

БПОУ ВО «ГРЯЗОВЕЦКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**РАСМОТРЕНО**

Цикловой комиссии  
Протокол № 1  
От «31» августа 2018г.  
Председатель ЦК  
Н. Н. Абанина

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ОМР  
Е.А. Ткаченко  
«31» августа 2018г.

**Методические рекомендации по организации к выполнению  
практических (лабораторных) работ студентов**

**ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности**

Профессия 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)

2018 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Самостоятельные практические занятия предназначены для формирования практических навыков у студентов при изучении учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

Практическое занятие №1 «Двигательная активность и закаливание организма».

Проводится на базе спортивного зала техникума с составлением отчета по практическому занятию.

Занятия № 3, 4,6 проводятся как итоговое занятие-конкурс на местности в соответствии с методической разработкой.

Занятия № 2, 5, 8, 9 – аудиторные, групповые.

Занятие № 7 путем инструктажа и изучения действий при эвакуации и практических тренировок.

## **Практическое занятие 1. Двигательная активность и закаливание организма.**

### **Методические указания**

Проведению практического занятия предшествует изучение теоретического материала. Накануне занятия студенты подготавливают бланк отчета. Обязательным на занятии должно быть наличие секундомера, для определения частоты сокращений сердца. По окончании занятия студенты сдают отчеты с выводами по практическому занятию.

### **Практическое задание**

1. Определение сердечно-дыхательной выносливости.

Студенты в составе группы выполняют упражнение:

- попеременно меняя ноги в течение 3 минут произвести 24 подъема на гимнастическую скамейку и опускание на пол.
- после 3 минут прекратить выполнение упражнения и сесть на стул;
- через 1 минуту определить пульс, замеряя его, в течение 30 сек.
- результаты сравнить с данными таблицы:

Категория	Показатель работы сердца в зависимости от числа сокращений в минуту				
	Очень высокий	высокий	средний	низкий	Очень низкий
Девушки	меньше 82	82 - 90	92 - 96	98 - 102	больше 102
Юноши	меньше 72	72 - 76	78 - 82	84 - 88	больше 88

2. Проведение разминки в течение 7-10 минут.
3. Определение гибкости.
4. Эстафетные игры на развитие двигательной активности

Студенты индивидуально под руководством преподавателя выполняют упражнение:

Упражнение выполняется после проведения разминки из положения сидя на полу с выпрямленными коленями, при этом ноги должны разведены так, чтобы расстояние между пятками составляло 12-13 см. Перед выполнением упражнения к стене необходимо поставить коробку, на которую положить линейку таким образом, чтобы отметка 10 см линейки совпадала с ближним краем коробки, а отметка 30 см примыкала к стене. При выполнении упражнения ноги должны прымыкать к коробке. Необходимо постепенно протягивать руки дотянуться как можно дальше и дотронуться до соответствующей отметки на линейке. Результат сравнить с данными таблицы:

## Показатели гибкости тела

	Показатель гибкости тела /см/				
	Очень высокий	высокий	средний	низкий	Очень низкий
Девушки	больше 28	25 - 28	15 - 23	5 - 12	меньше 5
Юноши	больше 25	20 - 25	8 - 18	3 - 5	меньше 3

### Бланк отчета по практическому занятию

студента (тки) учебной группы\_\_\_\_\_

Ф.И.О.\_\_\_\_\_

Тема занятия: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Учебные вопросы: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 1. Определение сердечно-дыхательной выносливости:

Таблица измерений частоты сокращения сердца:

Частота сокращений непосредственно после выполнения физических упражнений.	Частота сокращений после 1 минуты отдыха.

**Вывод:** \_\_\_\_\_

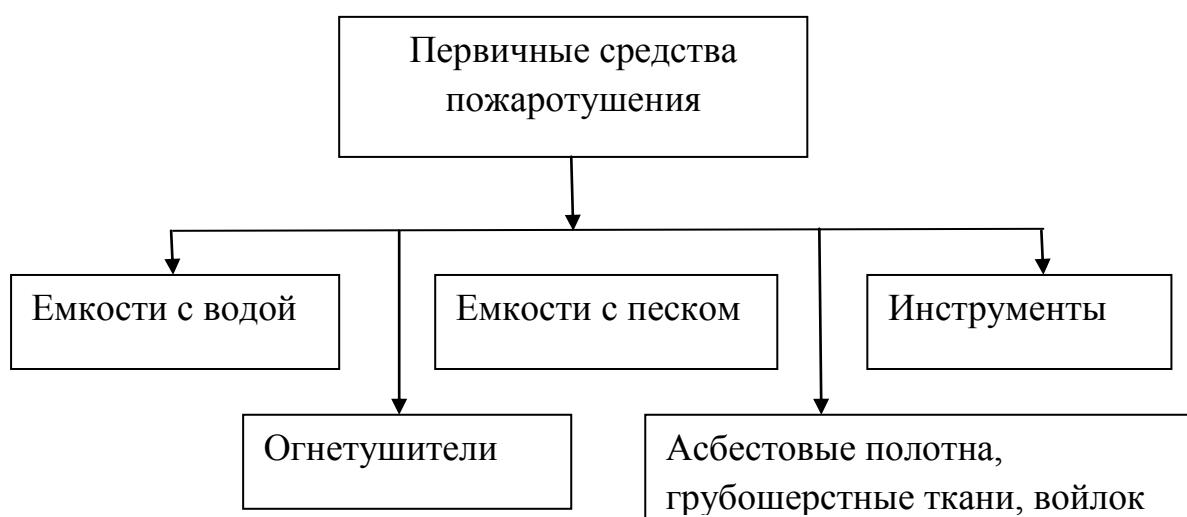
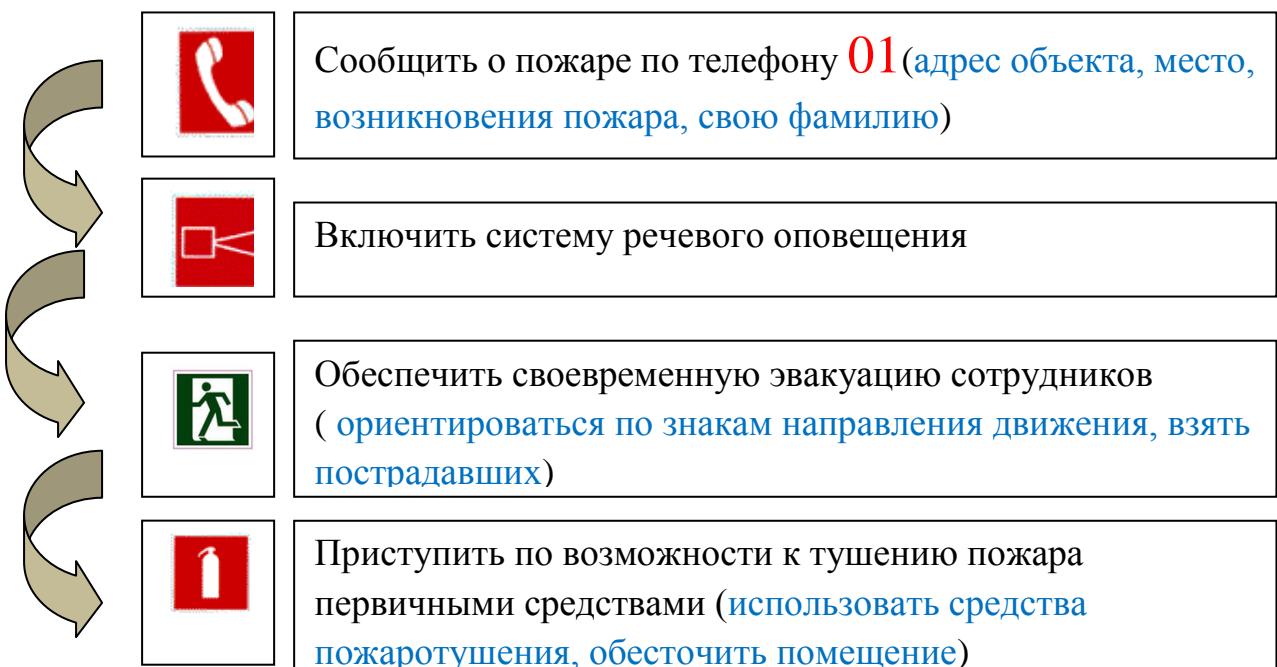
### 2. Определение гибкости своего тела

## Практическое занятие 2. Первичные средства пожаротушения.

### Методические указания

Перед началом практической работы необходимо напомнить студентам порядок действия при пожаре и акцентировать внимание на том, что нарушение последовательности может привести к непоправимым последствиям. Напомнить виды первичных средств пожаротушения и классификацию огнетушителей. При постановке задачи на практическое изучение определить структуру изучения и порядок отчетности за практическое занятие. Перед началом занятия для его актуализации целесообразно привести региональную статистику нарушения мер пожарной безопасности и последствиях этих нарушений, а также показать видеофильм.

#### Действия при пожаре



## Классификация огнетушителей:



### Практическое задание

Изучение характеристик, области применения и порядка применения огнетушителей.

Бланк  
отчета по практическому занятию  
студента (тки) учебной группы \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Тема занятия: Первичные средства пожаротушения.

1. Огнетушители водяные \_\_\_\_\_

Предназначение \_\_\_\_\_

Огнетушащий состав \_\_\_\_\_

Область применения \_\_\_\_\_

Алгоритм применения

2. Огнетушители порошковые \_\_\_\_\_

Предназначение \_\_\_\_\_

Огнетушащий состав \_\_\_\_\_

Область применения \_\_\_\_\_

Алгоритм применения

3. Огнетушители углекислотные \_\_\_\_\_

Предназначение \_\_\_\_\_

Огнетушащий состав \_\_\_\_\_

Область применения \_\_\_\_\_

Алгоритм применения

4. Огнетушители воздушно-пенные \_\_\_\_\_

Предназначение \_\_\_\_\_

Огнетушащий состав \_\_\_\_\_

Область применения \_\_\_\_\_

Алгоритм применения

5. Особенности применения галоидных и хладоновых огнетушителей:

Рефлексия:

Я изучил \_\_\_\_\_

Я узнал \_\_\_\_\_

Я могу \_\_\_\_\_

Работу выполнил: студент \_\_\_\_\_

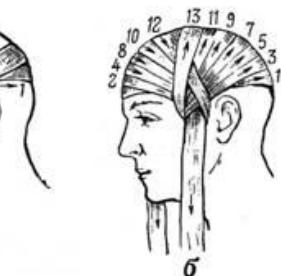
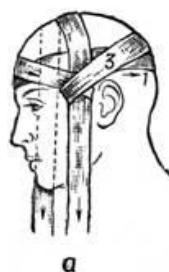
### **Практическое занятие 3. Правила наложения стерильных повязок при ранениях головы, конечностей, груди.**

#### **Методические указания**

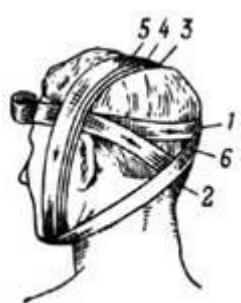
Студентам накануне занятия предлагается самостоятельно ознакомиться с правилами наложения повязок по учебнику Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 13-е изд., стереотип. – М. : Дрофа 2013, - 302, [2] с.: ил. стр 65-66 и просмотреть видеофильм «Дисмургия» Практическое занятие целесообразно начинать с показа правильности наложения повязок, обращая внимание на возможные ошибки. По окончании показа студенты по парам выполняют наложение повязок. Студентам предлагается освоить наложение трех повязок на голову (крестообразная, «чепец», «уздечка») и повязку на локтевой сустав и предплечье. Контроль практических навыков осуществляется по нормативам.



Крестообразная (восьмиобразная)  
повязка на голову



Повязка чепец



Повязка «уздечка» с захватом подбородка

**Практическое задание** Наложение первичной повязки: на голову «чепцом», на предплечье, локтевой, коленный и голеностопный суставы

Условия выполнения нормативов. Перевязочный материал (бинты нестерильные, завернутые в бумагу, считаются условно стерильными) лежит на столе рядом со статистом, которому накладывается повязка.

Допускается наложение повязки поверх одежды. Статист располагается в удобном для наложения повязки положении. По заданию и команде

преподавателя учащиеся накладывают указанную каждому повязку. Выполнение норматива завершается закреплением конца бинта.

Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл. Неправильно! положение бинта в руках; нарушение стерильности; наложение повязки не на ту область (сторону), незакрепление повязки.

Время выполнения норматива. Повязка «чепцом» на голову: отлично — 2 мин 30 с, хорошо — 2 мин 50 с, удовлетворительно — 3 мин 10 с; повязка на предплечье, локтевой, коленный и голеностопный суставы: отлично — 1 мин 50 с, хорошо — 2 мин, удовлетворительно — 2 мин 10 с.

В конце занятия студентам предлагается ответить на вопросы:

Рефлексия:

Я знаю \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я умею \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я смогу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### **Практическое занятие 4. Правила проведения сердечно-легочной реанимации.**

##### **Методические указания**

Большую эффективность занятие имеет при использовании тренажеров, где студенты практически могут отработать действия по оказанию первой помощи при прекращении сердечной деятельности и дыхания. Перед началом основной части занятия целесообразно студентам показать видеофильм «Реанимационные мероприятия». При отсутствии тренажеров на занятии итогом его будет составление алгоритма действий.

##### **Практическое задание**

1. Используя учебную литературу Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 13-е изд., стереотип. – М. : Дрофа 2013, -302, [2] с.: ил. и интернет ресурсы, студентам предлагается составить алгоритм

реанимационных действий по оказанию первой помощи при прекращении сердечной деятельности и дыхания.

2. Приобрести практические навыки выполнения реанимационных действий, используя тренажеры.

### Бланк отчета практического занятия

Тема: \_\_\_\_\_

1. Цель проведения реанимационных мероприятий \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Способы выполнения искусственного дыхания, в зависимости от тяжести травмирования \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Основные правила проведения непрямого массажа сердца  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Основные ошибки при выполнении реанимационных мероприятий  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Алгоритм действий при сердечно-легочной реанимации:

## **Практическое занятие 5. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах.**

### **Методические указания**

Практическое занятие целесообразно проводить в два этапа:

-первый этап – аудиторное практическое занятие, где студенты изучают способы проведения иммобилизации при различных травмах, а также варианты транспортировки пострадавших. Основной задачей этого этапа следует считать: приобретение навыков;

-второй этап – применение полученных навыков в ходе итогового практического занятия на местности.

Материальное обеспечение занятия: носилки медицинские, шины лестничные, бинты, вата, марля.

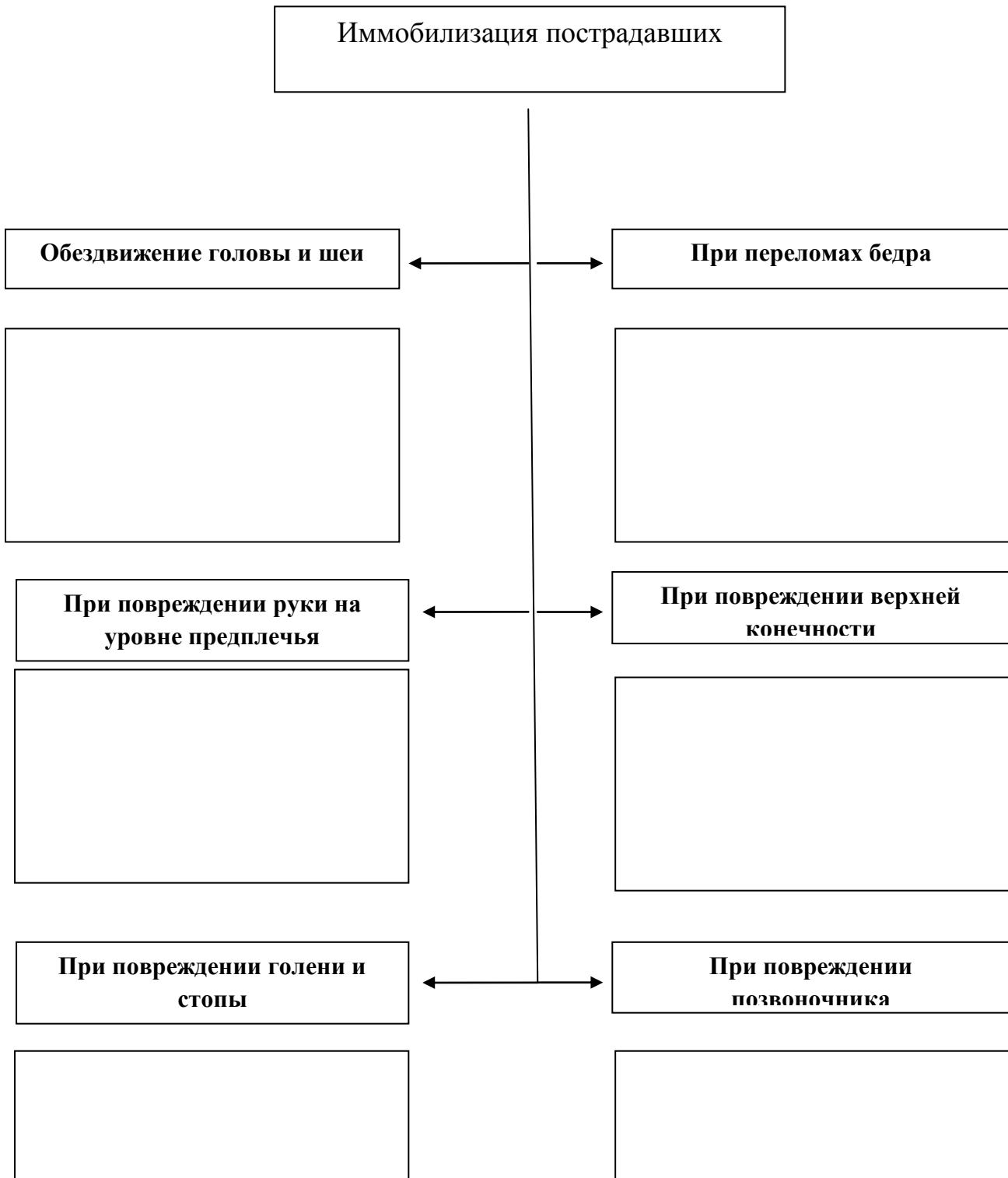
### **Практическое задание**

Используя учебную литературу и интернет ресурсы, студентам предлагается заполнить схему

# Бланк отчета практического занятия

Тема: \_\_\_\_\_

## 1. Способы иммобилизации пострадавших:



## 2. Варианты транспортировки пострадавших



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---

Рефлексия:

Я изучил \_\_\_\_\_

Я узнал \_\_\_\_\_

Я могу \_\_\_\_\_

Работу выполнил\_\_\_\_\_

## **Практическое занятие 6. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации.**

### **Методические указания**

Перед началом занятия необходимо напомнить студентам способы оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Основным способом оповещения является использование речевых сообщений по каналам проводного, радио и телевизионного вещания. Для привлечения внимания населения перед передачей речевой информации включаются сирены, производственные гудки и другие сигнальные средства. Занятие необходимо сконцентрировать на изучении трех основных вопросов:

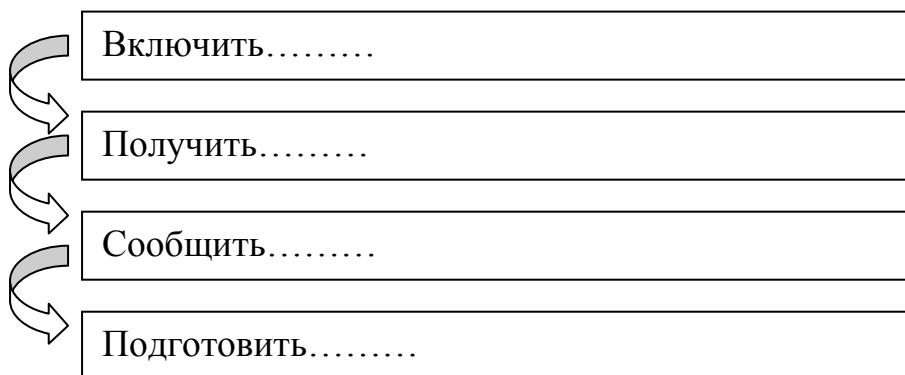
1. Способы оповещения населения (разработка схемы оповещения).
2. Действия по сигналу: «Внимание всем!» (заполнение схемы)
3. Действия при эвакуации (разработка алгоритма действий)

#### **1. Способы оповещения:**

Используя учебный материал Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 13-е изд., стереотип. – М. : Дрофа 2013, -302, [2] с.: ил. стр. 122 – 126 и региональные особенности составить схему оповещения населения города о ЧС.



2.Действия по сигналу «Внимание всем!» необходимо:



3.Действия при эвакуации

Используя учебный материал Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 13-е изд., стереотип. – М. : Дрофа 2013, -302, [2] с.: ил. стр. 60 – 62, схемы 9-11 составьте алгоритм действий при получении информации о ЧС.

**Практическое занятие 7. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.**

**Методические указания**

Накануне проведения занятия по изучению воинских званий в Вооруженных Силах России в качестве самостоятельного изучения следует предложить студентам подготовить сообщения на темы:

- История возникновения воинских званий
- Воинские звания в русской армии

При рассмотрении учебного материала необходимо использовать презентацию, Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и « Положение о прохождении военной службы»