

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»


Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
Профессионально-педагогического колледжа
СГТУ имени Гагарина Ю.А.

О.В. Зимкова

«22» ноября 2021 г.

Методические указания для обучающихся по выполнению
практических работ по дисциплине
ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
специальность
40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Рассмотрено на заседании
методической комиссии химико-
биологических дисциплин и безопасности
жизнедеятельности
протокол № 2 от «22» октября 2021 г.
Председатель МК  А.В. Сураева

Саратов 2021

Методические указания для обучающихся по выполнению практических и лабораторных работ разработаны на основе рабочей программы дисциплины 42.02.01 Право и организация социального обеспечения, Фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 508 от 12.05.2014 г.

Разработчик: Кузнецов С.В.- преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Содержание

1.Пояснительная записка	4
2.Указания по выполнению практических работ	6
3.Критерии оценки	11
4.Учебно-методическое и информационное обеспечение практических работ	14

1. Пояснительная записка

1.1 Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ по дисциплине ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности предназначены для реализации Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Право и организация социального обеспечения разработана

Учебная дисциплина ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности входит в общеобразовательный цикл ППССЗ.

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен достичь следующие результаты:

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем за-

щищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Количество часов, отведенное на проведение практических занятий – 12 часов.

1.2 Перечень практических занятий

Наименование темы	Наименование, № практического занятия	Объем часов	Вид работы	Формируемые результаты освоения
Тема 1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.	Практическое занятие №1 Рациональное питание и его значение для здоровья человека	2	Выполнение практической работы	ОК 2,3,4,5 П 4

Тема 2.6 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	. Практическое занятие №2 Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.	2	Выполнение практической работы	ОК 2,3,4,10 П 7
Тема 2.8 Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций	Практическое занятие №3 Первичные средства пожаротушения, назначение, устройство и правила использования.	2	Выполнение практической работы	ОК 2,3,4 П 7
Тема 3.12 Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации	Практическое занятие №4 Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	2	Выполнение практической работы	ОК 2,3,6,7 П 10
Тема 3.13 Элементы начальной военной подготовки	Практическое занятие № 5 Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство, неполная разборка и сборка автомата.	2	Выполнение практической работы	ОК 2,3,4 П 11
Тема 4.8 Первая помощь при отравлениях	Практическое занятие №6 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.	2	Выполнение практической работы	ОК 3,5, 6,8,9 П 12
ИТОГО		12		

2. Указания по выполнению практических работ

Практическое занятие №1 Практическая работа Рациональное питание и его значение для здоровья человека

Цель:

1. Сформировать у обучающихся представление о питании, как одном из важнейших компонентов здорового образа жизни
2. Расширить и систематизировать знания обучающихся о рациональном питании.
3. Научить выбирать продукты и составлять индивидуальный рацион в соответствии с нормами здорового питания.

Формируемые результаты освоения дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

П 4. Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

Задание: Рассчитать расход килокалорий и дневной рацион питания.

Порядок выполнения задания:

Задание 1. Известно, что для восполнения энергозатрат в сутки 14-17 летние юноши должны потреблять с пищей в среднем 2900 ккал, девушки – 2600 ккал. Пользуясь данными табл. № 1, подсчитайте, сколько вы расходуете килокалорий в сутки (можно округлять до получаса)

Таблица 1

Расход энергии на различные виды деятельности

Вид деятельности	Энергозатраты. Ккал/ час
Сон и отдых лежа	65-77
Уборка постели и умывание	102-144
Чтение, просмотр телевизионных передач	90-100
Мытье посуды, глажение белья	130-144
Вытирание пыли. Подметание полов	167-180
Стирка белья, мытье полов	200-270
Чтение учебника	100-110
Объяснение учителя, ответ на уроке, контрольная работа	100-120 120-150
Выполнение практической работы	200-600 100

Задание 2. Рассчитайте дневной рацион питания, исходя из собственной потребности в килокалориях. Наиболее оптимален четырехразовый прием пищи. Помните, что калорийность завтрака и ужина должна составлять 25% от общего количества килокалорий в сутки, обед – 35%, полдник – 15%, для составления меню

Используйте данные таблицы 2. суточный объем пищи (вместе с выпиваемой жидкостью) должен быть в пределах 2,5 – 3 кг. При составлении меню помните, что на завтрак полезно съесть молочную кашу или другой молочный продукт; обед по возможности должен включать закуску

(салат из свежих овощей) первое блюдо (любой суп), второе (мясо или рыба с гарниром) и третье (сок, компот или напиток); в течение дня съесть несколько фруктов.

Запишите в таблицу составленный суточный рацион.

Таблица 2

Суточный рацион питания

Прием пищи	Наименование блюд	Общая масса, г	Общая калорийность
Завтрак			
Обед			
Полдник			
Ужин			

Задание 3. Определите оптимальное для вас время приемы пищи, учитывая, что физиологи советуют, чтобы интервал между едой не превышал 4-4,5 ч, минимальный перерыв был не менее 3ч. Кроме того, учтите. Что интервал между ужином и отходом ко сну не должен быть меньше 2ч. Данные запишите в табл. 3 и сравните их с рекомендуемыми.

Таблица 3

Часы приема пищи

Прием пищи	Фактическое время	Рекомендуемое время
Завтрак		7.30-8.00
Обед		12.30-13.30
Полдник		15.30-16.30
Ужин		18.30-19.30

Задание 4. Рассчитайте нормальную массу тела, соответствующую вашему росту и возрасту по формуле:

Масса тела (в кг)= $50+0,75(T-150)+(A-20)/4$

T - рост в см;

A – возраст (в годах)

Условия выполнения задания:

- 1) задание выполняется в учебном кабинете основ безопасности жизнедеятельности;
- 2) обучающиеся письменно выполняют задания в тетради для практических работ;
- 3) время, отводимое на выполнение задания –90 минут;
- 4) максимальный балл за задание - 5 баллов.

Материально-техническое обеспечение: раздаточный материал в виде таблиц.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft <i>PowerPoint</i>	Проектор (переносной)

Контрольные вопросы:

1. Что понимается под рациональным питанием?
2. Охарактеризуйте принципы рационального питания.

Практическое занятие №2 Практическая работа Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени

Цель:

1. Закрепление теоретических знаний о средствах индивидуальной защиты.
2. Научить изготавливать и применять простейшие СИЗ органов дыхания.

Формируемые результаты освоения дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

П 7. Развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Задание: составить схему «Классификация средств индивидуальной защиты органов дыхания» (СИЗОД).

Порядок выполнения задания:

Задание 1 Описать состав и назначение средств индивидуальной защиты.

Задание 2 Описать простейшие СИЗ органов дыхания.

Задание 3 Описать правила использования противогаза.

Задание 4 Составьте схему классификации СИЗОД.

Задание 5 Заполнить Таблицу №1 «Средства защиты органов дыхания»

Таблица №1 «Средства защиты органов дыхания»

Наименование	Что защищают			От чего защищают			Время действия	Способ изготовления
	Глаза	Кожу	Органы дыхания	ОВ	РВ	БС		
ВМП								
Р-2								
ГП-5								

Сформулировать общие выводы по работе.

Условия выполнения задания:

- 1) задание выполняется в учебном кабинете Основ Безопасности жизнедеятельности ;
- 2) обучающиеся письменно выполняют задания в тетради для практических работ;
- 3) время, отводимое на выполнение задания – 90 минут;
- 4) максимальный балл за задание - 5 баллов.

Материально-техническое обеспечение: раздаточный материал

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft Power Point	Проектор (переносной)

Контрольные вопросы:

1. Назначение и принцип действия гражданских противогазов.
2. Изолирующие противогазы, предназначение и принцип действия.

Практическое занятие №3 Практическая работа Первичные средства пожаротушения, назначение, устройство и правила их использования

Цель: Изучить первичные средства тушения пожаров.

Формируемые результаты освоения дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

П 7. Развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Задание: составить схему «Алгоритм действий в случае возникновения пожара».

Порядок выполнения задания:

Задание 1. Описать первичные средства тушения пожаров.

Задание 2. Описать порядок действий в случае возникновения пожара.

Задание 3. Составьте алгоритм действий в случае возникновения пожара.

Задание 3. Решить ситуационную задачу

В пожароопасный период велика вероятность лесного и степного пожара. Укажите тип возникшей чрезвычайной ситуации. Создайте перечень мероприятий ГО и ЧС по предотвращению возникшей ЧС. Опишите действия населения при возникшей ЧС. Составьте алгоритм действий по оказанию первой помощи населению при обширных ожогах тела и конечностей.

4.Сформулировать общие выводы по работе.

Условия выполнения задания:

- 1) задание выполняется в учебном кабинете Основ безопасности жизнедеятельности;
- 2) обучающиеся письменно выполняют задания в тетради для практических работ;
- 3) время, отводимое на выполнение задания – 90 минут;
- 4) максимальный балл за задание - 5 баллов.

Материально-техническое обеспечение: раздаточный материал.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft PowerPoint	Проектор (переносной)

Контрольные вопросы:

1. Охарактеризовать углекислотные огнетушители.
2. Охарактеризовать порошковые ручные огнетушители газогенераторного и закачного типа.
3. Охарактеризовать воздушно – пенные огнетушители.

Практическое занятие №4 Практическая работа Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки

Цель: изучить выполнение строевых приёмов строевая стойка и повороты на месте.

Формируемые результаты освоения дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

П 10. Получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки.

Задание: заполнить таблицы «Выход из строя, подход к начальнику и отход от него, повороты на месте».

Порядок выполнения задания:

Задание 1. Заполнить таблицы 1 и 2.

Таблица 1. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него.

Содержание	Действия
Отход от начальника и возвращение в строй	
Выход из строя и подход к начальнику	

Таблица 2. Повороты на месте

Содержание	Действия
Поворот налево	
Поворот направо	
Поворот кругом	

4. Сформулировать общие выводы по работе.

Условия выполнения задания:

- 1) задание выполняется в учебном кабинете Основ безопасности жизнедеятельности;
- 2) обучающиеся письменно выполняют задания в тетради для практических работ;
- 3) время, отводимое на выполнение задания - 90 мин.;
- 4) максимальный балл за задание - 5 баллов.

Материально-техническое обеспечение: раздаточный материал.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft <i>PowerPoint</i>	Проектор (переносной)

Контрольные вопросы:

1. Дать характеристику строевой стойки в соответствии со строевым уставом.
2. В каких случаях строевая стойка на месте принимается без команды?
3. Что делается по команде «Вольно» и «Заправиться»?

Практическое занятие №5 Практическая работа Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство неполная разборка и сборка автомата

Цель: закрепление теоретических знаний об устройстве и боевых свойствах автомата Калашникова и получение навыков неполной разборки и сборки автомата.

Формируемые результаты освоения дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

П 11. Освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.

Задание: составить схему «Алгоритм неполной разборки и сборки АК-74».

Порядок выполнения задания:

Задание 1 Описать назначение, устройство и боевые свойства АК-74.

Задание 2. Составить алгоритм неполной разборки и сборки АК-74.

Задание 3. Отработать практические нормативы по неполной разборке и сборке АК-74.

Сформулировать общие выводы по работе.

Условия выполнения задания:

- 1) задание выполняется в учебном кабинете Основ безопасности жизнедеятельности;
- 2) обучающиеся письменно выполняют теоретические задания в рабочих тетрадях;
- 3) время, отводимое на выполнение задания – 90 минут;
- 4) максимальный балл за задание - 5 баллов.

Материально-техническое обеспечение: макет автомата Калашникова, раздаточный материал.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft PowerPoint	Проектор (переносной)

Контрольные вопросы:

1. В чем заключается основное предназначение огневой подготовки?
2. Какие основные характеристики стрельбы из автомата Калашникова вы можете назвать?
3. На чём основано автоматическое действие автомата Калашникова?
4. Какие основные части и механизмы автомата Калашникова вы знаете?
5. Очередность неполной разборки автомата Калашникова и временные нормативы.

Практическое занятие № 6 Практическая работа Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях

Цель: Сформировать умения по временной остановке кровотечений.

Формируемые результаты освоения дисциплины:

- ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
- П 12. Владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Задание: сформировать умения по временной остановке кровотечения и решить ситуационные задачи.

Порядок выполнения задания:

Задание 1. Изобразить на схеме места прижатия артерий, указав их названия.

Самый доступный и быстрый способ временной остановки кровотечения - пальцевое прижатие артерии. Выполнив пальцевое прижатие сосуда, надо быстро наложить жгут или закрутку и стерильную повязку на рану.

Назовите артерии, которые прижимаются при кровотечениях из ран головы и лица. Найти месторасположение этих артерий.

Назовите артерию, которые прижимаются при кровотечениях из ран в области плечевого сустава. Найти месторасположение этой артерии.

Назовите артерию, которые прижимаются при кровотечениях из ран на плече. Найти месторасположение этой артерии.

Назовите артерию, которые прижимаются при кровотечениях из ран на предплечье. Найти месторасположение этой артерии.

Назовите артерию, которые прижимаются при кровотечениях из ран на бедре. Найти месторасположение этой артерии.

Назовите артерию, которые прижимаются при кровотечениях из ран на голени и стопе. Найти месторасположение этой артерии.

При повреждении артерии следует немедленно одним или несколькими пальцами прижать её к подлежащей кости. Бедренную артерию сдавливают кулаком.

Задание 2. Составить алгоритм наложение жгута.

При повреждении крупных артерий конечностей на 8-10 см выше места кровотечения поверх одежды или повязки накладывают кровоостанавливающий жгут.

Для этого его подводят под конечность и, растягивая, вокруг неё до прекращения кровотечения. Чрезмерное затягивание жгута может стать причиной развития паралича конечности. Следующие 2-3 витка накладывают с меньшим усилием без зазора между ними и друг с другом. Использование в качестве жгута резинового бинта позволяет сдавливать ткани менее травматично. Допускается держать жгут не более 1,5 часа летом, а в холодных условиях – не более часа. В противном случае может возникнуть омертвление тканей. Поэтому под последний виток жгута подкладывают записку с указанием времени его наложения. Если эвакуация затягивается, необходимо на 5-10 минут, предварительно прижав пальцами артерию, ослабить жгут и вновь наложить его несколько выше. В дальнейшем это повторяют через каждые полчаса.

Задание 3. Составить алгоритм наложение закрутки.

При отсутствии жгута можно воспользоваться ремнём или закруткой. Применяемый для закрутки материал 2-3 раза обкручивают вокруг конечности, подложив предварительно матерчатую подкладку, а затем концы завязывают узлом. Поверх узла кладут один конец палки длиной 20-25 см и над ней завязывают второй узел. Затем поворачивают палку до тех пор, пока кровотечение не остановится. Чтобы закрутка не раскрутилась. Второй конец палки привязывают к конечности. Правила контроля за конечностью и закруткой аналогичны правилам при наложении жгута.

При отсутствии переломов артериальное кровотечение можно остановить фиксацией конечности в положении максимального сгибания. Чтобы усилить сдавливание сосудов на сгибе в подколенную, локтевую или подмышечную ямку помещают плотный валик из одежды или скатанный бинт.

Небольшое артериальное, венозное или значительное капиллярное кровотечение останавливают наложением давящей повязки.

Задание 4.

Решить ситуационную задачу 1

Пострадавший с травматической ампутацией 2-5- пальцев левой кисти лежит без сознания на спине более 4-х минут. Пульс на сонной артерии определяется, дыхание с сипом на вдохе, лицо бледное с синюшным оттенком.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности выполнения

1. Наложить транспортные шины и вызвать «Скорую помощь»
2. Повернуть на живот.
3. Приступить к реанимации, освободив грудную клетку от одежды.
4. Обезболить. Дать 2-3- таблетки анальгина
5. Транспортировать в медпункт в положении «лёжа на спине»
6. Транспортировать в положении «лёжа на животе»
7. Транспортировать в положении «сидя»
8. Наложить давящую повязку.
9. Предложить обильное питьё
10. Приложить холод кисти
11. пережать артерию пальцем или кулаком и наложить повязку
12. наложить кровоостанавливающий жгут с запиской о времени его наложения
13. Приложить холод к голове.

14 Приложить к голове тёплую грелку и дать 2-3 таблетки анальгина

Решите ситуационную задачу 2

На тротуаре в положении на спине лежит без сознания пешеход, сбитый легковым автомобилем. У него венозное кровотечение из рваной раны на левой голени. Пульс на сонной артерии присутствует

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности выполнения

1. Наложить транспортные шины и вызвать «Скорую помощь»
2. Повернуть на живот
3. Приступить к реанимации, освободив грудную клетку от одежды.
4. Освободить ротовую полость от рвотных масс.
5. Обезболить. Дать 2-3 таблетки анальгина.
6. Наложить давящую повязку.
7. Предложить обильное тёплое питьё.
8. Приложить холод к голове.
9. Вызвать «Скорую помощь»

Сформулировать общие выводы по работе.

Условия выполнения задания:

- 1) задание выполняется в учебном кабинете Основ безопасности жизнедеятельности;
- 2) обучающиеся письменно выполняют работу в тетради для практических работ;
- 3) время, отводимое на выполнение задания - 90 мин.;
- 4) максимальный балл за задание - 5 баллов.

Материально-техническое обеспечение: раздаточный материал.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft <i>PowerPoint</i>	Проектор (переносной)

Контрольные вопросы:

1. Виды кровотечений.
2. Особенности видов кровотечений.
3. Способы остановки кровотечений.
4. Места прижатия артерий.
5. Правила наложения жгута.
6. Правила наложения закрутки.

3. Критерии оценки

Критерии оценки устных (письменных) ответов на теоретические вопросы

Критерии оценки		Оценка
1	Демонстрирует глубокое, полное знание и понимание программного материала. Последовательно, самостоятельно раскрывает основное содержание вопроса. Выводы аргументированы, основаны на самостоятельно выполненном анализе, обобщении данных. Четко и верно даны определения понятий и научных терминов. Дает верные, самостоятельные ответы на вопросы.	5 (отлично)
2	Демонстрирует недостаточно глубокое, полное знание и понимание программного материала. Недостаточно последовательно, но самостоятельно раскрывает основное содержание вопроса. Выводы основаны на самостоятельно выполненном анализе, обобщении данных, но в отдельных случаях недостаточно аргументированы. Недостаточно четко и верно даны определения понятий и научных терминов. При ответе на вопросы допускает несущественные ошибки, которые может исправить самостоятельно.	4 (хорошо)
3	Демонстрирует в отдельных вопросах, неглубокое владение знаниями программного материала. Излагает программный материал фрагментарно, не всегда последовательно. Допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии. При ответе на вопросы допускает неточности.	3 (удовлетворительно)
4	Студент демонстрирует незнание и непонимание программного материала. Основное содержание учебного материала не раскрыто; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии. Затрудняется отвечать на вопросы, при ответе допускает серьезные ошибки.	2 (неудовлетворительно)

Критерии оценки результатов выполнения письменной работы Практическое занятие № 1 «Рациональное питание и его значение для здоровья человека».

	Критерии оценки к практическому заданию	Баллы за критерии оценки
1	2	3
		Максимальный балл - 5 баллов
1	Оформление общих сведений	Максимальный балл – 0,5 балла
	- общие сведения в тетради оформлены полностью	0,5
	- отсутствуют общие сведения	0

2	Оформление таблицы	Максимальный балл – 3,0 балл
	- расчет расхода килокалорий и дневного рациона питания произведен правильно и в полном объеме	3,0
	- при расчете расхода килокалорий и дневного рациона питания допущены незначительные ошибки	2,0
	- таблица не оформлена или полностью отсутствует	0
3	Ответы на контрольные вопросы	Максимальный балл – 1,0 балл
	- ответы на контрольные вопросы даны, верно, и в полном объеме	1,0
	- ответы на контрольные вопросы в основном даны с небольшими неточностями	0,5
	- ответы на контрольные вопросы даны неверно	0
4	Оформление вывода	Максимальный балл – 0,5 балла
	- вывод сформулирован правильно	0,5
	- вывод сформулирован с незначительными неточностями	0,3
	- вывод сделан неверно, или отсутствует	0
	ИТОГО	5

Критерии оценки результатов выполнения письменной работы Практическое занятие № 2 «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени».

	Критерии оценки к практическому заданию	Баллы за критерии оценки
1	2	3
		Максимальный балл - 5 баллов
1	Оформление общих сведений	Максимальный балл – 0,5 балла
	- общие сведения в тетради оформлены полностью	0,5
	- отсутствуют общие сведения	0
2	Оформление схемы	Максимальный балл – 3,0 балла
	- схема средств индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД) правильно	3,0
	- допущены незначительные ошибки при оформлении схемы СИЗОД	2,0
	- схема СИЗОД не оформлена или полностью отсутствует	0
3	Ответы на контрольные вопросы	Максимальный балл – 1,0 балл
	- ответы на контрольные вопросы даны, верно, и в полном объеме	1,0
	- ответы на контрольные вопросы в основном даны с небольшими неточностями	0,5

	- ответы на контрольные вопросы даны неверно	0
4	Оформление вывода	Максимальный балл – 0,5 балла
	- вывод сформулирован правильно	0,5
	- вывод с незначительными неточностями	0,3
	- вывод сделан неверно, или отсутствует	0
	ИТОГО	5

Критерии оценки результатов выполнения письменной работы

Практическое занятие № 3 «Первичные средства пожаротушения, назначение, устройство и правила их использования».

	Критерии оценки к практическому заданию	Баллы за критерии оценки
1	2	3
		Максимальный балл - 5 баллов
1	Оформление общих сведений	Максимальный балл – 0,5 балла
	- общие сведения в тетради оформлены полностью	0,5
	- отсутствуют общие сведения	0
2	Оформление схемы	Максимальный балл – 3,0 балла
	- схема «Алгоритм действий в случае возникновения пожара» оформлена правильно	3,0
	- допущены незначительные ошибки при оформлении схемы «Алгоритм действий в случае возникновения пожара»	2,0
	- схема «Алгоритм действий в случае возникновения пожара» не оформлена или полностью отсутствует	0
3	Ответы на контрольные вопросы	Максимальный балл – 1,0 балл
	- ответы на контрольные вопросы даны, верно, и в полном объеме	1,0
	- ответы на контрольные вопросы в основном даны с небольшими неточностями	0,5
	- ответы на контрольные вопросы даны неверно	0
4	Оформление вывода	Максимальный балл – 0,5 балла
	- вывод сформулирован правильно	0,5
	- вывод сформулирован с незначительными неточностями	0,3
	- вывод сделан неверно, или отсутствует	0
	ИТОГО	5

Критерии оценки результатов выполнения письменной работы Практическое занятие № 4 «Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки».

	Критерии оценки к практическому заданию	Баллы за критерии оценки
1	2	3
		Максимальный балл - 5 баллов
1	Оформление общих сведений	Максимальный балл – 0,5 балла
	- общие сведения в тетради оформлены полностью	0,5
	- отсутствуют общие сведения	0
2	Оформление таблицы	Максимальный балл – 3,0 балла
	- таблица «Выход из строя, подход к начальнику и отход от него, повороты на месте» оформлена правильно	3,0
	- допущены незначительные ошибки при оформлении таблицы «Выход из строя, подход к начальнику и отход от него, повороты на месте»	2,0
	- таблица «Выход из строя, подход к начальнику и отход от него, повороты на месте» не оформлена или полностью отсутствует	0
3	Ответы на контрольные вопросы	Максимальный балл – 1,0 балл
	- ответы на контрольные вопросы даны, верно, и в полном объеме	1,0
	- ответы на контрольные вопросы в основном даны с небольшими неточностями	0,5
	- ответы на контрольные вопросы даны неверно	0
4	Оформление вывода	Максимальный балл – 0,5 балла
	- вывод сформулирован правильно	0,5
	ИТОГО	5
	- вывод сформулирован с незначительными неточностями	0,3
	- вывод сделан неверно, или отсутствует	0

Критерии оценки результатов выполнения письменной работы

Практическое занятие № 5 Автомат Калашникова. «Назначение, боевые свойства, общее устройство неполная разборка и сборка автомата».

	Критерии оценки к практическому заданию	Баллы за критерии оценки
1	2	3
		Максимальный балл - 5 баллов
1	Оформление общих сведений	Максимальный балл – 0,5 балла
	- общие сведения в тетради оформлены полностью	0,5
	- отсутствуют общие сведения	0
2	Оформление схемы	Максимальный балл – 3,0 балла

	- схема «Неполная разборка и сборка АК-74» оформлена правильно	3,0
	- допущены незначительные ошибки при оформлении схемы «Неполная разборка и сборка АК-74»	2,0
	- схема «Неполная разборка и сборка АК-74» не оформлена или полностью отсутствует	0
3	Ответы на контрольные вопросы	Максимальный балл – 1,0 балл
	- ответы на контрольные вопросы даны, верно, и в полном объеме	1,0
	- ответы на контрольные вопросы в основном даны с небольшими неточностями	0,5
	- ответы на контрольные вопросы даны неверно	0
4	Оформление вывода	Максимальный балл – 0,5 балла
	- вывод сформулирован правильно	0,5
	- вывод сформулирован с незначительными неточностями	0,3
	- вывод сделан неверно, или отсутствует	0
	ИТОГО	5

Критерии оценки результатов выполнения письменной работы (решение практической задачи). Практическое занятие №6 «Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях».

	Критерии оценки к практическому заданию	Баллы за критерии оценки
		Максимальный балл - 5 баллов
1	Изобразить на схеме места прижатия артерий, указав их названия	Максимальный балл – 2 балла
	Верно, отмечены на схеме артерии, даны верные названия (7шт)	(7*0,28) 2,0
2	Составление алгоритма наложения жгута	Максимальный балл – 1 балл
	Верно, составлен алгоритм	1,0
3	Составление алгоритма наложения закрутки	Максимальный балл – 1 балл
	Верно, составлен алгоритм	1
4	Решение ситуационной задачи	Максимальный балл – 1 балл
	Верно, решена ситуационная задача	1
	ИТОГО:	5

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение практических работ

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» 21 декабря 1994 года N 68-ФЗ.
2. Федеральный закон «Об обороне» 31 мая 1996 года N 61-ФЗ.
3. Федеральный закон «О статусе военнослужащих» 27 мая 1998 года N 76-ФЗ.
4. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» 28 марта 1998 года N 53-ФЗ.
5. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 N 79 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».
6. Строевой устав Вооруженных сил РФ. Приказ Министра обороны РФ.

Основные учебные издания

1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + Приложение: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2020. — 290 с. <https://www.book.ru>
2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book>
3. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. - 3-е изд., стер.- М.: Академия, 2018.- 288с. <https://www.book.ru>

Дополнительные учебные издания

4. Безопасность жизнедеятельности/ Арустамов Э.А. , Косолапова Н.В. , Прокопенко Н.А. , Гуськов Г.В. - 18-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2020.- 208 с. <https://academia-library.ru/>
5. Каракеян В.И. Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие для СПО / В.И. Каракеян, И.М. Никулина.- Москва: Юрайт, 2019.- 120с.
6. Константинов Ю.С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование: учеб. пособие для СПО /Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева.- 2-е изд., испр. и доп.- Москва: Юрайт, 2019.- 329с.-

Интернет-ресурсы

7. Портал Президента России: <http://kremlin.ru>.
8. Портал Правительства России: <http://government.ru>.
9. Гражданская защита (оборона) на предприятии на сайте для первичного звена сил ГО: <http://go-oborona.narod.ru>.
10. Портал МЧС России: <http://www.mchs.gov.ru>.
11. Россия Антитеррор. Национальный портал противодействия терроризму: <http://antiterror.ru/>.
12. Официальный сайт МЧС России: www.mchs.gov.ru
13. Портал «Радиационная, химическая и биологическая защита»: <http://www.rhbz.ru/main.html>
14. Компьютерное учебно-методическое пособие по ОБЖ. <http://www.obzh.ru>

