

	Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
	Учебно-методическая документация

Методические рекомендации по проведению практических занятий

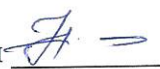
Основы безопасности жизнедеятельности

Специальность:

43.02.11 Гостиничный сервис
 квалификация выпускника: менеджер (базовая подготовка)

Разработчик: преподаватель ОБЖ Е.А.Гамазин

Методические рекомендации по практическим занятиям приняты на заседании предметной (цикловой) комиссии преподавателей общеобразовательных, общегуманитарных, социально-экономических и естественно-научных дисциплин колледжа ,
протокол №__1__от_31.08.2017 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии  / _Федорова Н.Х.

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №1	17
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №2	17
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №3	18
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №4	18
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №5	19
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №6	21
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ	22

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Основы безопасности жизнедеятельности" отвечают требованиям, предъявленным к организации образовательного процесса. Методические указания составлены на основе методических рекомендаций по разработке комплексного методического обеспечения дисциплин.

Цикл практических работ призван закрепить у обучаемых имеющиеся теоретические знания по курсу и сформировать умения устойчивой безопасности жизнедеятельности на производстве, идентификации опасностей природного, технического и антропогенного происхождения; понимания основных задач и функций Вооруженных Сил Российской Федерации, основ обороны государства и военной службы, сформировать навыки оказания первой помощи. По окончании практических занятий студенты должны уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного уровня различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту;

- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты массового поражения;

- применять первичные средства пожаротушения;

- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

- оказывать первую помощь пострадавшим.

В соответствии с учебным планом и федеральным государственным образовательным стандартам на практические занятия отводится 24 часа. Практические и семинарские занятия способствуют более глубокому изучению вопросов курса ОБЖ и формируют необходимые навыки применения оптимальных решений и осуществление необходимых мер безопасности в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях.

Методическими указаниями предусмотрены такие формы работы со студентами, как практические занятия и семинары.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Контрольная работа

«отлично» -

- ❖ информация отражена в полном объеме, сделаны выводы, допущена 1 незначительная ошибка,
- ❖ работа сдана в указанные сроки,
- ❖ оформлена эстетично;

«хорошо» -

- ❖ изготовлена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы, допущено 1-2 ошибки,
- ❖ работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели,
- ❖ оформлена эстетично;

«удовлетворительно» -

- ❖ выполнено верно 2/3 объема работы, нет выводов,
- ❖ информация взята из одного источника,
- ❖ работа сдана с задержкой более 1 недели,
- ❖ оформлена неэстетично;

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Устный ответ на зачете

При оценке ответа учитываются:

- умение системно, полно, последовательно излагать материал;
- владение терминологией;
- умение приводить примеры и применять теоретические знания при решении практических задач.

Оценка "*отлично*" ставится, если студент:

- излагает материал полно, логично, в соответствии с требованиями учебной программы;
- владеет профессиональной лексикой;
- допускает единичные несущественные ошибки, которые самостоятельно исправляет;
- правильно приводит примеры и выполняет практическое задание.

Оценка "*хорошо*" ставится, если студент:

- излагает материал полно, системно, в соответствии с требованиями учебной программы;
- владеет лексикой дисциплины;
- допускает единичные несущественные ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;
- правильно приводит примеры и выполняет практическое задание, допуская незначительные ошибки.

Оценка "*удовлетворительно*" ставится, если студент:

- ответы на вопросы неточные, неубедительные;
- слабо владеет лексикой дисциплины;
- допускает отдельные ошибки, испытывает затруднения при их исправлении;
- затрудняется с приведением примеров
- практическое задание выполняет после наводящих вопросов преподавателя, допускает ошибки или выполняет задание не полностью.

Оценка "*неудовлетворительно*" ставится, если студент:

- не дают ответы на поставленные вопросы;
- искажает смысл при формулировке определений и понятий;
- допускает существенные ошибки;
- не может ответить на наводящие вопросы
- не может привести примеры
- не выполняет практическое задание.

Устные ответы на занятиях

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам как за единовременный ответ, так и за ответ,

рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов, данных в процессе занятий.

Тестирование

Отлично 95–100 % правильных ответов
Хорошо 80 –94% правильных ответов
Удовлетворительно 60–79% правильных ответов
Неудовлетворительно – до 60% правильных ответов

Письменные работы

На 5 баллов оценивается работа, выполненная и строго соответствующая следующим критериям оценки:

«отлично» -

- ❖ информация отражена в полном объеме, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки,
- ❖ работа оформлена в соответствии с требованиями, эстетично;

«хорошо» -

- ❖ изготовлена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели,
- ❖ работа оформлена в соответствии с требованиями, эстетично;

«удовлетворительно» -

- ❖ выполнено с неточностями, нет выводов,
- ❖ информация взята из одного источника,
- ❖ работа сдана с задержкой более 1 недели,
- ❖ работа оформлена с нарушениями требований , неэстетично;

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
Основы безопасности жизнедеятельности.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала , практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья		10	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни .	Содержание учебного материала Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.	2	1,2
	Содержание учебного материала Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.	2	
Тема 1.2. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	Содержание учебного материала Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.	2	1,2,3
	Самостоятельная работа №1.	4	

	Сохранение здоровья человека.		
Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения.		46	
Тема 2.1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций	Содержание учебного материала Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	2	1,2
Тема 2.2. Экологическая и производственная безопасность технических систем и техногенных процессов.	Содержание учебного материала Понятие промышленной экологии. Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу. Общие требования к экологической и производственной безопасности технических систем и технологических процессов. Предельно допустимые, временно согласованные вопросы. Предельно допустимые уровни энергетических загрязнений. Меры по оптимизации хозяйственной деятельности в отрасли и на конкретном предприятии.	2	1,2,3
	Практическое занятие №1: Обеспечение производственной и экологической безопасности на предприятии (экскурсия)	2	
	Самостоятельная работа №2 Уровень экологического загрязнения в современной РФ	4	
Тема 2.3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	Содержание учебного материала РСЧС, история ее создания предназначения, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа №3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайной ситуации (РСЧС).	4	

	Контрольная работа по теме «Экологическая и производственная безопасность технических систем и техногенных процессов».	1	
Тема 2.4 Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.	Содержание учебного материала Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	1	1,2
	Практическое занятие №2 : Основные средства пожаротушения в условиях мероприятий по защите населения (экскурсия).	6	
	Самостоятельная работа №4 Гражданская оборона, её предназначение и задачи по защите населения.	4	
Тема 2.5. Гражданская оборона на промышленном (сельскохозяйственном) объекте.	Содержание учебного материала Организация гражданской обороны на промышленном (сельскохозяйственном) объекте. Цели и задачи гражданской обороны по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики. Организационная структура гражданской обороны по обеспечению устойчивости функционирования объектов экономики.	1	1,2,3
Тема 2.6. Защитные сооружения гражданской обороны.	Содержание учебного материала Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита,	2	1,2

	эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.		
	Практическое занятие № 3: Индивидуальные средства защиты и их использование.	6	1,2
	Самостоятельная работа №5 Средства поражения, применявшиеся в нашей стране в период военного времени.	4	2,3
Тема 2.7 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	Содержание учебного материала МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Милиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Другие государственные службы в области безопасности.	2	1
	Контрольная работа по теме «Гражданская оборона»	1	
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность		29	
Тема 3.1 История создания Вооружённых Сил России.			
3.3.1. История создания Вооружённых Сил России(до XIX).	Содержание учебного материала Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.	2	1,2

3.3.2.Современная армия РФ.	Содержание учебного материала Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.	2	1,2
	Самостоятельная работа №6 Как стать офицером Российской Армии.	2	2,3
Тема 3.2 Организационная структура Вооружённых Сил.	Содержание учебного материала Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Космические войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.	2	1,2
	Самостоятельная работа №7 Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.	2	3
Тема 3.3 Воинская обязанность			
3.3.1. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.	Содержание учебного материала Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Основное содержание обязательной подготовки	2	1,2

	гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.		
3.3.2. Альтернативная гражданская служба. Права и обязанности военнослужащих.	Содержание учебного материала Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы. Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Соблюдение норм международного гуманитарного права.	2	1,2
Тема 3.4 Военнослужащий – защитник своего Отечества	Содержание учебного материала Основные качества личности военнослужащего: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным,	2	1,2

	индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).		
Тема 3.5 Как стать офицером Российской армии	Содержание учебного материала Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.	2	1
Тема 3.6. Боевые традиции Вооружённых Сил России			
3.6.1.Основные качества защитника Отечества.	Содержание учебного материала Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Дни воинской славы России – дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в	2	1,2

	боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.		
3.6.2. Символы воинской чести. Ритуалы ВС РФ	Содержание учебного материала Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.	2	1,2
	Практическое занятие №4 Патриотизм и верность военному долгу – качества защитника Отечества.	2	1,2
	Самостоятельная работа №8 Символы воинской чести	4	3
	Контрольная работа по теме «Воинская обязанность»	1	
Раздел 4 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для девушек)		21	
Тема 4.1 Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.			
4.1.1. Социальная роль женщины в современном обществе.	Содержание учебного материала Роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.	2	1,2

	Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.		
4.1.2. Семья. Права и обязанности родителей.	Содержание учебного материала Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка». Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.	2	1,2
	Самостоятельная работа №9 Медико-социальные последствия курения табака и борьба с ним. Медико-социальные последствия употребления алкоголя, методы борьбы с алкоголизмом	4	3
Тема 4.2 Производственный травматизм, меры профилактики, оказание первой медицинской помощи при травмах.	Содержание учебного материала Общие требования к технике безопасности при работе с электрическими приборами, режущими инструментами, во время работы на станках, аппаратах, при вождении автомобиля, при выполнении сельскохозяйственных работ. Травмы, наиболее часто встречающиеся в процессе профессиональной деятельности. Первая помощь при производственных травмах.	2	1,2
	Самостоятельная работа №10 Критерий безопасности и технологичности техносферы.	4	3
Тема 4.3 Первая медицинская помощь при массовых поражениях	Содержание учебного материала Первая медицинская помощь при массовых поражениях. Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей. Особенности оказания первой медицинской помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими поражениями. Первая медицинская помощь при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ). Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных	2	1,2

	ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы). Практическое занятие №5 Правила наложения повязок. Правила наложения повязок на голову. Практическое занятие №6 Правила наложения повязок на предплечье. Правила наложения повязок на локтевой и голеностопный сустав.	2	1,2
		2	1,2
	Контрольная работа по теме «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»	1	
	Итого:	106	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие №1 (2 часа)

Тема: Обеспечение производственной и экологической безопасности на предприятии

Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения.

Тема 2.2. Экологическая и производственная безопасность технических систем и техногенных процессов

Цель практической работы: Воспитывать четкость действий при выполнении команд на рабочем месте при возникновении опасных для здоровья ситуаций, умения грамотно действовать во время эвакуации, обучить студентов быстро и правильно использовать средства индивидуальной защиты.

Материальное обеспечение:

- противогазы ГП-5Г на каждого обучаемого,
- респираторы Р-2
- ватно-марлевые повязки на каждого обучаемого,
- дезинфицирующий раствор и вата,
- секундомер.

НАДЕВАНИЕ ОБЩЕВОЙСКОГО ПРОТИВОГАЗА(ГП-5) (одиночное выполнение)

УСЛОВИЯ. Учащиеся находятся в классе, кабинете, учебном городке ГО в строю в одну шеренгу в составе отделения. Противогаз в «походном» положении: сумка с противогазом на левом боку. Клапан противогазной сумки застегнут.

Военный руководитель (преподаватель ГО) подает команду: «Учащийся команда ГАЗЫ!»

Последовательность выполнения норматива:

Задержать дыхание, закрыть глаза, снять головной убор, отстегнуть клапан сумки для противогаза. Вынуть шлем-маску из сумки, взять его обеими руками за утолщение края у нижней части так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные внутри шлема-маски; приложить нижнюю часть под подбородок и резким движением рук вверх и назад натянуть шлем-маску на голову так, чтобы не было складок, а очки пришлись против глаз (рис. 1);

Проверить правильность надевания шлема-маски, устранить перекося и складки, сделав полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание (рис.2).

Практическое занятие №2 (6 часов) :

Тема: Основные средства пожаротушения в условиях мероприятий по защите населения (экскурсия)

Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения.

Тема 2.4 Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны

Тема 2.5: «Выполнение нормативов по средствам защиты кожи»

Цель: ознакомить студентов с техническим оснащением боевой части ГППС, обучить студентов быстро и правильно использовать средства пожаротушения, средства защиты кожи, воспитывать четкость действий при выполнении команд.

Материальное обеспечение:

1. Техника, оборудование и снаряжение дежурной смены боевой части ГППС
2. Огнетушители ОУ-2, ОП- 3
3. Легкий защитный костюм- 3 ком.
4. Общевоинской защитный комплект-3 ком.
5. Комплект плакатов по средствам защиты кожи
6. Секундомер.

Литература.

Руководство и пособия

Учебник. А.Т Смирнов «ОБЖ» Москва АСТ-ПДТ-1997г.

Пособие С.Н. Семенов «Нормативы по ГО и методики их проведению»

Метод пособие С.Н.Семенов «Проведение занятий по ГО» Москва 1990г.

Практическое занятие № 3 (6 часа):

Тема: Индивидуальные средства защиты и их использование

Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема 2.6. Защитные сооружения гражданской обороны.

Цель: Научить студентов правилам поведения в защитных сооружениях ГО их защитным свойствам, ознакомить с местами их расположения и маршрутами продвижения. Воспитывать уверенность в правильности действий в экстремальных условиях.

Материальное обеспечение:

1. Стенд, плакаты
2. Видео фильм
3. Рекомендуемый набор продуктов питания
4. Медицинская аптечка
5. Средства индивидуальной защиты

Литература.

А.Т.Смирнов. Учебник «ОБЖ» Москва АСТ-ЛТД-1997. стр124-127

Пособие «Основы медицинских знаний учащихся» Редакция М.И Гоголя. Москва просвещение.1991.

Пособие «Первая медицинская помощь с ЧС» В.В.Шаховец, В.В. Виноградов.

Библиотека «ВЗ» Москва1999.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4 (2 часа)

Тема 3.1 «Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки) на бедро и плечо»

Цель: Научить студентов способам остановки кровотечений и правилам наложения жгута (закрутки). Использовать подручный материал (ремень, галстук, и др.) в ЧС.

Материальное обеспечение:

1. Медицинский жгут.
2. Материал для закрутки.
3. Бумага, карандаш.
4. Секундомер.
5. Стенд, плакаты.

Литература.

А.Т.Смирнов. Учебник «ОБЖ» Москва АСТ-ЛТД-1997. стр124-127

Пособие «Основы медицинских знаний учащихся» Редакция М.И Гоголя. Москва просвещение.1991.

Пособие «Первая медицинская помощь с ЧС» В.В.Шаховец, В.В. Виноградов.

Библиотека «ВЗ» Москва1999.

Методические указания:

Жгут или закрутку накладывают на бедро, плечо, голень и предплечье выше раны(на одежду или мягкую подкладку).

Жгут нельзя оставлять более 2 ч это грозит омертвением конечности. Если прошло 2 ч, а пострадавший еще не доставлен в больницу, один из сопровождающих прижимает пальцами артерию у основания конечности, а другой распускает жгут на 5-10 мин и снова накладывает его, но чуть выше.

Чтобы наложит закрутку, следует:

- приготовить закрутку из подручного материала, обернуть ее конечности, завязать узел;
- подвести палочку и закрутить с такой силой, чтобы только остановить кровотечение (но не более!!);
- закрепить палочку при помощи подручного материала.

Условия выполнения нормативов:

Статист, которому накладывают жгут (закрутку), лежит в удобном положении.

Учащийся держит развернутый жгут в руках. Материал для наложения закрутки находится на столе рядом. Жгут (закрутка) накладывают на одежду. На столе рядом лежат блокнот и карандаш. По заданию и команде преподавателя учащийся накладывается жгут (закрутку) на указанную область, указывает время его наложения (часы, минуты) и записку подкладывает под последний ход жгута(закрутки), контролирует отсутствие пульса на периферическом сосуде. Этим заканчивается выполнение норматива.

Возможные ошибки, снижающие оценку на один балл.

Наложение жгута (закрутки) не на ту область (сторону); чрезмерное перетягивание конечности или наличие пульса на периферическом сосуде; не записано время наложение жгута (закрутки); наложение жгута (закрутки) на голое тело.

Время выполнения норматива.

Наложение кровоостанавливающего жгута на плечо, бедро: отлично-25с, хорошо-30 с., удовлетворительно-35;

наложение закрутки на плечо, бедро: отлично-45с., хорошо-50с, удовлетворительно-55с.

Жгут или закрутку накладывают на бедро, плечо, голень и предплечье выше раны (на одежду или мягкую прокладку).

Жгут нельзя оставлять более 2 часов – это грозит омертвением конечности. Если прошло 2 часа, а пострадавший еще не доставлен в больницу, один из сопровождающих прижимает пальцами артерию у основания конечности, а другой распускает жгут на 5 – 10 минут и снова накладывается его, но 2-3 см выше.

Чтобы наложить закрутку, следует:

- приготовить закрутку из подручного материала, обернуть ее вокруг конечности, завязать узел;
- подвести палочку и закрутить с такой силой, чтобы только остановить кровотечение (но не более!);
- закрепить палочку при помощи подручного материала.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5

Тема 4.1 : «Иммобилизация плеча, предплечья, бедра, голени подручными средствами».

Цель: Формирование у студентов готовности в экстремальных ситуациях найти подручный материал и применить его при оказании помощи при переломах. Научить студентов применять подручный материал в соответствии с травмой.

Материальное обеспечение:

1. Подручный материал: полоски фанеры, рейки, доски, и др., длиной 30-50 см ,70-150 см.
2. Бинты, косынки, вата.
3. Секундомер.
4. Стенд, плакаты.

Литература:

А.Т. Смирнов Учебник ОБЖ Москва АСТ-ЛДТ-1997.

Пособие «Основы медицинских знаний учащихся» Редакция М.И. Гоголев Москва «Просвещение» 1991

Пособие «Первая медицинская помощь в ЧС» В.В.Шаховец , В.В. Александров
Библиотека «ВЗ» Москва 1991.

Методические указания:

Условия выполнения нормативов. Статист при иммобилизации верхней конечности сидит, при иммобилизации нижней конечности лежит. подручные средства иммобилизации: полоски фанеры, рейки и др. длиной 30 – 50 см, 70 – 150 см, а также бинты, косынки и вата в нужном количестве лежат на столе.

Подбирают и подгоняют подручные средства иммобилизации сами учащиеся в соответствии с заданием.

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

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

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6

Тема занятия: Правила проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца

Цель: Сформировать навыки, необходимые при проведении экстренной реанимации, в восстановлении жизненно важных функций организма и прежде всего дыхания и кровообращения. Воспитывать четкость и уверенность в своих силах.

Материальное обеспечение: валик, бинт, салфетки, ручное зеркало, секундомер.

Условия выполнения:

1. Статиста уложить на спину так, чтобы его воздухопроводные пути были свободны. Для этого его голову максимально запрокинуть назад. Под шею положить валик, имитировать очистку ротовой полости и приступить к искусственной вентиляции легких (ИВЛ), применяя способ «изо рта в рот». На открытый рот статиста положить салфетку или бинт в один ряд. Воздух вдувается ритмично, 16 – 18 раз в минуту, контролируя по подъему грудной клетки. Продолжать до восстановления естественного дыхания.
2. Отсутствие пульса на сонной артерии свидетельствует об остановке сердца.
 - а) Для восстановления работы сердца проводят перикардальный удар. Для чего ладонь одной руки размещают на нижней трети грудины и наносят по ней короткий и резкий удар кулаком другой руки, после удара контролируют пульс на сонной артерии.
 - б) При отсутствии пульса на сонной артерии приступают к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца. Оказывающий помощь помещает свои ладони на нижнюю часть грудной клетки и энергичными толчками надавливают на грудную стенку, используя при этом и массу своего тела. Частота надавливания 60 раз в минуту. Через каждые 15 надавливаний дважды вдувают воздух в рот пострадавшего.

Возможные ошибки снижающие оценку на 1 балл.

1. Неритмично и не грубо делается.
2. Недостаточно резко наносится перикардальный удар.
3. Не зажат нос пострадавшего при вдохе.
4. Не контролируется пульс на сонной артерии.

Время выполнения одним обучаемым не более 5 минут.

Литература и пособия:

А.П. Смирнов «Учебник ОБЖ»

Москва нет – лтд 1997 стр. 136 – 141

М.И. Гоголев пособие.

Москва просвещение 1991 год.

В.В. Шаковец пособие «Первая медицинская помощь в ЧС»

Москва «В.В.» 1999 год стр. 4 – 7

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценки за выполнение норматива учащемуся (отделению, взводу) определяются:

«отлично»- если учащийся (отделению, взводу) выполнил норматив правильно, в полном объеме, с соблюдением требований и условий, действовал уверенно и уложился во время, предусмотренное для оценки «отлично»;

«хорошо»- то же, что и на «отлично», однако учащийся (отделение, взвод) допустил ошибки, указанные в условии выполнения норматива, или уложился во время, предусмотренное для оценки «хорошо»;

«удовлетворительно» -если учащийся (отделение, взвод) выполнил норматив, но нарушил последовательность действий или допустил ошибки, указанные в условии выполнения, и уложился во время, указанное для оценки «удовлетворительно».

Ниже приводятся нормативы по гражданской обороне для учащихся старших курсов, обеспечивающие выработку у них надежных навыков овладения способами защиты от оружия массового поражения.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основные источники:

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования 10 изд.- М.: Академия , 2015. – 336 с.

Нормативно-правовые документы:

1. Конституция РФ;
2. Федеральный закон РФ «Об образовании»;
3. Федеральный закон РФ «О гражданской обороне».

Дополнительные источники:

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. М.: Академия, - 2012.-320 с.
2. Даурцев К.В. «Современная допризывная подготовка.» -М.2014
3. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. – М.: ФОРУМ, 2008.
4. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общей ред. А.Т. Смирнова. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2006.
5. Смирнов А.Т. Маслов М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Тестовый контроль качества старшеклассников. 10-11 классы. Пособие для преподавателей – организаторов курса «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательных учреждений. Под общей ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2002.
6. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 кл. общеобразовательных учреждений.- 8-е изд., – М., 2007.
7. Безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений высших уч. заведений. (Электронный ресурс) Л.А. Михайлова, В.Н. Губанов, В.Н. Соломия, -3-е изд., перед. – М.: Академия, 2011. -272 с. Режим доступа:
<http://www.novsu.ru/dept/1114/bibliotech>

Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:

- 1 Методические рекомендации (указания) по практическим занятиям
- 2 Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся
- 3 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работ