных работ;
- раздаточный материал,

Литература. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.

Порядок выполнения практического занятия

Дать письменные ответы на поставленные вопросы.

1. Описать , что такое стресс?
2. Описать группы факторов выживания.
3. Перечислите факторы (стрессоры) ,которые способствуют развитию стресса.
4. Какие существуют способы ориентирования? Перечислите их.
5. Описать способы ориентирования по Солнцу, часам, Полярной звезде, компасу
6. Опишите правила выбора места для ночлега. Какие места необходимо выбирать для устройства ночлега?
7. . Опишите способы добычи огня , пищи и воды
8. .Описать профилактику и лечение заболеваний
9. Назовите факторы от которых зависит выживание в природной автономии

Отчет

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Контрольные вопросы

1. Подготовка к туристическому походу;
2. Определение сторон горизонта различными способами (не менее 5-7);
3. Приготовление пищи в полевых условиях.

Виды контроля Отчетов выполнения практического занятия

Используемая литература и интернет источники

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.

2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред.проф. образования. — М., 2017.- 198 с.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М., 2017- 257 с.
- 4.Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб.пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.— М., 2017 - 97 с
- 5.Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М.: « Академия», 2016.- 167с.
- 6.Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2017.- 30с
- 7.МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>

Практическое занятие №2

Наименование занятия :Изучение и отработка моделей поведения ЧС на транспорте.
Изучение первичных средств пожаротушения

Продолжительность проведения—1 час

Цели и задачи практического занятия: ознакомиться с ЧС техногенного характера и изучить модели поведения в условиях техногенных ЧС.

Цель:закреплениетеоретическихзнанийпотеме

Задачи:решение типовых заданий по теме «Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах»

Материалы, оборудование, ТСО, программное обеспечение:

- нормативные документы
- раздаточныйматериал,
- листы формата А 4 для практических занятий
- линейка, карандаш, ручка
- лекции

Литература.Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.

Порядок выполнения практического занятия:

1 Изучите модели поведения при ЧС на транспорте и ответьте на контрольные вопросы.

Методические указания: Для выполнения данного задания необходимо изучить правила поведения при авариях на автомобильном, железнодорожном, водном транспорте и в метро.

Модель поведения при автомобильной аварии (катастрофе):

1. Не терять самообладания;
2. Управлять машиной до последней возможности;
3. Напрячь все мышцы, сделать их «каменными» до полной остановки машины;
4. Не пытаться выскочить из машины на ходу. Статистика показывает, что шансов выжить внутри автомобиля в 10 раз больше, чем при попытке покинуть его;
5. Сделать все возможное, чтобы избежать лобового удара. Он считается одним из самых опасных видов автомобильных аварий. Для этого нужно попытаться съехать с дороги, свернуть в кювет или затормозить так быстро, как только возможно без потери управления, съехать с дороги вправо, но не влево.
6. Если столкновение неизбежно, то упереться ногами в пол, наклонить вперед голову, спрятать ее между рук, напрячь все мышцы, упереться руками в руль или переднюю панель;
7. Если на заднем сидении находится пассажир, то ему рекомендуется закрыть голову руками и лечь на бок. Место рядом с водителем более опасно для пассажира, чем заднее сидение;

8. При столкновении с неподвижным предметом безопаснее удариться о него всем бампером, чем левым или правым крылом: нужно постараться сместить удар в сторону от центра радиатора, а еще лучше – к самому краю, чтобы удар был по касательной.

Необходимо помнить, что правильно пристегнутые ремни безопасности, подголовники при лобовом столкновении уменьшить вероятность гибели в два-три раза, при опрокидывании машины – в пять раз.

Отчет

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Контрольные вопросы

1. Какова модель поведения при автомобильной аварии?
2. Как себя правильно вести, если автомобиль, в котором вы находитесь, упал в воду?
3. В каком месте салона общественного транспорта безопаснее всего находиться во время движения? Почему?
4. Как вести себя при поездке на железнодорожном транспорте?
5. Какова модель поведения при железнодорожной аварии (катастрофе)?
6. Что делать, если на станции метро вы увидели упавшего с платформы человека?

Виды контроля Отчет о выполнении практического занятия

Используемая литература и интернетисточники

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2017. - 368 с.
2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2017. - 198 с.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017. - 257 с.
4. Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017 - 97 с
5. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А. Васнев, С.А. Чиненный. — М.: « Академия», 2016. - 167 с.
6. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов. - М., 2017. - 30 с
7. МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>

Практическое занятие №3

Наименование занятия: Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени

Продолжительность проведения—1 час

Цели и задачи практического занятия: обеспечить закрепление знаний по теме «Классификация и характеристика средств индивидуальной защиты», способствовать выработке профессиональных умений и навыков по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»;

Цель: Навыки работы с учебной и справочной литературой, навыки самостоятельной работы

Задачи: уметь применять средства индивидуальной защиты при различных чрезвычайных ситуациях; Эвакуироваться из опасной зоны; Размещаться в ПРУ.

Материалы, оборудование, ТСО, программное обеспечение

- интерактивная доска;
- средства индивидуальной защиты:
- общевойсковой противогаз;
- общевойсковой защитный комплект;
- респиратор
- раздаточный материал,

Литература. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.

Порядок выполнения практического занятия:

1. Записать в тетрадь СИЗ, СИЗОД, мед.средства защиты (учебник БЖД стр.83-89)
2. Изготовить ВМП

Для изготовления ВМП необходимо взять кусок марли размером 100 на 50см. на него кладем слой ваты толщиной 1-2см, края марли загибаем с обеих сторон и накладываем на вату, концы по длине разрезаем на 30-40см с каждой стороны. Повязка закрывает подбородок, рот, нос. 3. Надеть противогаз, ОЗК

4. Надеть ВМП

Отчет

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Контрольные вопросы

- 1.СИЗ это?
- 2.СИЗОД это?
- 3.Перечислите СИЗОД.
- 4.Перечислите СИЗ кожи.
- 5.Перечислите медицинские средства защиты?
- 6.Назовите порядок изготовления ВМП.

Виды контроля Отчета выполнения практического занятия

Используемая литература и интернетисточники

- 1.Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.
2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред.проф. образования. — М., 2017.- 198 с.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М., 2017- 257 с.
- 4.Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб.пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.— М., 2017 - 97 с
- 5.Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М.: « Академия», 2016.- 167с.
- 6.Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2017.- 30с

Практическое занятие №4

Наименование занятия: Ответственность за участие в террористической деятельности

Продолжительность проведения—1 час

Цели и задачи практического занятия: Закрепление теоретических знаний о терроризме и приобретение практических навыков поведения при обнаружении взрывных устройств

Цель: закрепление теоретических знаний по теме и приобретение практических навыков

Задачи: 1. Закрепить теоретические знания о терроризме. 2. Составить алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств.

Материалы, оборудование, ТСО, программное обеспечение

- интерактивная доска;
- массогабаритный макет 7,62-мм (или 5,45-мм) автомата Калашникова;
- 7,62-мм модернизированный автомат Калашникова;
- средства индивидуальной защиты:
- общевойсковой противогаз;
- общевойсковой защитный комплект;
- респиратор
- раздаточный материал,
- Памятка по действиям при террористических актах, ФЗ «О противодействии терроризму» (Приложение 9) учебный фильм «Действия населения при угрозе террористического акта»

Литература. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2017. - 368 с.

Порядок выполнения практического занятия:

1. Просмотреть учебный фильм.
2. Изучить ФЗ «О противодействии терроризму».
- Выписать основные понятия ст. 3 ФЗ «О противодействии терроризму».
3. Изучить памятку по действиям при террористических актах.
4. Составить алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств.

Отчет

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Контрольные вопросы

1. Что такое терроризм?
2. Что включает в себя террористическая деятельность?
3. Раскройте понятие террористического акта.
4. Что означает противодействие терроризму?
5. Контртеррористическая операция это?
6. Для чего применяются Вооруженные Силы Российской Федерации в борьбе с терроризмом?
7. Кто принимает решение о применении Вооруженными Силами Российской Федерации вооружения с территории Российской Федерации против находящихся за ее пределами террористов и (или) их баз?

- 8.Перечислите категории лиц, участвующих в борьбе с терроризмом, подлежащих правовой и социальной защите.
- 9.Ответственность организаций за причастность к терроризму.
- 10.Вознаграждение за содействие борьбе с терроризмом

Виды контроля Отчетовыполнениипрактического занятия

Используемаялитератураинтернетисточники

- 1.Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2017.- 368с.
2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред.проф. образования. — М., 2017.- 198 с.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М., 2017- 257 с.
- 4.Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб.пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.— М., 2017 - 97 с
- 5.Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М.: « Академия», 2016.- 167с.
- 6.Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2017.- 30с
- 7.МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>

Практическоезанятие№5

Наименованиезанятия :Ядерное оружие. Защита от поражающих факторов

Продолжительностьпроведения—1 час

Целизадачи практического занятия:Знакомство с основными поражающими факторами ядерного взрыва, способам защиты населения при ядерном взрыве.

Цель:закреплениетеоретическихзнанийпотеме.

Задачи:Познакомить с основными поражающими факторами ядерного взрыва и способами защиты населения,.

Материалы, оборудование, ТСО, программное обеспечение

- Фортификационные сооружения
- Индивидуальные средства защиты
- Приборы радиационной разведки
- Приборы химической разведки
- раздаточныйматериал,

Литература.Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.

Порядоквыполненияпрактического занятия:

Решить ситуационную задачу: Произошел ядерный взрыв мощностью 1Мт на расстояние 8,5 км от эпицентра взрыва произошли средние разрушения зданий и сооружений, нарушены линии электропередач, множество людей пострадали от поражающих факторов ядерного оружия. Ваша задача составить алгоритм действий населения при поражающих факторах и алгоритм оказания первой помощи населению.

Отчет

1. Номер и название работы;

2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Контрольные вопросы

ТЕСТ

1. Ядерное оружие - это:

- а) вид высокоточного наступательного оружия, основанного на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле или под землей;
- б) вид оружия массового поражения взрывного действия, основанного на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;
- в) вид оружия массового поражения взрывного действия, основанного на использовании внутриядерной энергии.

2. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

- а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва; облако, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состава атмосферного воздуха.
- б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное загрязнение и электромагнитный импульс.
- в) резкое понижение температуры окружающей среды, понижение содержания кислорода в воздухе.

3. Световое излучение - это:

- а) поток невидимых нейтронов;
- б) поток лучистой энергии, включающий ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи;
- в) скоростной поток продуктов горения, изменяющий состав атмосферного воздуха.

4. Воздействие, какого поражающего фактора ядерного взрыва может вызвать ожоги кожи, поражения глаз человека и пожары:

- а) световое излучение;
- б) проникающая радиация;
- в) электромагнитный импульс.

5. Наибольшую опасность радиоактивные вещества представляют:

- а) в первые часы после выпадения;
- б) в первые сутки после выпадения;
- в) в течение трех суток после выпадения.

6. Проникающая радиация - это

- а) поток радиоактивных протонов;
- б) поток невидимых протонов;
- в) поток гамма-лучей и нейтронов.

Виды контроля Отчетов выполнения практического занятия

Используемая литература и интернет-источники

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2017. - 368 с.
2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2017. - 198 с.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017. - 257 с.
4. Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017 - 97 с
5. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А. Васнев, С.А. Чиненный. — М.: « Академия», 2016. - 167 с.

6.Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2017.- 30с
7.МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>

Практическое занятие №6

Наименование занятия: Изучение организационной структуры ВС РФ.

Продолжительность проведения—1 час

Цели и задачи практического занятия: Закрепление теоретических знаний о роли ВС РФ как основы обороны государства и приобретение практических умений в составлении и решении тестов, ситуационных задач

Цель: закрепление теоретических знаний по теме.,

Задачи: Закрепить знания ФЗ «Об обороне». Составить тесты, ситуационные задачи по изученной теме. Проверить знания по изученной теме.

Материалы, оборудование, ТСО, программное обеспечение

-ФЗ «Об обороне», учебник, ситуационные задачи, тесты, тетрадь для практических работ.

Литература. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.

Порядок выполнения практического занятия:

1. Изучить материал учебника.
2. Выписать основные формулировки:
Что понимается под обороной?
С какой целью создаются ВС РФ?
Что включает в себя организация обороны?
Что составляет основу военной организации государства?
3. Составление тестов, ситуационных задач
4. Решение ситуационных задач, тестов

Отчет

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Контрольные вопросы

1. Что входит в состав Вооруженных Сил Российской Федерации?
2. Каковы задачи Вооруженных Сил Российской Федерации?
3. Кто осуществляет руководство Вооруженными Силами Российской Федерации?
4. Кто осуществляет управление Вооруженными Силами Российской Федерации?

Виды контроля Отчет о выполнении практического занятия

Используемая литература и интернет-источники

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.
2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред.проф. образования. — М., 2017.- 198 с.

3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М., 2017- 257 с.
4. Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.— М., 2017 - 97 с
5. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М.: « Академия», 2016.- 167с.
6. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2017.- 30с
7. МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>

Практическое занятие №7

Наименование занятия : Первая помощь при травмах различных областей тела
Продолжительность проведения—1 час

Цели и задачи практического занятия: Закрепление теоретических знаний оказания помощи при кровотечениях, переломах, профилактике осложнений ран, приобретение практических умений наложения повязок, закрутки, шин

Цель: закрепление теоретических знаний по теме и приобретение практических навыков.

Задачи:

1. Решить ситуационные задачи.
2. Научиться останавливать кровотечение при помощи закрутки.
3. Научиться накладывать повязки на голову, руки, ноги.
4. Научиться накладывать шины

Материалы, оборудование, ТСО, программное обеспечение

- аптечка АИ;
- пакеты перевязочные ППИ;
- пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11;
- врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты:
- жгут кровоостанавливающий эластичный
- манекен-тренажер для реанимационных мероприятий;
- раздаточный материал,

Литература. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.

Порядок выполнения практического занятия:

1. Решить ситуационные задачи.
2. Изучить материал учебника. Ответить на контрольные вопросы письменно.
3. Работа в парах: наложить закрутку, наложить повязки на руку, голову, ногу, наложить шину при переломе голени.

Отчет

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Контрольные вопросы

1. Дайте формулировку кровотечения.
2. Перечислите виды кровотечений.
3. Что такое асептика?
4. Что такое антисептика?
5. Перечислите виды ран.
6. Какие способы остановки кровотечений существуют?
7. Назовите виды переломов, перечислите признаки переломов.
8. Как оказать помощь при открытом переломе?
9. Как оказать помощь при закрытом переломе?

Виды контроля Отчет о выполнении практического занятия

Используемая литература и интернет-источники

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2017. - 368 с.
2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2017. - 198 с.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017. - 257 с.
4. Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017. - 97 с.
5. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А. Васнев, С.А. Чиненный. — М.: «Академия», 2016. - 167 с.
6. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов. - М., 2017. - 30 с.
7. МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>
8. Министерство здравоохранения и социального развития РФ <http://www.minzdrav-rf.ru>

Практическое занятие №8

Наименование занятия : Первая помощь при поражении электрическим током

Продолжительность проведения – 1 час

Цели и задачи практического занятия: Научить правильно, оказывать помощь пострадавшим при поражении током.

Цель: закрепление теоретических знаний по теме и приобретение практических навыков.

Задачи: Научить правильно, оказывать помощь пострадавшим при поражении током.

Материалы, оборудование, ТСО, программное обеспечение

- диэлектрические перчатки, сухая ткань, подручные средства (палки)

Литература. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2017. - 368 с.

Порядок выполнения практического занятия:

1. Изучить материал учебника.
2. Составить алгоритм реанимационной помощи.
3. Проведение реанимационной помощи на тренажере - Гоша.
4. Решение ситуационных задач.

Отчет

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Контрольные вопросы

1. Что означает терминальное состояние?
2. Сколько терминальных состояний знаете?
3. Опишите терминальные состояния.
4. Признаки клинической смерти.
5. Этапы реанимации.
6. Назовите способы искусственной вентиляции легких.

Виды контроля Отчет о выполнении практического занятия

Используемая литература и интернет источники

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2017. - 368 с.
2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2017. - 198 с.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017. - 257 с.
4. Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017. - 97 с.
5. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А. Васнев, С.А. Чиненный. — М.: «Академия», 2016. - 167 с.
6. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов. - М., 2017. - 30 с.
7. МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>
8. Министерство здравоохранения и социального развития РФ <http://www.minzdrav-rf.ru>

Практическое занятие №9

Наименование занятия : Первая помощь при переломах

Продолжительность проведения—1 час

Цели и задачи практического занятия: отработка навыков оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах

Цель: закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков.

Задачи: отработка навыков оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах

Материалы, оборудование, ТСО, программное обеспечение

- аптечка АИ;
- пакеты перевязочные ППИ;
- пакеты противохимические индивидуальные ИПХ-11;
- врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты;
- жгут кровоостанавливающий эластичный
- манекен-тренажер для реанимационных мероприятий;
- раздаточный материал,

Литература. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.

Порядок выполнения практического занятия:

Решить ситуационные задачи

1. На платформе станции метро, поскользнувшись, упала женщина 65 лет, Сама встать не смогла. При осмотре мед.сестрой на месте происшествия, жалобы на небольшие боли в верхней трети правого бедра и в области правого тазобедренного сустава. Имеется ротация правой голени и стопы наружу, попытки поднять правую ногу безуспешны.

Определите неотложное состояние и составьте алгоритм неотложной помощи.

2. В походе туристу деревом придавило ноги. Он в таком состоянии находится уже более 2-х часов, но в сознании.

Выберите правильные ответы и расположите их в порядке очередности:

1. поднять дерево и освободить ноги
2. не поднимать дерево и не тревожить пострадавшего до прибытия спасательных служб, даже если на их ожидание потребуются сутки
3. снять обувь и обложить ноги ниже препятствия бутылками или фляжками с горячей водой (воду согреть на костре)
4. обложить ноги бутылками и фляжками, заполненными ледяной родниковой водой
5. туго забинтовать ноги до места повреждения
6. предложить обильное теплое питье (например, чай из термоса)
7. исключить прием, какой-либо жидкости
8. дать 2-3 таблетки анальгина
9. наложить защитные жгуты на бедра выше места сдавливания
10. постоянно растирать и массировать ноги до освобождения пострадавшего
11. наложить импровизированные шины от подмышек до пяток
12. наложить импровизированные шины от паховой складки до пяток
13. туго забинтовать до паховых складок
14. переносить или перевозить пострадавшего только на носилках, даже при удовлетворительном самочувствии

Отчет

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Контрольные вопросы

1. Виды переломов трубчатых костей
2. Симптомы переломов костей
3. Алгоритм оказания первой помощи при переломах костей
4. Основные правила транспортной иммобилизации

Виды контроля Отчетов выполнения практического занятия

Используемая литература и интернет-источники

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.
2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред.проф. образования. — М., 2017.- 198 с.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М., 2017- 257 с.
4. Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб.пособие для

студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.– М., 2017 - 97 с

5.Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М.: « Академия», 2016.- 167с.

6.Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2017.- 30с

7.МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>

8.Министерство здравоохранения и соцразвития РФ <http://www.minzdrav-rf.ru>

Практическое занятие №10

Наименование занятия : Первая помощь при ожогах различной степени

Продолжительность проведения—1 час

Цели задачи практического занятия:работать навыки оказания первой доврачебной помощи при ожогах.

Цель:закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков.

Задачи:отработать навыки оказания первой доврачебной помощи при ожогах

Материалы, оборудование, ТСО, программное обеспечение

-аптечка АИ;

-пакеты перевязочные ППИ;

-пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11;

-врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты:

-жгут кровоостанавливающий эластичный

-манекен-тренажер для реанимационных мероприятий;

Литература.Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для

учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. -

М.: « Академия», 2017.- 368с.

Порядок выполнения практического занятия :Отработка нормативов наложения повязок при ожогах.

Отчет

1. Номер и название работы;

2. Цель работы;

3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.

4. Вывод по работе.

Контрольные вопросы

1.Профилактика и первая медицинская помощь при ожогах

2. Ожог. Виды ожогов.

3. Характеристика ожога первой степени

4. Характеристика ожога второй степени

5. Характеристика ожога третьей степени

6. Характеристика ожога четвертой степени

7. Профилактика и первая медицинская помощь при ожогах

Виды контроля Отчет о выполнении практического занятия

Используемая литература и интернетисточники

1.Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.

2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный

учебник для сред.проф. образования. — М., 2017.- 198 с.

3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М., 2017- 257 с.

4.Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб.пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.— М., 2017 - 97 с

5.Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М.: « Академия», 2016.- 167с.

6.Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2017.- 30с

7.МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>

8.Министерство здравоохранения и соцразвитияРФ<http://www.minzdrav-rf.ru>

Критерии оценивания выполненных заданий

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по учебной дисциплине

Критерии оценки:

Оценка 5 ставится, если учащийся самостоятельно выполняет работу в полном объеме, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов.

Оценка 4 ставится, если выполнены требования к оценке 5, но были допущены две-три ошибки.

Оценка 3 ставится, если в ответе имеются пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению материала. Работа выполнена не полностью.

Оценка 2 ставится, если студент не овладел основными знаниями в соответствии с требованиями программы и допустил много ошибок. Работа выполнена не полностью и объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

Оценка 1 ставится, если учащимся совсем не выполнена работа.

Информационное обеспечение выполнения практических занятий

Основные источники:

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2017. - 368 с.
2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2017. - 198 с.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017 - 257 с.
4. Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017 - 97 с

Дополнительные источники:

1. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А. Васнев, С.А. Чиненный. — М.: « Академия», 2016. - 167 с.
2. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов. - М., 2017. - 30 с

Интернет-ресурсы:

МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>
Министерство здравоохранения и социального развития РФ <http://www.minzdrav-rf.ru>
Министерство обороны РФ <http://www.mil.ru>
Министерство образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>
Министерство природных ресурсов РФ <http://www.mnr.gov.ru>
Федеральная служба железнодорожных войск РФ <http://www.fsgv.ru>
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды <http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm>
Федеральная пограничная служба <http://www.fps.gov.ru>
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности <http://www.gan.ru>
Русский образовательный портал <http://www.gov.ed.ru>