

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Поволжский строительно-энергетический колледж им. П. Мачнева»

Методические рекомендации
по выполнению практических занятий
по дисциплине
Основы безопасности жизнедеятельности
программ подготовки специалистов среднего звена
по специальностям

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (строительство)
22.02.06 Сварочное производство
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (строительство)
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (сервис)

Самара
2017

ОДОБРЕНО

МК гуманитарных и социально-экономических

дисциплин ГАПОУ ПСЭК им. П. Мачнева

Протокол заседания МК № 1 от « 28 » _____ 08 _____ 2017 г.

Председатель МК / _____ / О.М. Лопатина

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ

Николаев С.Д., преподаватель ГАПОУ ПСЭК им. П. Мачнева

РЕКОМЕНДОВАНО

к использованию в образовательном процессе

на заседании методического совета

Протокол № 1 от « 28 » _____ 08 _____ 2017 г.

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый студент!

Методические рекомендации по «Основам безопасности жизнедеятельности» для выполнения практических занятий созданы вам в помощь для работы на занятиях, подготовки к практическим занятиям, правильного составления отчётов.

Все задания вы должны выполнять в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты по проведенной методике.

Отчёт о практическом занятии вы должны выполнить по приведенному алгоритму, опираясь на образец.

Наличие положительной оценки по практическим занятиям необходимо для получения дифференцированного зачёта по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности». В случае отсутствия на уроке по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическую работу вы должны найти время для её выполнения или пересдачи.

Содержание

№ п.п.	Название практических занятий	стр.
1	Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	5-8
2	Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации пешеходного движения.	8 - 13
3	Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии	13 - 16
4	Изучение и отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях на транспорте	16 - 18
5	Проведение АСДНР в зонах чрезвычайных ситуаций. Проведение АСДНР в зонах заражения радиоактивными и аварийно - химическими веществами (РВ, ОВ, АХОВ) при стихийных бедствиях и в быту – алгоритм действий.	18 - 21
6	Изучение первичных средств пожаротушения	21 - 23
7	Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Подбор и подгонка средств защиты, обучение в одевании противогазов и респираторов, показ в одевании защитных костюмов	23 - 25
8	Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции	26 – 27
9	Виды ответственности военнослужащих: дисциплинарный устав ВС РФ	27 – 29
10	Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	29 – 31
11	Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечениях и при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы.	31 – 33
12	Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.	33 - 35

Практическое занятие № 1

Тема: Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Продолжительность – 1 час

Цель: Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения методами количественной и качественной оценки питания по энергетической ценности и составу питательных веществ потребляемых продуктов

Образовательный результат: Приобретение знаний и умений о методах количественной и качественной оценки питания по энергетической ценности и составу питательных веществ потребляемых продуктов для различных групп населения, научиться определять суточный расход энергии человека

Студент должен:

Уметь: пользоваться методиками расчётов, определять суточный расход энергии человека

Знать: основные положения организации рационального питания и методов его гигиенической оценки, физиологические нормы питания, рассчитывать суточный расход энергии с учётом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня.

Применяемое оборудование: плакаты, таблицы, схемы, компьютер, видеофильм.

Порядок выполнения работы:

1. Посмотреть видеофильм. 2. Ознакомиться с понятийным аппаратом. 3. Проанализировать таблицы и схемы. 4. Сделать расчёты.

Задания: 1. Анализ терминологии. 2. Изучение физиологических норм питания, принятых для различных групп населения, утвержденных Министерством здравоохранения в 1991 году и Методические рекомендации по рациональному питанию (2008 год). 3. Найти и выписать нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и витаминах для своего возраста и пола. 4. Выполнить расчётные задания.

Контрольные вопросы.

1. Рациональное питание: понятие, требования, пути обеспечения.
2. Как распределяется энергетическая ценность суточного рациона по отдельным приёмам и определяется достаточность питания.
3. Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.
4. Что такое «коэффициент физической активности?»
5. Как определяется суточный расход энергии.

Перечень основной и дополнительной литературы:

Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс.[Текст] Учебник для общеобразовательных учреждений. /В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. М.: Дрофа, 2014. – 364 с., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности.[Текст] Учебник для

учреждений начального и среднего профессионального образования./ Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко– М.: Академия, 2010.- 320 с., Рациональное питание и физиологические основы его организации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mybiblioteka.su/1-35294.html> ; Гигиенические основы рационального питания. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vmede.org/sait/?id=Gigiena_rukov_ki4a_2009&menu

Приложение №I

Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приёмам (в % от общей калорийности)

Таблица № 1

Приём пищи	Энергетическая ценность рациона, %	
	при трёхразовом питании	при четырёхразовом питании
Первый завтрак	30	20 - 30
Второй завтрак	-	10 - 15
Обед	45 - 50	40 - 50
Ужин	20 - 25	15 - 20

Приложение №II

Рекомендуемое суточное количество энергии, белков, жиров и углеводов для детей и подростков

Таблица № 2

Возраст, пол	Энергия ккал	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.
		Всего	В том числе животные	Всего	В том числе животные	
14 – 17 лет Юноши	2900	100	60		20	
14 – 17 лет девушки	2600	90	54		18	

Задание: Дополнить таблицу

Суточный расход энергии на один килограмм веса при выполнении различных видов работ

Таблица № 3

Наименование работ	Продолжительность	Вычисление расхода каллорий
Одевание и раздевание	45 мин.	0,0281 ккал х 45 мин = 1,2645 ккал
Уборка постели и личная гигиена (утром, днём, вечером)	30 мин.	0,0329 ккал х 30 мин. = 0,9870 ккал
Зарядка (физические упражнения)	15 мин.	0,0648 ккал х 15 мин. = 0,9720 ккал
Приём пищи (троекратный)	1 час 40 мин.	0,0236 ккал х 100 мин. = 2,3600 ккал
Езда в автобусе сидя до учебного заведения и обратно	1 час	0,0236 ккал х 60 мин. = 1,4160 ккал
Умственный труд сидя (лекции)	4 часа	0,0243 ккал х 240 мин. = 5,8320 ккал
Работа в лаборатории	4 часа	0,0250 ккал х 240 мин. = 6,000 ккал
Умственный труд (подготовка к занятиям)	2 часа	0,0243 ккал х 120 мин. = 2,9160 ккал
Катание на коньках	40 мин.	0,1071 ккал х 40 мин. = 4,2840 ккал
Сон	8 часов	0,0155 ккал х 480 мин. = 7,4400 ккал
Хозяйственная работа	50 мин	0,0573 ккал х 50 мин. = 2,8650 ккал
Отдых сидя	20 мин.	0,0229 ккал х 20 мин. = 0,4580 ккал
ВСЕГО	24 часа	36,7945 ккал на 1 кг веса

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Пример расчёта суточного расхода энергии.

Для определения суточных энергозатрат для обучающихся массой 62 кг, исходя из данных хронометража и расхода энергии (включая основной обмен) при различных видах работы, указанных в таблице, необходимо произвести следующие расчёты:

$$62 \text{ кг.} \times 36,7945 \text{ ккал} = 2281,26 \text{ ккал}$$

К этим данным прибавляют 5 – 10 % для покрытия расходов по неучтённым движениям.

Задача № 1. Определить суточные энергозатраты обучающегося, с учётом своего собственного веса.

Задача № 2. Определить суточные энергозатраты обучающегося, если он работает в лаборатории 2 часа, занимается спортом 1 час, на сон выделяет 7 часов, катается на коньках не менее 1 часа.

Критерии оценки работы

«5» работа соответствует всем критериям: задачи решены правильно, студент правильно отвечает на вопросы, анализирует полученные результаты, знает основные положения организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки;

«4» - работа не соответствует 1-2 критериям; частично не решены задачи, есть ошибки в определении основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки;

«3» - работа не соответствует более чем 2-м критериям, но порядок определения основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки в целом верно;

«2» - работа не соответствует ни одному из критериев.

Практическое занятие № 2.

Тема: Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации пешеходного движения.

Продолжительность – 1 час

Цель работы: Изучить основные правила и модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации пешеходного движения.

Образовательный результат: Закрепить в практике повседневной жизни знания правил дорожного движения и умения использования моделей поведения при организации пешеходного движения.

Студент должен:

Уметь: использовать на практике правила дорожного движения, ориентироваться в конкретной дорожной обстановке.

Знать: основные требования ко всем участникам дорожного движения, модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации пешеходного движения.

Порядок выполнения работы:

1. Посмотреть видеофильм.
2. Ознакомиться с понятийным аппаратом, связанным с участниками дорожного движения и транспортными средствами..
3. Проанализировать основные главы Правил дорожного движения.

Задания: 1. Анализ терминологии. 2. Указать основные обязанности пешеходов и общие меры безопасности, которые должны соблюдать пешеходы. 3. Проанализировать основные обязанности пешеходов и общие меры безопасности, которые должны соблюдать пешеходы. 4. Рассмотреть обязанности пассажиров и правила безопасного поведения пассажира во всех

видах общественного транспорта. 5. Каковы основные правила безопасного вождения велосипеда и mopeda

Контрольные вопросы.

1. Каким образом обеспечивается личная безопасность на дорогах?
2. Каковы основные правила безопасного поведения пассажира во всех видах общественного транспорта
3. Движение в метрополитене – в чём особенности правила поведения?
4. Какие правила поведения объединяют всех участников дорожного движения?
5. В чём состоит особенность движения пешехода по улице в сильный гололед?
6. Как правильно осуществить переход проезжей части дороги?
7. Какие меры безопасности следует соблюдать при возникновении пожара в автобусе, троллейбусе, трамвае?

Перечень основной и дополнительной литературы:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности.[Текст] Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования./ Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко– М: Академия, 2010. - 320 с., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.П. Безопасность жизнедеятельности. Практикум./Учеб. Пособие для учреждений нач. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н, А, Прокопенко, Е, А, Побежимова. - М. 2013. – 144с., Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс.[Текст] Учебник для общеобразовательных учреждений. /В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. М.: Дрофа, 2014. – 364 с., Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648., Правила дорожного движения РФ в редакции от 1 июля 2015 года. Утверждены постановлением Совета Министров - Правительства РФ № 1423 от 23.10.1993 со всеми изменениями до 1 июля 2015 года включительно (Постановление Правительства РФ № 907).

Приложение №1

Обязанности пешеходов

4.1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам, велопешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов.

При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек, велопешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю

проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части).

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие мотоцикл, мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

При переходе дороги и движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется, а вне населенных пунктов пешеходы обязаны иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

4.2. Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости - с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного.

Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

4.3. Пешеходы должны переходить дорогу по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

На регулируемом перекрестке допускается переходить проезжую часть между противоположными углами перекрестка (по диагонали) только при наличии разметки 1.14.1 или 1.14.2, обозначающей такой пешеходный переход.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

4.4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии - транспортного светофора.

4.5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть (трамвайные пути) после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При переходе дороги вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

4.6. Выйдя на проезжую часть (трамвайные пути), пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на островке безопасности или на линии, разделяющей

транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).

4.7. При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета (синего и красного цветов) и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода дороги, а пешеходы, находящиеся на проезжей части (трамвайных путях), должны незамедлительно освободить проезжую часть (трамвайные пути).

4.8. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

При движении через проезжую часть к месту остановки маршрутного транспортного средства или от него пешеходы должны руководствоваться требованиями пунктов 4.4 - 4.7 Правил.

Приложение №2.

Обязанности пассажиров

5.1. Пассажиры обязаны:

- при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми ими, а при поездке на мотоцикле - быть в застегнутом мотошлеме;
- посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства.

Если посадка и высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения.

5.2. Пассажирам запрещается:

- отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения;
- при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять, сидеть на бортах или на грузе выше бортов;
- открывать двери транспортного средства во время его движения.

Приложение 3№

Дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов

24.1. Движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет должно осуществляться по велосипедной, велопешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.

24.2. Допускается движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет: по правому краю проезжей части - в следующих случаях:

отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним;
габаритная ширина велосипеда, прицепа к нему либо перевозимого груза превышает 1 м;

движение велосипедистов осуществляется в колоннах;

по обочине - в случае, если отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним или по правому краю проезжей части;

габаритная ширина велосипеда, прицепа к нему либо перевозимого груза превышает 1 м;

по тротуару или пешеходной дорожке - в следующих случаях:

отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним, а также по правому краю проезжей части или обочине;

велосипедист сопровождает велосипедиста в возрасте до 7 лет либо перевозит ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, в велоколяске или в прицепе, предназначенном для эксплуатации с велосипедом.

24.3. Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.

24.4. Движение велосипедистов в возрасте младше 7 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (на стороне для движения пешеходов), а также в пределах пешеходных зон.

24.5. При движении велосипедистов по правому краю проезжей части в случаях, предусмотренных настоящими Правилами, велосипедисты должны двигаться только в один ряд.

Допускается движение колонны велосипедистов в два ряда в случае, если габаритная ширина велосипедов не превышает 0,75 м.

Колонна велосипедистов должна быть разделена на группы по 10 велосипедистов в случае однорядного движения либо на группы по 10 пар в случае двухрядного движения. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80 - 100 м.

24.6. Если движение велосипедиста по тротуару, пешеходной дорожке, обочине или в пределах пешеходных зон подвергает опасности или создает помехи для движения иных лиц, велосипедист должен спешиться и руководствоваться требованиями, предусмотренными настоящими Правилами для движения пешеходов.

24.7. Водители мопедов должны двигаться по правому краю проезжей части в один ряд либо по полосе для велосипедистов.

Допускается движение водителей мопедов по обочине, если это не создает помех пешеходам.

24.8. Велосипедистам и водителям мопедов запрещается:

управлять велосипедом, мопедом, не держась за руль хотя бы одной рукой;

перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией транспортного средства;
перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест;
поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;
двигаться по дороге без застегнутого мотошлема (для водителей мопедов);
пересекать дорогу по пешеходным переходам.

24.9. Запрещается буксировка велосипедов и мопедов, а также буксировка велосипедами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом.

24.10. При движении в темное время суток или в условиях недостаточной видимости велосипедистам и водителям мопедов рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями других транспортных средств.

Практическое занятие № 3.

Тема: Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии

Продолжительность – 1 час

Цель работы: Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии

Образовательный результат: закрепление правил поведения, знаний навыков выживания и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии

Студент должен:

Уметь: применять знания правил и моделей поведения в условиях автономного существования

Знать: тематический глоссарий, факторы выживания, стрессоры и возможности борьбы с ними, алгоритм действий при попадании в условия вынужденной природной автономии.

Порядок выполнения работы:

1. Указать основные Причины попадания человека в условия вынужденной автономии. 2. Рассмотреть меры профилактики и подготовку к безопасному поведению в условиях автономного существования. 3. Правила и модели поведения человека в условиях вынужденной автономии.

Задания.

1. Укажите основные причины возникновения условий вынужденной природной автономии и факторы, способствующие развитию экстремальных ситуаций. 2. Проанализируйте факторы, способствующие выживанию человека в условиях вынужденной природной автономии. 3. При рассмотрении правил поведения человека при попадании в условия

вынужденного автономного существования в природных условиях определите основные задачи, от решения которых зависят его безопасность и спасение. 4. Рассмотрите основные правила ориентирования на местности, подачи сигналов, разведения костров и строительства временных убежищ.

Контрольные вопросы.

1. Назовите основные принципы вынужденного автономного существования в природных условиях. 2. Какие качества помогают выжить людям, попавшим в беду? 3. Какие первоочередные действия необходимо предпринять потерпевшим бедствие в безлюдной местности? 4. В каких случаях принимают решение оставаться на месте аварии, а в каких об уходе с места аварии? 6. Для чего необходимо оборудование временного жилища при выживании и какие факторы влияют на выбор типа временного укрытия? 7. Какие функции выполняет костер? Как выбрать место для костра и правильно развести его? 8. Объясните, почему пища и вода являются важным фактором при длительном пребывании в условиях автономного существования. 9. Укажите способы добывания и обеззараживания и очистки воды в полевых условиях. 10. Какие факторы уменьшают или увеличивают шансы на выживание человека в условиях вынужденной природной автономии.

Перечень основной и дополнительной литературы:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности.[Текст] Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования./ Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко– М: Академия, 2010. - 320 с., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.П. Безопасность жизнедеятельности. Практикум./Учеб. Пособие для учреждений нач. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н, А, Прокопенко, Е, А, Побежимова. - М. 2013. – 144с., Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс.[Текст] Учебник для общеобразовательных учреждений. /В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. М.: Дрофа, 2014. – 364 с., Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648.,

Приложение № I

сигналы международного кода

Сигналы международного кода вытаптываются на снегу, выкладываются из камней, веток, дёрна и др. подручных средств:

I - нужен врач, серьёзные телесные повреждения

II - нужны медикаменты

X - не имеем возможности в передвижении

F - нужна вода и пища

V - требуется огнестрельное оружие и боеприпасы

LL - все в порядке

Y - да

N - нет

Квадрат - требуется карта и компас

Треугольник - здесь можно приземлиться.

Приложение № 2.

Простейшие правила ориентирования на местности. Запомни:

- мох и лишайник растут преимущественно на северной, стороне стволов деревьев;
- кора деревьев обычно темнее и грубее с северной стороны;
- у всех смолистых деревьев (ель, сосна) в жаркую погоду смолы выделяется всегда значительно больше с южной стороны;
- ягоды и плоды приобретают окраску раньше с южной стороны;
- грибы появляются на северной стороне дерева;
- муравьи почти всегда устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев, пней и кустов, южная сторона муравейника более пологая, чем северная;
- летом почва около больших камней, пней с северной стороны увлажнена больше;
- перелетные птицы весной летят на север, а осенью - на юг;
- в больших массивах леса определить стороны горизонта можно по просекам, которые, как правило, прорубаются строго в направлении с север на юг и с востока на запад, а также по надписям номеров кварталов на столбах, установленных на пересечении просек (на таком столбе на каждой из 4 граней проставляются цифры - нумерации противолежащих кварталов леса). Ребро между двумя гранями с наименьшими цифрами покажет направление на север;
- по постройкам, которые довольно строго ориентированы по сторонам горизонта, относятся церкви алтари и часовни христианских церквей обращены на восток, колокольни - на запад. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе православной церкви обращен к югу, приподнятый — во всех православных церквях - к северу.

Приложение № 3.

Простейшие приемы измерения и оценки расстояний

Шагами - надо знать размер своего шага или пары шагов, для этого несколько раз проходят известное расстояние и путем деления расстояния на число шагов узнают длину шага. Чтобы не сбиться со счета, используют камушки или палочки, перекладывая их из одного кармана в другой после каждой сотни шагов. Более точно длину своего шага можно определить по формуле:
$$Ш=P/4+37$$

По скорости перехода - В среднем можно считать, что человек и лошадь шагом проходят в час 5-6 км, байдарка по спокойной воде - 5-6 км, лодка - 4-5, лыжник по лыжне без тяжелого рюкзака 6-8 км, без лыжни - 4-5 км. Человек проходит за час столько км, сколько шагов делает за 3 сек.

По видимым размерам предметов - например, расстояние до человека,

средний рост которого принимается равным 167 см, может быть определено с помощью миллиметровой линейки по формуле: $D=1000/h[\text{мм}]$, где h - число мм, закрывающих видимый рост человека при удалении линейки от глаз на 60 см (на вытянутую руку). Надо помнить, что высота всадника на коне - 250 см, телеграфный столб - 8 м, высота велосипедиста - 165 см, высота ж/д вагона - 4,5 м, деревянных домов - 4 м, высота кузова легкового автомобиля - 1,5 м. **Методом геометрических построений**, например, ширину реки можно измерять построением треугольников. На противоположном берегу у воды выбирают два хорошо видимых предмета и стоя у берега - точка А - держат в вытянутой руке травинку, такой длины, чтобы она закрывала расстояние между ориентирами. После этого, сложив травинку пополам, отходят от реки до тех пор пока расстояние между ориентирами не уложится в сложенную пополам травинку - точка В. Расстояние между первой и второй точками стояния будет равно ширине текущей перед вами реки. **Глазомерный метод** - при хорошем навыке ошибка при глазомерном определении до 600 м составляет 10-15 %, на воде и при определении больших расстояний ошибка может достигать 50%, и к глазомерному определению следует относиться весьма осторожно.

Практическое занятие № 4

Тема: *Изучение и отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях на транспорте*

Продолжительность – 1 час

Цель работы: отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях на транспорте

Образовательный результат: закрепление знаний о правилах и моделях поведения человека в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте

Студент должен:

Уметь: применять на практике модели поведения человека в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте

Знать: основные правила и алгоритм действий в условиях различных чрезвычайных ситуаций на различных видах транспорта

Порядок выполнения работы:

1. Изучить основные правила поведения при авариях на автомобильном, железнодорожном, водном транспорте и в метро. 2. Проанализировать модели поведения человека в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте. 3. Ознакомиться с основными положениями Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. №68-ФЗ и Федерального закона «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» от 21.07.1997 г. № 116-ФЗ.

Задания: 1. Дать характеристику чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

2. Проанализировать основные правила поведения человека в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте.

3. Указать особенности моделей поведения человека при чрезвычайных ситуациях, связанных с различными видами транспорта.

4. Законспектировать основные статьи Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. №68-ФЗ

Контрольные вопросы.

1. Что вкладывается в понятие «модель поведения при автомобильной аварии»?
2. Как себя правильно вести, если автомобиль, в котором вы находитесь, упал в воду?
3. Как вы понимаете выражение «правильное поведение при поездке на железнодорожном транспорте»?
4. Какова модель поведения при железнодорожной аварии?
5. Укажите основные причины ЧС на водном транспорте.
6. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать путешественникам по воде и каков алгоритм действий человека при ЧС на водном транспорте?

Перечень основной и дополнительной литературы:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности.[Текст] Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования./ Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко– М: Академия, 2010. - 320 с., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.П. Безопасность жизнедеятельности. Практикум./Учеб. Пособие для учреждений нач. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н, А, Прокопенко, Е, А, Побежимова. - М. 2013. – 144с., Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648., Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. — 1997. — № 30. — Ст. 3588.

Приложение № I

Правила поведения при поездке по железной дороге и алгоритм действий при железнодорожной аварии:

1. строго соблюдайте правила поведения на железнодорожном транспорте;
2. имейте в виду, что наиболее опасно ехать в первых вагонах железнодорожного состава, так как именно они сильнее всего подвергаются разрушению при столкновении;
3. обращайтесь внимание на место расположения тяжелого и громоздкого багажа. Его лучше размещать внизу, не поднимать на верхние полки. В случае

неожиданной остановки поезда тяжелые вещи могут упасть на головы пассажирам. Не загромождайте вещами проходы;

4. не высовывайтесь из окон;

5. заранее поинтересуйтесь, какие окна являются аварийными выходами. Обычно это окна третьего и шестого купе;

6. немедленно сообщайте машинисту или транспортной милиции о подозрительных лицах и бесхозных предметах.

Модель поведения при железнодорожной аварии:

1. при столкновении сгруппируйтесь, напрягите все мышцы, попытайтесь ухватиться за закрепленные полки, край стола;

2. если рядом с вами находится ребенок, то схватите его, крепко прижмите к себе;

3. прикройте рукой голову, лицо, чтобы не порезаться бьющимися стеклами;

4. если вагон переворачивается, упритесь ногами в стенку;

5. когда вагон остановится, осмотритесь вокруг себя, если есть раненые, окажите им первую помощь; позаботьтесь о детях, престарелых, инвалидах, женщинах;

6. попытайтесь выбраться из вагона, с собой берите только самое необходимое;

7. при необходимости воспользуйтесь аварийными выходами, разбейте стекла подручными средствами;

8. срочно сообщите в МЧС о произошедшем;

9. не создавайте панику и не допускайте ее.

Приложение № II

Решите ситуационные задачи.

Задача 1. Каковы будут ваши действия, если во время поездки на автобусе произошла аварийная ситуация, в ходе которой заклинило входную дверь.?

Задача 2. Во время поездки на общественном транспорте вы увидели бесхозную хозяйственную сумку. Опишите алгоритм ваших действий.

Задача 3. При поездке на метрополитене вы увидели упавшего с платформы человека. Каковы в данной ситуации будут ваши действия?

Практическое занятие № 5

Тема: Проведение АСДНР в зонах чрезвычайных ситуаций. Проведение АСДНР в зонах заражения радиоактивными и аварийно - химическими веществами (РВ, ОВ, АХОВ) при стихийных бедствиях и в быту – алгоритм действий.

Продолжительность – 1 час

Цель работы: Закрепление материала об организации и проведении аварийно-спасательных работ в зонах ЧС.

Образовательный результат: приобретение знаний и умений о целях, задачах, этапах проведения АСДНР в условиях ЧС

Студент должен:

Уметь: использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности

Знать: Знать об организации проведения аварийно-спасательных работ в зонах ЧС.

Применяемое оборудование: плакаты, компьютер, видеофильм

Порядок выполнения работы:

1. Посмотреть видеофильм. 2. Рассмотреть классификацию чрезвычайных ситуаций. 3. Изучить Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (ФЗ № 65).

Задания:

1. Аварийно-спасательные работы – понятие, цели и задачи.
2. Неотложные работы при ликвидации ЧС – понятие, цели и задачи.
3. Законспектировать статьи ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (ФЗ № 68).
4. Указать основные этапы проведения АС и ДНР и их содержание.
5. Технические средства, применяемые при проведении АС и ДНР.
6. Классификация ЧС в зависимости от количества пострадавших людей и материального ущерба
7. Сделать глоссарий основных понятий специальной обработки.

Контрольные вопросы.

1. С какой целью проводятся неотложные работы?
2. Назовите основные этапы аварийно-спасательных работ.
3. Какие технические средства применяются при проведении аварийно-спасательных работ.
4. Что такое санитарная обработка и в чём она заключается.
5. Что входит в понятия дезактивация, дегазация, дезинфекция.
6. Какие задачи решаются на последнем этапе ликвидации последствий

Применяемое оборудование: плакаты и схемы, видеофильм, Федеральный Закон "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" от 21 декабря 1994 г. N 68-ФЗ.

Перечень основной и дополнительной литературы:

Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс.[Текст] Учебник для общеобразовательных учреждений. /В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. М.: Дрофа, 2014. – 364 с., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности.[Текст] Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования./ Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко– М: Академия, 2010.- 320 с., Электронные ресурсы: <http://chronicl.chat.ru/security.htm>; <http://5fan.ru/wievjob.php?id=5889>; <http://risk-net.ru>

Приложение № I.

ЧС в зависимости от количества пострадавших людей и материального ущерба подразделяются на: а) чрезвычайные ситуации локального характера, в результате которой территория, на которой сложилась

чрезвычайная ситуация и нарушены условия жизнедеятельности людей (далее - зона чрезвычайной ситуации), не выходит за пределы территории объекта,; при этом количество людей, погибших или получивших ущерб здоровью (далее - количество пострадавших), составляет не более 10 человек либо размер ущерба окружающей природной среде и материальных потерь (далее - размер материального ущерба) составляет не более 100 тыс. рублей; **б)** чрезвычайные ситуации муниципального характера, в результате которой зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы территории одного поселения или внутригородской территории города федерального значения, при этом количество пострадавших составляет не более 50 человек либо размер материального ущерба составляет не более 5 млн. рублей, а также данная чрезвычайная ситуация не может быть отнесена к чрезвычайной ситуации локального характера; **в)** чрезвычайные ситуации межмуниципального характера, в результате которой зона чрезвычайной ситуации затрагивает территорию двух и более поселений, внутригородских территорий города федерального значения или межселенную территорию, при этом количество пострадавших составляет не более 50 человек либо размер материального ущерба составляет не более 5 млн. рублей; **г)** чрезвычайные ситуации регионального характера, в результате которой зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы территории одного субъекта Российской Федерации, при этом количество пострадавших составляет свыше 50 человек, но не более 500 человек либо размер материального ущерба составляет свыше 5 млн. рублей, но не более 500 млн. рублей; **д)** чрезвычайные ситуации межрегионального характера, в результате которой зона чрезвычайной ситуации затрагивает территорию двух и более субъектов Российской Федерации, при этом количество пострадавших составляет свыше 50 человек, но не более 500 человек либо размер материального ущерба составляет свыше 5 млн. рублей, но не более 500 млн. рублей; **е)** чрезвычайные ситуации федерального характера, в результате которой количество пострадавших составляет свыше 500 человек либо размер материального ущерба составляет свыше 500 млн. рублей.

Приложение № II.

Задание № 1. Из приведённого ниже перечня видов обеспечения выберите те, которые характерны для аварийно-спасательных работ: а) транспортное; б) медицинское; в) материальное; г) разведка; д) продовольственное; е) санитарно-гигиеническое; ж) инженерное; з) гидрометеорологическое; и) геодезическое; к) техническое; л) дорожное; м) военное; н) информационное.

Задание № 2. Из приведенного ниже перечня выделите, что относится к аварийно-спасательным работам, а что к другим неотложным работам: разведка маршрутов движения и участков работ; локализация и тушение пожаров на маршрутах движения и участках работ; подавление или доведение до минимально возможного уровня возникших в результате ЧС вредных и опасных факторов, препятствующих ведению спасательных работ; розыск и извлечение пораженных из поврежденных и горящих зданий, загазованных, затопленных и задымленных помещений, из завалов и заблокированных

помещений; подача воздуха в заваленные защитные сооружения с поврежденной фильтровентиляционной системой; оказание первой медицинской и врачебной помощи пострадавшим и эвакуацию их в лечебные учреждения; вывоз (вывод) населения из опасных зон; прокладывание колонных путей и устройство проходов в завалах и зонах заражения; локализацию аварий на газовых, энергетических, водопроводных, канализационных, тепловых и технологических сетях в целях создания безопасных условий для проведения спасательных работ; укрепление или обрушение конструкций зданий и сооружений, угрожающих обвалом или препятствующих безопасному проведению спасательных работ; ремонт и восстановление поврежденных и разрушенных линий связи и коммунально-энергетических сетей в целях обеспечения спасательных работ; обнаружение, обезвреживание и уничтожение невзорвавшихся боеприпасов в обычном снаряжении и других взрывоопасных предметов; ремонт и восстановление поврежденных защитных сооружений; санитарная очистка территории в зоне ЧС; первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения.

Практическое занятие № 6

Тема: *Изучение первичных средств пожаротушения.*

Продолжительность – 1 часа

Цель работы: Закрепление знаний о средствах медицинской защиты в ЧС, мерах пожарной безопасности и правилах безопасного поведения при пожарах. Приобретение умений использования первичных средств пожаротушения.

Образовательный результат: студент умеет организовывать собственную деятельность, определяет методы решения поставленной задачи, оценивает их эффективность и качество.

Студент должен:

Уметь: - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; применять первичные средства пожаротушения.

Знать: средства медицинской защиты в условиях ЧС, меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах.

Применяемое оборудование: Памятки, огнетушитель, учебный фильм, ФЗ «О пожарной безопасности» (Приложение 2), компьютер.

Порядок выполнения работы:

1. Заполнить глоссарий по медицинским средствам защиты.
2. Изучить закон «О пожарной безопасности».
3. Изучить памятки по правилам безопасного поведения при пожарах.
4. Научиться пользоваться огнетушителем.

Задание

1. Записать в тетрадь условия применения СИЗ, СИЗОД, медицинских средств защиты.
2. Изготовить ВМП (см. инструкцию), надеть ВМП.
3. Изучить ФЗ «О пожарной безопасности»

4. Законспектировать статьи, раскрывающие права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности.
5. Изучить памятки.
6. Ответить на вопросы
7. Практическое использование огнетушителя.

Контрольные вопросы.

1. Медицинские средства индивидуальной защиты (АИ-1., АИ – 2; ИПП – 8, 9, 10, 11, пакет перевязочный индивидуальный).
2. Перечислите поражающие факторы пожара.
3. Как оказать помощь пострадавшим при пожаре, взрыве?
4. Перечислите средства пожаротушения.
5. Назовите Федеральный закон, который отражает права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности
6. Назовите алгоритм правил при пожаре в помещении.

Перечень основной и дополнительной литературы: Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ О пожарной безопасности. Приложение 2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности.[Текст] Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования./ Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко– М: Академия, 2010.- 320 с., Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс.[Текст] Учебник для общеобразовательных учреждений. /В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. М.: Дрофа, 2014. – 364 с., Сапронов Ю.Г., Сыса А.Б., Шахбазян В.В. Безопасность жизнедеятельности,. [Текст] учебное пособие для студентов учреждений СПО / Ю.Г.Сапронов, А.Б. Сыса., В.В. Шахбазян. М.:Издательский центр «Академия», 2009.- 320 с. Информационный сайт «Эвакуация при пожаре». Правила поведения при различных экстремальных ситуациях, связанных с пожаром. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.fireevacuation.ru/pravila-povedeniya.php>

Критерии оценки выполнения практической работы:

- «5» работа соответствует всем критериям: работа выполнена верно, студент понимает этапы выполнения работы, правильно отвечает на вопросы, анализирует полученные результаты, знает порядок использования первичных средств пожаротушения и СИЗОД, практически их применяет;
- «4» - работа не соответствует 1-2 критериям; не полностью описаны все промежуточные этапы, ошибки в алгоритмах использования СИЗОД и средств пожаротушения;
- «3» - работа не соответствует более чем 2-м критериям; алгоритм выполнения работы правильный;
- «2» - работа не соответствует ни одному из критериев.

Приложение I. ВМП.

Для изготовления ватно-марлевой повязки необходим кусок марли размером 100х50 см и вата. На середину куска марли накладывается слой ваты длиной 30 см., шириной 20 см., толщиной 1-2 см. Свободные края марли загибаются с обеих сторон на слой ваты, а концы разрезают примерно на 30-35 см. Надетая

повязка должна закрывать низ подбородка, рот и нос до глазных впадин. Верхние разрезанные концы повязки завязывают на затылке, а нижние – на темени. Не плотно, образовавшиеся между повязкой и лицом, накладываются ватой. Для защиты глаз надевают защитные очки. Ватно-марлевые повязки, как правило, одноразового использования. После снятия зараженной повязки её уничтожают (сжигают или закапывают).

Практическое занятие 7.

Тема: *Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях. мирного и военного времени. Подбор и подгонка средств защиты, обучение в одевании противогазов и респираторов, показ в одевании защитных костюмов.*

Продолжительность – 1 час

Образовательный результат: студент приобретает навыки и умения пользования средствами медицинской и индивидуальной защиты.

Цель работы: Повторение, проверка, закрепление знаний о СИЗОД и средствах медицинской защиты в условиях ЧС

Студент должен:

Уметь: - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; применять средства защиты, выполнить нормативы.

Знать: средства медицинской защиты в условиях ЧС и СИЗОДы.

Применяемое оборудование: ватно-марлевая повязка, респиратор Р-2, гражданский противогаз ГП – 7, общевойсковой защитный комплект

Порядок выполнения работы:

Заполнить таблицы:

1. Средства защиты органов дыхания.
2. Средства защиты кожи.

Задания:

1. Ватно-марлевая повязка – состав, предназначение
2. Противопыльная тканевая маска - состав, предназначение
3. Респиратор Р-2 – предназначение.
4. Фильтрующие противогазы – виды и предназначение, особенности.
5. Простейшие средства защиты кожи – их предназначение.
6. Общевойсковой защитный комплект (ОЗК) – содержание, предназначение.
7. Провести тренировку одевания противогаза и ОЗК согласно нормативам.

Контрольные вопросы:

1. Дайте классификацию средств индивидуальной защиты органов дыхания.
2. Что такое адсорбция, химосорбция, катализ?
3. какие вы знаете правила пользования средствами защиты кожи?
4. 3. Какие простейшие средства существуют для защиты рук и ног?

Перечень основной и дополнительной литературы: Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности.[Текст] Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования./ Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко– М: Академия, 2010.- 320 с., Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности

жизнедеятельности 10 класс.[Текст] Учебник для общеобразовательных учреждений. /В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. М.: Дрофа, 2014. – 364 с., Сапронов Ю.Г., Сыса А.Б., Шахбазян В.В. Безопасность жизнедеятельности,. [Текст] учебное пособие для студентов учреждений СПО / Ю.Г.Сапронов, А.Б. Сыса., В.В. Шахбазян. М.:Издательский центр «Академия», 2009.- 320 с., Безопасность. Образование. Человек: информационный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.bezopasnost.edu66.ru>., Безопасность и здоровье: технологии и обучение. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://risk-net.ru>

Приложение I.

Порядок выполнения норматива №1 «Одевание противогаза». Время-оценка: Отлично – 8 секунд, хорошо – 9 секунд, удовл. – 10 секунд. Противогаз в «походном» положении. Участник задерживает дыхание, закрывает глаза. Снимает головной убор, а при опущенном подбородочном ремне откидывает головной убор назад. Вынимает противогаз из сумки. Берет шлем-маску обеими руками за утолщение края у нижней части так, чтобы большие пальцы ладони были снаружи, а остальные внутри ее. Прикладывает нижнюю часть шлем-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натягивает ее на голову так, чтобы не было складок, а очковый узел располагался против глаз. Устраняет перекося и складки, если они образовались при надевании шлем-маски, делает полный выдох, открывает глаза и возобновляет дыхание.

Ошибки, снижающие оценку:

1. при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох;
2. шлем-маска противогаза (фильтрующая полумаска респиратора) надета с перекося;
3. концы носового зажима респиратора не прижаты к носу;
4. не отрегулирована не растягивающаяся тесьма респиратора.

Оценка неудовлетворительно:

1. допущено образование таких складок или перекося, при которых наружный воздух может проникать под шлем-маску противогаза (фильтрующую полумаску респиратора);
2. не герметично присоединена противогазовая коробка.

Приложение № II.

ИП-6: Технические характеристики

Время защитного действия изолирующего противогаза, мин, не менее:

- при выполнении работ - 40 минут;
 - в состоянии покоя (ожидание помощи) - 150 минут;
- Рабочий интервал температур, °С: -20 ... +50 градусов.
- Масса снаряженного противогаза, кг - не более 3,6

Масса регенеративного патрона изолирующего противогаза, кг - не более 1,4
Габаритные размеры противогаза, (длина, высота, глубина), мм: 330х240х130
Габаритные размеры регенеративного патрона, мм: - диаметр: 108х222

Приложение № III.

Для определения роста маски (шлем-маски) надо измерить голову по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. При величине измерения до 63 см необходима маска (шлем-маска) - нулевого размера; 63.5 - 65.5см – первого; 66 - 68см – второго; 68.5 - 70.5см – третьего; более 71см – четвертого размера.

Приложение № IV

Последовательность проведения операции надевания ОЗК по команде «Защитный комплект одеть»:

- оружие положить на землю или прислонить к какому-либо предмету;
- снять сумку с противогазом, снаряжение и головной убор и положить рядом;
- заправить китель в брюки;
- надеть защитные чулки;
- освободить концы тесемок из полуколец на чехле, продеть их в полукольца по низу спинки плаща и закрепить;
- застегнуть центральный шпенец держатели шпенок сначала правой, а затем левой полы плаща и закрепить их закрежкой;
- застегнуть полы плаща на шпеньки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая - правую, держатели закрепить застежкой;
- застегнуть боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями;
- застегнуть борта плаща, оставив не застегнутыми два верхних держателя;
- надеть поверх плаща снаряжение и противогаз;
- привести противогаз в «боевое» положение;
- надеть головной убор, а затем капюшон, застегнуть остальные держатели плаща и хлястик капюшона;
- надеть перчатки;

Время одевания защитного плаща в рукава и противогаза на открытой местности не должно превышать - 4 мин.

Основные требования к приемам снятия ОЗК:

- снять снаряжение;
- отстегнуть закрежки, расстегнуть полы плаща и хлястики защитных чулок, - расстегнуть боковые хлястики;
- расстегнуть борта плаща;
- расстегнуть хлястик капюшона и стянуть капюшон назад, за спину, - расстегнуть хлястики рукавов;
- вытягивая руки из рукавов, одновременно снять перчатки;
- развязать тесемки у плаща, сбросить плащ назад наружной стороной вниз;
- отвязать тесемки защитных чулок от поясного ремня и снять защитные чулки;
- отойти в наветренную сторону и снять противогаз.

Практическое занятие № 8

Тема: Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Продолжительность – 1 час

Цель работы: закрепление способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Образовательный результат: овладение способами бесконфликтного общения и саморегуляции.

Студент должен:

Уметь: владеть способами бесконфликтного общения в конфликтных ситуациях и основными приемами саморегуляции.

Знать: глоссарий темы, виды конфликтов, основные стратегии поведения в конфликтной ситуации, способы бесконфликтного общения и саморегуляции.

Применяемое оборудование: схемы, плакаты, видеоряды, компьютер

Порядок выполнения работы:

1. Изучить основные понятия и особенности бесконфликтного поведения в повседневной деятельности, в условиях ЧС мирного и военного времени. 2. Овладеть основными стратегиями поведения в конфликтной ситуации и способами бесконфликтного общения. 3. Выполнить практические задания и ответить на вопросы.

Задания:

1. Тематическая терминология – составить глоссарий.
2. Основные виды и этапы конфликтов
3. Указать основные черты личности, способствующие тому, что человек становится трудным в общении, конфликтным.
4. Проанализировать основные стратегии поведения в конфликтной ситуации: их достоинства и недостатки.
5. Указать основные правила поведения, способствующие наилучшим образом разрешить конфликт.

Контрольные вопросы.

1. Что такое конфликт и конфликтная ситуация?
2. Какова формула конфликта, какие причины могут привести к конфликту?
3. Какие виды конфликтов различают, в чем заключается конфликтная ситуация?
4. Что такое слова-конфликтотены и какие виды слов-конфликтотенов необходимо исключить из лексикона?
5. Как снять психическую напряженность, которая проявляется в виде повышенной агрессивности?
6. Что такое стратегия поведения, каковы стратегии поведения в конфликтной ситуации?
7. В чем заключается предупреждение конфликта?
8. Что считается искусственной имитацией конфликта?
9. Какие действия необходимо предпринимать для разрешения конфликта?

Перечень основной и дополнительной литературы:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности.[Текст] Учебник для учреждений начального и среднего

профессионального образования./ Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко– М: Академия, 2010.- 320 с., Марков В.В., Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс. [Текст] Учебник для общеобразовательных учреждений. / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. М.: Дрофа, 2014. – 303 с.; Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.П. Безопасность жизнедеятельности. Практикум./Учеб. Пособие для учреждений нач. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н. А, Прокопенко, Е, А, Побежимова. - М. 2013. – 144с.

Приложение № 1

Задание 1. Расставьте этапы протекания конфликта в правильном порядке.

1. Начало открытого конфликтного взаимодействия. 2. Возникновение конфликтной ситуации. 3. Развитие открытого конфликта. 4. Осознание наличия конфликтной ситуации ее участниками. 5. Разрешение конфликта.

Задание 2. Решите ситуационные задачи.

Задача 1. Две фирмы одновременно стремятся занять одно и то же помещение для работы. Определите правильную стратегию поведения в данной конфликтной ситуации.

Задача 2. Муж начал злоупотреблять спиртными напитками. Жена не хочет (выносить сор из избы, боится разрушить семью, поэтому делает вид, что ничего не происходит, скрывает ситуацию от родственников и друзей. Какую стратегию поведения в данной ситуации выбрала жена? Правильно ли она поступает? Как вы считаете, какая стратегия поведения здесь наиболее эффективна?

Задача 3. Вы нечаянно толкнули в переполненном транспорте стоящую рядом пожилую женщину, она сделала вам резкое замечание. Как правильно вести себя в этой ситуации?

Практическое занятие № 9.

Тема: Виды ответственности военнослужащих: дисциплинарный устав ВС РФ

Продолжительность – 1 час

Цель работы: закрепление материала о правах, обязанностях и видах ответственности военнослужащих

Образовательный результат: приобретение дополнительных знаний о о правах, обязанностях и видах ответственности военнослужащих

Студент должен:

Уметь: применять на практике знания о правах, обязанностях и видах ответственности военнослужащих

Знать: законодательство Российской Федерации, Воинские уставы, практику их применения.

Применяемое оборудование: плакаты, компьютер, Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ., Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ., Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации., Уголовный кодекс Российской Федерации.

Порядок выполнения работы:

1. Изучение федеральных законов РФ.
2. Изучение статей дисциплинарного устава Вооруженных Сил Российской Федерации и уголовный кодекс Российской Федерации.
3. Выполнение индивидуальных заданий.

Задания:

1. Указать основные документы, которые регламентируют уголовную и дисциплинарную ответственности военнослужащих?
2. Проанализировать основные права и обязанности военнослужащих.
3. Дать анализ понятий «преступление» и «проступок».
4. Что такое «виды юридической ответственности» и указать их»

Контрольные вопросы.

1. Какие права и виды обязанностей установлены для военнослужащих?
2. Что такое юридическая ответственность и какие виды юридической ответственности вы знаете?
3. Чем отличаются общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих?
4. Чем отличается дисциплинарная ответственность от гражданско – правовой и административной?
5. Какие преступления относятся к преступлениям против порядка подчиненности?
6. Какие преступления относятся к общеуголовным преступлениям?
7. На какие основные группы делятся преступления против военной службы?

Перечень основной и дополнительной литературы:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности.[Текст] Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования./ Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко– М: Академия, 2010.- 320 с., Марков В.В., Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс. [Текст] Учебник для общеобразовательных учреждений. / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. М.: Дрофа, 2014. – 303 с.; Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.; Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.; Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации (утв. указом Президента РФ от 10 ноября 2007 г. N 1495). М.: Военное издательство, 2007. – 45 с.; Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011 ; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 25. — Ст. 2954.

Приложение № 1

4.Обязанности военнослужащих (ФЗ «О статусе военнослужащего», ст. №24, общевойсковые уставы ВС РФ):

- 1).Общие.
- 2).Должностные.

3).Специальные.

Общие обязанности:

- быть верным военной присяге, беззаветно служить своему народу, мужественно и умело защищать свое Отечество;
- строго соблюдать Конституцию РФ и законы РФ, требования общевоинских уставов, беспрекословно выполнять приказы командиров;
- дорожить честью и боевой славой защитников своего народа, честью воинского звания и войсковым товариществом;
- совершенствовать воинское мастерство, содержать в постоянной готовности к применению вооружение и военную технику, беречь военное имущество;
- быть дисциплинированными; бдительными, хранить государственную и военную тайну;
- соблюдать принципы и нормы международного права и международные договоры РФ.

Должностные обязанности:

В зависимости от занимаемой должности они определяются соответствующими законодательными актами, воинскими уставами и другими законодательными актами.

Специальные обязанности:

(те, которые выходят за рамки повседневных обязанностей по занимаемой должности)

- боевое дежурство;
- суточный и гарнизонный наряд;
- ликвидация последствий стихийных бедствий;
- командировка;
- патруль;
- караул и другие конкретные задания.

Практическое занятие № 10

Тема: ***Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой***

Продолжительность – 1 час

Цель работы: Закрепление материала о строевой подготовке и выполнении строевых приёмов и движений.

Образовательный результат: приобретение знаний и умений о строях и управлении ими.

Студент должен:

Уметь: выполнять основные строевые приемы, выполнять воинское приветствие в соответствии с требованиями строевого устава.

Знать: основные определения элементов строя, строевую стойку, повороты на месте, движение строевым шагом, команды, подаваемые при управлении строем.

Применяемое оборудование: плакаты, компьютер, Строевой устав Вооруженных Сил РФ (введен в действие приказом Минобороны РФ от 11 марта 2006 г. N 111);

Порядок выполнения работы:

1. Изучение положений Уставов ВС РФ.
2. Практическое выполнение строевых приёмов.

Задания:

1. Выписать основные понятия о строе и управлении ими.
2. Строевая стойка – понятие, правильное выполнение строевой стойки.
3. Строевой шаг.
4. Повороты на месте и в движении.
5. Выполнение воинского приветствия

Контрольные вопросы.

1. Какая форма построения называется строем?
2. Что такое одношереножный строй (шеренга) и указать его элементы
3. При обучении движения строевым шагом, обучаемые нередко раскачиваются из стороны в сторону. В чём причина раскачивания?
4. Что необходимо сделать для четкого и красивого поворота на месте (алгоритм действий)?
5. Укажите нормальную скорость движения шагом и нормальную скорость движения бегом.
6. В чём особенность выполнения воинского приветствия без головного убора?

Перечень основной и дополнительной литературы:

1. Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс.[Текст] Учебник для общеобразовательных учреждений. /В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. М.: Дрофа, 2014. – 364 с., 2. Строевой Устав ВС РФ (введен в действие приказом МО РФ от 11.03.2006 г. № 111) гл.6. 3., Строевая подготовка. Учебное пособие. М: «Военные знания», 2013. – 226 с.

Приложение № I.

Для проверки правильного выполнения строевой стойки необходимо в ходе тренировки приказать учащимся подняться на носки. Если строевая стойка была принята правильно, то все обучающиеся легко без наклона вперед выполняют команду. Можно проверить правильность строевой стойки поднятием носков. Правильно принявшие строевую стойку, носки поднять не смогут.

Приложение №II.

При выполнении поворотов на месте характерны следующие ошибки: преждевременный поворот корпуса по предварительной команде, сгибание ног в коленях, размахивание руками при повороте, наклон головы вниз, отклонение корпуса назад, поворот не на каблуке, а на всей ступне. Кроме того, к заметным ошибочным действиям относятся неполный разворот, приставление ноги не кратчайшим путем и при этом качание корпуса.

Приложение №III.

Обучение выполнению воинского приветствия в движении при надетом головном уборе проводится на восемь счетов по команде: «Выполнение воинского приветствия в движении, начальник справа (слева), по разделениям: делай - раз, делай - два» и тд.

По счету «делай - раз» сделать шаг левой ногой и с постановкой ноги на землю голову повернуть в сторону начальника, одновременно приложить руку к головному убору; левую руку опустить вниз к бедру.

По счету «делай - два», «делай - три», «делай - четыре», «делай - пять», «делай - шесть» продолжать движение; пройдя начальника по счету «делай - семь» одновременно с постановкой левой ноги на землю, голову поставить прямо, правую руку опустить от головного убора и отвести назад до отказа. По счету «делай - восемь» - правую ногу приставить к левой, а правую руку опустить к бедру.

Критерии оценки выполнения практической работы:

«Отлично», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Строевого устава, четко, уверенно, красиво;

«Хорошо», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но недостаточно четко, с напряжением;

«Удовлетворительно», если прием в основном выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом были допущены ошибки;

«Неудовлетворительно», если прием не выполнен или при его выполнении были допущены ошибки.

Практическое занятие № 11

Тема: ***Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечениях***

Продолжительность – 1 час

Цель работы: Закрепление теоретических знаний оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и травмах опорно-двигательного аппарата, нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы.

Образовательный результат: приобретение знаний и умений оказания первой медицинской помощи при различных нарушениях работы человеческого организма.

Студент должен:

Уметь: распознавать симптомы и оказывать первую медицинскую помощь при состояниях, угрожающих жизни человека, накладывать шины при переломах и различные повязки при повреждениях органов и тканей, оказывать неотложную помощь при нарушении сердечной деятельности и дыхания;

Знать: причины и основные симптомы таких неотложных состояний, как ранения, ушибы, вывихи, переломы, кровотечения, травмы, острая сердечная недостаточность и инсульт.

Применяемое оборудование: плакаты, учебные пособия, бинты, материал для шин.

Порядок выполнения работы:

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

Задание.

1. Решить ситуационные задачи.

2. Изучить материал учебника БЖД стр. 49 - 70, 106 - 113. Ответить на контрольные вопросы письменно.

3. Работа в парах: наложить закрутку, наложить повязки на руку, голову, ногу, наложить шину при переломе предплечья, голени.

4. Напишите алгоритм оказания первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности.

Контрольные вопросы.

1. Дайте формулировку кровотечению и перечислите виды кровотечений.

2. Перечислите виды ран.

3. Какие ошибки бывают при наложении жгута?

4. Какие способы остановки кровотечений и какие виды повязок существуют?

5. Назовите виды переломов, перечислите признаки переломов.

6. Как оказать помощь при открытом и закрытом переломе?

7. Каков алгоритм оказания первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности.

Перечень основной и дополнительной литературы:

1. Марков В.В., Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс. [Текст] Учебник для общеобразовательных учреждений. / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. М.: Дрофа, 2014. – 303 с.; 10 базовых навыков оказания первой помощи - Лайфхакер [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://lifehacker.ru/2013/12/24/first-aid/>; . Первая помощь [Электронный ресурс]. – Режим доступа:// <http://1help.siteedit.ru/otravlenie/1/0/>; Экстренная медицина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <http://extremed.ru/travma>; Медицинская скорая помощь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://meduniver.com/Medical/Neotlogka/168.html>

Приложения: № I.

Ситуационные задачи

Задача № 1. Из приведенных признаков выберите те, которые характерны для венозного и артериального кровотечения:

а) кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струёй; б) кровь сочится по всей поверхности раны, её трудно остановить; в) кровь фонтанирует из раны; г) кровь имеет тёмно-красный или бордовый цвет; д) кровь вытекает спокойно, непрерывно.

Задача № 2. Ваш друг получил глубокую и обширную рану. Выберите из предлагаемых вариантов Ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) дать пострадавшему успокаивающее лекарство; б) продезинфицировать рану; в) обеспечить неподвижность поврежденной части тела; г) измерить температуру; д) остановить кровотечение; е) наложить стерильную повязку; ж) доставить пострадавшего в травматологический пункт; з) перед отправкой в травматологический пункт дать пострадавшему обезболивающее средство.

Задание № 3. С вашим товарищем случилась беда – у него открытый перелом руки. Из ниже приведенных вариантов укажите те, которые недопустимы при оказании первой медицинской помощи при переломах:

а) устранить искривление конечности; б) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей; в) останавливать кровотечения; г) вставлять на место обломки костей и вышедшую наружу кость.

Задание № 4. Укажите, в какой последовательности следует оказать первую медицинскую помощь при острой сердечной недостаточности:

а) обложить пострадавшего грелками; б) дать пострадавшему валидол, карвалол или нитроглицерин; в) вызвать «скорую помощь»; г) побрызгать на лицо и шею пострадавшего прохладной водой и дать ему понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом; д) придать пострадавшему удобное полусидячее положение в постели и обеспечить приток свежего воздуха.

Критерии оценки выполнения практической работы:

«5» работа соответствует всем критериям: задачи решены правильно, студент правильно отвечает на вопросы, анализирует полученные результаты, знает порядок использования средств оказания первой медицинской помощи и алгоритм действий;

«4» - работа не соответствует 1-2 критериям; частично не решены задачи, есть ошибки в алгоритмах использования средств оказания первой медицинской помощи и в алгоритм действий;

«3» - работа не соответствует более чем 2-м критериям, но порядок использования средств оказания первой медицинской помощи правильный.

«2» - работа не соответствует ни одному из критериев.

Практическое занятие № 12

Тема: ***Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.***

Продолжительность – 1 час

Цель работы: ознакомиться с показаниями к проведению, физиологической сущностью, способами выполнения искусственного дыхания пострадавшим в ЧС мирного и военного времени.

Образовательный результат: овладение основными способами выполнения искусственного дыхания.

Студент должен:

Уметь: оказывать первую помощь пострадавшим в ЧС мирного и военного времени в виде проведения искусственного дыхания, распознавать показания к применению искусственного дыхания;

Знать: анатомию и физиологию органов дыхания, показания к применению искусственного дыхания, способы выполнения искусственного дыхания, достоинства способа искусственного дыхания.

Порядок выполнения работы:

1. Раскрыть анатомическую и физиологическую сущность процесса дыхания.
2. Закрепить показания к применению искусственного дыхания.
3. Различать способы выполнения искусственного дыхания и особенности их применения.
4. Знать достоинства способов искусственного дыхания.

Задание.

1. Изучить и проанализировать материал учебника ОБЖ стр. 296 – 303. Ответить на контрольные вопросы письменно.
2. Описать основные показания к применению искусственного дыхания и указать его достоинства.
3. Выделить особенности проведения искусственного дыхания по способам Калистова, Нильсона и Степанского.
4. Работа в парах: закрепление алгоритма действий искусственного дыхания выдыхаемым воздухом, как наиболее эффективного способа искусственного дыхания.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте понятия «дыхание», «искусственное дыхание», «анатомическая и физиологическая сущность дыхания».
2. Каковы отличительные особенности проведения искусственного дыхания при наличии в воздухе опасных веществ.
3. Укажите основные способы проведения искусственного дыхания в полевых условиях.
4. Какова технология искусственного дыхания по способу «поворот Степанского».
5. Как проводится искусственное дыхание выдыхаемым воздухом и в чём его достоинства – алгоритм действий.

Перечень основной и дополнительной литературы:

1. Косолапов Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности. [Текст] Учебник для начального и среднего профессионального образования / Н.В.Косолапов, Н.А. Прокопенко. М.: «Академия», 2010. - 319с.
2. Марков В.В., Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс. [Текст] Учебник для общеобразовательных учреждений. / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. М.: Дрофа, 2014. – 303 с.
3. 10 базовых навыков оказания первой помощи - Лайфхакер [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://lifehacker.ru/2013/12/24/first-aid/>.
4. Первая помощь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://1help.siteedit.ru/otravlenie/1/0/>.
5. Экстренная медицина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://extremed.ru/travma>.
6. Медицинская скорая помощь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://meduniver.com/Medical/Neotlogka/168.html>