

БПОУ ВО
«Грязовецкий политехнический техникум»

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных, общегуманитарных
и социально-экономических дисциплин
Протокол № 1
от « 30 » августа 2018 г.
Председатель ЦК

 Е.В. Зиновьева

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ОМР
 Е.А. Ткаченко

« 30 » августа 2018 г.

**Учебно-методические рекомендации
для студентов по выполнению
практических работ
по учебной дисциплине «Основы безопасности
жизнедеятельности»
1 курс**

Грязовец
2018

Практические работы по дисциплине

«Основы безопасности жизнедеятельности»

Практическая работа № 1.

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

Тема: «Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера»

Цель работы: Научиться правильно, действовать в различных ситуациях криминогенного характера

Перечень используемого материала: Плакаты

Время выполнения: 45 мин.

Задание.

1. Из приведенных названий объектов города выберите безопасные и опасные с криминогенной точки зрения:

А) опасные _____

Б) безопасные объекты _____

(Оживленная магистраль, бар, ресторан, отделение милиции, пожарная часть, магазин, темная улица, подворотня, поликлиника, школа, чердаки и подвалы, пустынные скверы, пустой вагон электрички, почта, темный подъезд)

2. Что вы примите, если все же вошли в лифт вместе с незнакомцем, вызывающим у вас подозрение. Ваши действия?

3. Заполните таблицу № 1 о действия в указанных ситуациях.

Таблица №1.

Ситуация	Действия
Вы возвращаетесь домой поздно вечером в общественном транспорте. Что следует предпринимать в целях безопасности?	
Вы на улице с крупной сумкой денег. Где вы будите держать деньги?	
Вечером вы идете по тротуару. Рядом притормозила машина, и вас приглашают прокатиться. Что вы предпримете?	
Вы зашли в кафе. Какое место лучше занять с точки зрения безопасности?	

4. Решите ситуационные задачи:

Задача № 1. Вас обокрали (на улице, в магазине, в транспорте). Вы успели заметить момент кражи. Перечислите последовательность ваших действий.

Задача № 2. Вы едете на курорт или в незнакомый город. Ваши действия по сохранению личной безопасности в поезде и отеле?

5. Выберите неправильный ответ: « Какое из перечисленных ниже правил Не относится к общим правилам личной безопасности в криминогенных ситуациях?»

- А) не ходите с незнакомым человеком в лифт
- Б) не принимайте подарки и угощения от незнакомых людей
- В) соблюдайте правила безопасного поведения в общественных местах и в толпе.
- Г) не пользуйтесь никогда такси.

Практическая работа № 2.

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

Тема: «Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

Цель работы: Научиться правильно действовать в различных ЧС.

Перечень используемого материала: плакаты, схемы, таблицы.

Время выполнения: 45 мин.

Задание.

1. Дайте определение понятий:

А) Чрезвычайная ситуация _____.

Б) Стихийное бедствие _____.

В) Авария _____.

2. Из нижеприведенных чрезвычайных ситуаций выберите те, которые относятся:

А) к ЧС природного характера _____.

Б) к ЧС техногенного характера _____.

(прорыв платины, эпидемия, смерч, лесной пожар, сель, радиационная авария, взрыв, извержения вулкана, сильная жара, химическая авария, авария на железной дороге, наводнение, пожар, оползень, буря).

3. Дополните предложения.

Для привлечения внимания людей при возникновении чрезвычайной ситуации перед передачей речевой информации включают электросирены, производственные гудки и другие специальные сигнальные средства. Это означает подачу предупредительного сигнала, который

называется _____. По этому сигналу необходимо _____.

4. Перечислите порядок своих действий, если во время бури или урагана вы оказались на открытом пространстве.
5. Перечислите порядок своих действий при химической аварии.
6. Ответьте на контрольные вопросы:
 - А) Что нужно сделать при пожаре в здании?
 - Б) Что такое лавина?
 - В) Что такое пожар и очаг возгорания?

Практическая работа № 3.

Раздел 2. «Государственная система обеспечения безопасности населения»

Тема: «Современные средства поражения и их поражающие факторы»

Цель работы: Закрепить теоретические знания в практической деятельности.

Перечень используемого материала: Плакаты

Время выполнения: 45 мин.

Задание.

1. Дайте определения понятий:

- А) Ядерное оружие
- Ядерное оружие включает в себя
- Б) химическое оружие.....
- К химическому оружию относят.....
- В) бактериологическое оружие.....
- Это оружие предназначено.....

2. Дополните таблицу о поражающих факторах ядерного взрыва.

№ п/п	Поражающий фактор	Характеристика поражающего фактора
1		Основной поражающий фактор, приводящий к повреждению и разрушению зданий и вооружений, а также к поражению людей.
2	Проникающая радиация	
3		Поток лучистой энергии (ультрафиолетовые, видимые и и инфракрасные лучи), вызывающий ожоги кожи, поражение органов зрения и возгорание горючих материалов и объектов
4.	Электромагнитный импульс	

5.		
----	--	--

3. Перечислите основные признаки применения бактериологического оружия: _____.

4. Дополните схему о классификации современных обычных средств поражения.

Практическая работа № 4.

Раздел 3. «Основы обороны государства и воинская обязанность»

Тема: «Боевые традиции»

Цель работы: Закрепить теоретические знания в практической деятельности.

Перечень используемого материала: Плакаты, буклеты.

Время выполнения: 45 мин.

Задание.

1. Дайте определения понятий:

- А) Боевые традиции.....
 Б) героизм.....
 В) мужество.....
 Г) воинская доблесть.....
 Д) патриотизм.....

2. Дополните предложения.

Воинский коллектив представляет собой.....

Для любого воинского коллектива характерны:

- А)
 Б)
 В)

3. Заполните таблицу.

Боевая традиция	Определение	Содержание и формы проявления
Воинское товарищество		
Воинская честь		

4. Перечислите важнейшие боевые традиции российских Вооруженных Сил, кроме тех, которые упомянуты в тексте проверочной работы.

5. Заполните таблицу

Виды Вооруженных Сил	Задачи	Структура	Вооружение
Сухопутные войска			
			Самолеты, гидросамолеты, вертолеты. Основа моци-сверхзвуковые всепогодные самолеты
		Подводные, надводные силы; морская авиация; береговые войска	

1. Дополните схему, показывающую структуру Вооруженных Сил Российской Федерации.

Вооруженные Силы РФ

Тыл Вооруженных Сил

Военно-Морской Флот

Практическая работа № 5.

Раздел 4. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

Тема: Практическая работа «Первая помощь при кровотечениях».

Цели:

- научить учащихся распознавать виды кровотечений и познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи;
- развивать практические навыки обработки и перевязки ран;
- воспитывать осторожность, умение видеть опасность, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

- закрепить материал из курса анатомии о диагностике кровотечений;

- раскрыть анатомо-физиологические механизмы, лежащие в основе оказания первой помощи;
- решение учебно-проблемных ситуаций с оказанием первой помощи при разных видах кровотечений;
- показать приемы наложения повязок;

Оборудование: таблицы «Кровотечения и их виды», «Основные виды повязок», иллюстративный материал, бинты, жгут резиновый ленточный, палочки для закрутки, манекен.

Ход занятия:

1. Орг. Момент

2. Актуализация знаний

- Что такое кровотечение, и какие виды кровотечений вам известны?

Кровотечением называют истечение крови из повреждённого кровеносного сосуда.

В зависимости от вида повреждённых сосудов различают артериальное, венозное, капиллярное и паренхиматозное кровотечения.

- Чем кровотечения отличаются друг от друга?

Кровотечения отличаются друг от друга клинической картиной и особенностями методов остановки.

(Беседа по вопросам)

3. Изучение нового материала

Первая помощь при кровотечениях.

Человек рождается со способностью откликаться на чужую боль. При несчастных случаях рядом с пострадавшими, как правило, оказываются люди, не имеющие медицинского образования, и от того, как они поведут себя, будет зависеть здоровье, а нередко и жизнь человека.

...Помочь пострадавшему может только тот, кто сумеет. Для того чтобы суметь надо тренироваться. Сегодня у нас появился шанс применить наши знания на практике.

В зависимости от вида кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное) и имеющихся при оказании первой медицинской помощи средств осуществляют временную или окончательную его остановку.

4.Формирование умений и навыков.

4.1.Первая помощь при незначительных ранениях.

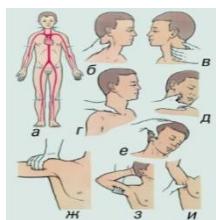
Промойте рану антисептическим средством (перекись водорода, спиртовой раствор йода). Если нет медицинских средств промойте рану водой с мылом.

Для очистки загрязненных ран используйте чистую салфетку или стерильный тампон. Очистку раны начинайте с середины, двигаясь к ее краям. Наложите повязку.

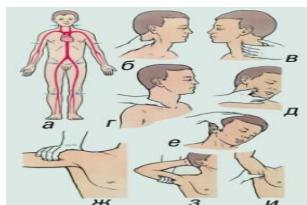
Помощь врача необходима в случае, если есть риск проникновения в рану инфекции.

4.2. Артериальные кровотечения.

При артериальном кровотечении может применяться метод пальцевого прижатия артерий. Этот метод может применяться для временной остановки кровотечения на конечностях. Сдавливание артерии пальцем удается временно остановить кровотечение и вызвать «скорую помощь». Артерии прижимают выше места повреждения, там, где она лежит не очень глубоко и может быть придавлена к кости.

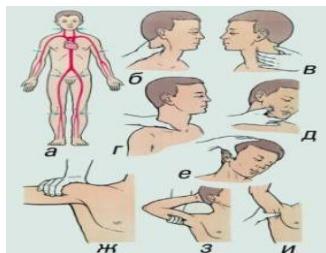


Сонная артерия прижимается ниже раны.

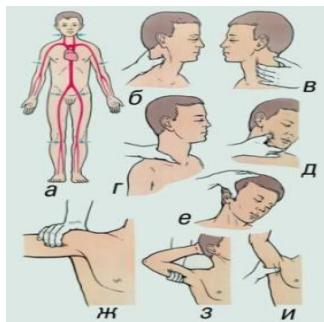


Пальцевое прижатие артерий — самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения. Артерии прижимаются в местах, где они проходят вблизи кости или над ней.

Височную артерию прижимают большим пальцем к височной кости впереди ушной раковины при кровотечении из ран головы.



Нижнечелюстную артерию прижимают большим пальцем к углу нижней челюсти при кровотечении из ран, расположенных на лице.



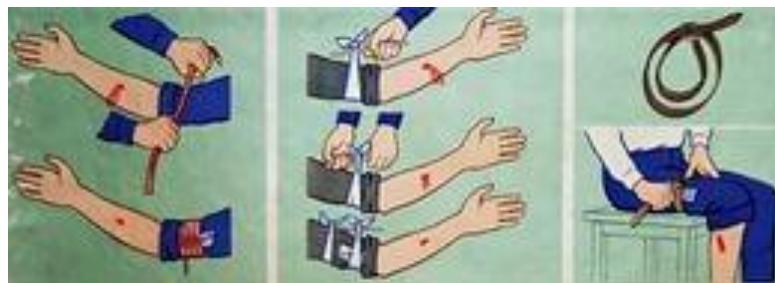
Существует еще один способ остановки артериального кровотечения - наложение жгута.

Жгут накладывается на конечность примерно на 5 см выше повреждения.

Он на голое тело не накладывается. (Показать учащимся, как правильно нужно наложить жгут).

В качестве жгута можно использовать полоску материи, платок, шарф и т.д. (Показать учащимся последовательность действий при наложении жгута из приспособленного материала).

Время наложения жгута записывают на листке и прикальзывают ее к нему или повязке. Объяснить учащимся, что это очень важно, так как нельзя оставлять его на конечности более 2 часов в летнее время и 1 часа в зимнее время – существует опасность омертвления конечности.



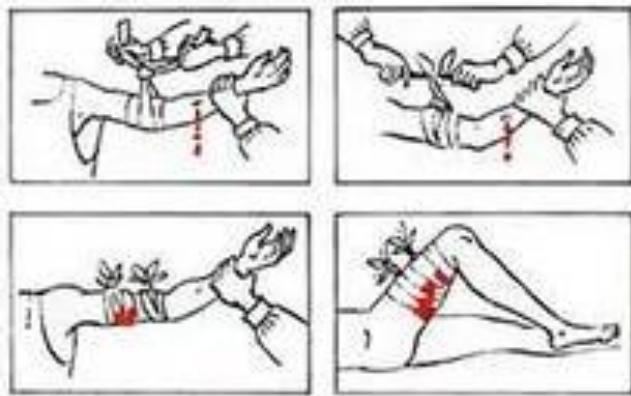
4.3. Венозные кровотечения.

При венозном кровотечении бывает достаточно высоко поднять конечность и наложить давящую повязку. На кровоточащую рану накладывается стерильный бинт или чистая ткань. Поверх - плотный валик бинта (ваты), который тую прибинтовывают.

При правильном наложении кровотечение останавливается. Повязку можно не снимать до доставки в лечебное учреждение.



При кровотечении из крупных подкожных вен жгут может накладываться ниже места повреждения сосуда с силой, вызывающей сдавливание только поверхностных вен. Такой жгут может оставаться в течение шести часов.



В любом случае необходимо наложить на рану стерильную повязку или чистую ткань.

(Рассказ учителя с демонстрацией приемов оказания первой помощи)

4.4. Решение ситуационных задач

Каждой группе предложены ситуации с повреждением кровеносных сосудов. Задача состоит в том, что бы вы оценили ситуацию, в которую попал пострадавший и попытались определить вид раны, кровотечения и предложить способы оказания первой помощи пострадавшему.

Группа 1.

1. Упавшее стекло нанесло резаную рану на передней поверхности предплечья. Из раны струей вытекает венозная кровь. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. В распоряжении оказывающего помощь имеются носовой платок, раствор этакридина лактата (риванол), электрический утюг, кипящий чайник на плите. Какова последовательность действий при оказании первой помощи?

Группа 2.

В результате удара тупым предметом возникло значительное носовое кровотечение. В распоряжении имеются вата и полоска ткани (ширина 5 см, длина 50 см). Какова последовательность оказания первой помощи?

Группа 3.

В результате ножевого ранения возникло сильное артериальное кровотечение из подколенной артерии. Никаких инструментов и перевязочного материала

нет, кроме собственной одежды. Какова последовательность оказания первой помощи?

Группа 4.

Молодой человек получил ножевое ранение в грудь. Под ключицей справа резаная рана размером 3x1,5 см, из которой вытекает пенистая кровь. В распоряжении оказывающего помощь имеются флакон со спиртовым раствором йода, нестерильный целлофановый мешочек, нестерильный бинт. Какова первая помощь?

5. Итоги занятия. Рефлексия.

Практическая работа № 6.

Раздел 4. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

Тема: «Способы проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца».

Цель работы: Изучить способы проведения искусственного дыхания и непрямого дыхания сердца. Научится методике проведения, искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Правильно определять точку надавливания на сердечную мышцу.

Перечень используемого оборудования: Раздаточный материал. Тренажёр.

Время выполнения: 45 мин.

1.Пояснение к работе.

Краткие теоретические сведения

Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

При нарушении или остановке у пораженного естественного дыхания ему делают искусственное дыхание. При его осуществлении следует соблюдать ряд правил:

- по возможности обеспечить приток к пострадавшему свежего воздуха, освободить его от стесняющей одежды
- при наличии во рту пораженных рвотных масс, песка, земли и др. веществ, закупоривающих горло – очистить рот от них указательным пальцем, обёрнутым платком или куском марли;
- если язык запал – вынуть его;
- соблюдать нормальный ритм дыхания (60 раз в минуту для взрослого, 100 раз в минуту для ребенка).

Способ «изо рта в рот», «изо рта в нос». Пораженного кладут на спину и запрокидывают голову назад (под лопатки подкладывают что – ни будь твердое). Удерживая одной рукой голову пораженного в указанном положении, другой рукой ему оттягивают нижнюю челюсть к низу так, что бы рот был полуоткрыт. Сделав глубокий вдох, оказывающий помощь прикладывает через платок или кусок марли свой рот ко рту

пораженного и вдыхает в него воздух из своих легких 10 раз. Одновременно, пальцами рук, удерживающий голову, он сжимает пораженному нос.

Грудная клетка пострадавшего при этом расширяется – происходит вдох. Затем оказывающий помощь отнимает свои губы ото рта пораженного и надавливая руками в течение 2-3 секунд на его грудную клетку, выпускает воздух из легких – происходит выдох. Эти действия повторяют 16-18 раз в минуту.

Наряду с остановкой дыхания у пораженного может прекратиться деятельность сердца. В этом случае, одновременно с искусственным дыханием, следует произвести непрямой массаж сердца.

Если помощь оказывают два человека, то один делает искусственное дыхание по способу «изо рта в рот». 1 раз, второй же, встав возле пораженного с левой стороны, кладет ладонь одной руки на нижнюю треть его грудины, а вторую – первую и при выдохе пораженного ритмически делает 5 толчкообразных надавливаний. Если помощь оказывает один человек то, надавив 10 раз на грудину, он прерывает массаж и один раз вдувает воздух в легкие пораженного, затем повторяет надавливания на грудину и вдувает воздух 2 раза. При непрямом массаже сердца делают 60-70 движений в минуту. И так до тех пор, пока пораженный не начнет самостоятельно дышать.

Каждый обучаемый должен практически выполнить приемы укладки пострадавшего, непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

2. Задание

2.1. Произвести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца на кукле.

2.2. Заполнить таблицу «Способы реанимации»

Способы реанимации	Возраст	Кол-во человек, выполнивших реанимацию	Количество надавливаний и вдохов
Непрямой массаж сердца	Ребенок	1 2	
	Взрослый	1 2	
Искусственное дыхание	Ребенок	1 2	
	Взрослый	1 2	

2.3. Ответьте на контрольные вопросы:

1. Что такое острая сердечная недостаточность, чем она характеризуется?
2. Как оказать первую медицинскую помощь при острой сердечной недостаточности?

3. Что такое непрямой массаж сердца, и в каких случаях он проводится?

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

1. **Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А.** Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
2. **Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А.** Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
3. **Косолапова Н.В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е.Л.** Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. **Косолапова Н.В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е.Л.** Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
5. **Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.** Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014.
6. **Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.** Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
7. **Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л.** Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
8. **Микрюков В.Ю.** Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.
9. **Микрюков В. Ю.** Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.

Для преподавателей

1. Конституция Российской Федерации (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ)
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
5. Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 32 (Ч. 1). — Ст. 3301.
6. Гражданский кодекс РФ (Ч. 2) (утвержден Федеральным законом от 26.01.96 № 14-ФЗ) (в ред. от 14.06.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 5 (Ч. 2). — Ст. 410.
7. Гражданский кодекс РФ (Ч. 3) (утвержден Федеральным законом от 26.11.01 № 146-ФЗ) (в ред. от 05.06.2012) // СЗ РФ. — 2001. — № 49. — Ст. 4552.
8. Гражданский кодекс РФ (Ч. 4) (утвержден Федеральным законом от 18.12.06 № 230-ФЗ) (в ред. от 08.12.2011) // СЗ РФ. — 2006. — № 52 (Ч. 1). — Ст. 5496.
9. Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995 № 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 1. — Ст. 16.
10. 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.
11. 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.
12. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648.
13. 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.
14. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.
15. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.
16. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. — 2002. — № 2. — Ст. 133.
17. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. — 2011. — № 48. — Ст. 6724.
18. Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.

19. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // С3 РФ. — 2004. — № 2. — Ст. 121.
20. **Кобяков Ю.П.** Физическая культура. Основы здорового образа жизни. — М., 2012.
21. **Косолапова Н.В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е.Л.** Безопасность жизнедеятельности: практикум: учеб. пособие для учреждений нач. проф. образования. — М., 2013.
22. **Митяев А.** Книга будущих командиров. — М., 2010.
23. **Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2013.
24. Общевойсковые уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2013 г.) — Ростов н/Д, 2013.

Справочники, энциклопедии

1. **Изотова М.А., Царева Т.Б.** Полная энциклопедия орденов и медалей России. — М., 2008.
2. **Ионина Н.А.** 100 великих наград. — М., 2009.
3. **Каменев А.И.** Энциклопедия русского офицера. — М., 2008.
4. **Каторин Ю. Ф.** Танки: иллюстрированная энциклопедия. — М., 2011.
5. **Лубченков Ю.Н.** Русские полководцы. — М., 2009.

Интернет-ресурсы

- www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ). www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
www.mil.ru (сайт Минобороны).
www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).