

Министерство образования и науки Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Приаргунский государственный колледж»

Утверждаю
и.о. заместителя директора по УПР
ГПОУ «ПГК»
Кокухина К.Н.
« 17 » 01 2025 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для обучающихся
по выполнению практических работ
по дисциплине
СГ. 03 «Безопасность жизнедеятельности»

Приаргунск 2025г.

Организация-разработчик: ГПОУ «Приаргунский государственный колледж»

Разработчик: Интуншина Екатерина Константиновна, преподаватель-организатор ОБЖ

Рассмотрено

на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательного цикла

Протокол № 5 от «15» 01 2025 г.

Председатель ПЦК Протасова Ф.Б.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Тематическое планирование	5
Практическая работа № 1.....	6
Практическая работа № 2.....	6
Практическая работа № 3.....	7
Практическая работа № 4.....	7
Практическая работа № 5.....	7
Практическая работа № 6.....	8
Литература.....	9

Пояснительная записка

При изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» наряду с теоретическими занятиями необходимо проведение практических занятий.

Практические занятия относятся к основным видам учебных занятий. Они составляют важную часть профессиональной практической подготовки молодых специалистов т.к. способствуют развитию познавательной деятельности, развивают логическое мышление, умение интерпретировать теоретический материал для решения поставленной задачи.

Цель проведения практических занятий – закрепление знаний и умений обучающихся по основным вопросам изучаемой дисциплины.

Выполнение практических заданий требует предварительной подготовки в виде повторения теоретических вопросов. Содержание практических занятий охватывает весь круг профессиональных умений, на формирование которых ориентирована данная дисциплина.

Методические указания по проведению практических занятий учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» составлены с учётом требований рабочей программы и её содержания.

Методические указания предназначены для закрепления теоретических знаний и приобретение необходимых практических навыков и умений по программе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» для специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность.

Критерии оценок оценивания:

- - оценка «5» ставится: практическая работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, расчеты выполнены без ошибок, самостоятельно; работа оформлена аккуратно.

- - оценка «4» ставится: практическая работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки при расчетах; работа оформлена аккуратно.

- - оценка «3» ставится: практическая работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки при расчетах; по оформлению работы имеются замечания.

- - оценка «2» ставится: обучающийся не подготовился к практической работе, при расчетах допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема практической работы	Количество часов
1	Мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий ЧС	2
2	Средства индивидуальной и коллективной защиты населения, ОЗК и ГП-5	2
3	Виды военно-учетных специальностей и их различия	2
4	Первичные средства пожаротушения	2
5	Оказания первой помощи при ранах	2
6	Способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях	2
Всего		12

Практическая работа №1

Тема «Мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий ЧС»

Учебные вопросы:

1. Основные виды мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий
2. Санитарная обработка населения после пребывания в зоне заражения.

ЧС

Цель: по окончании изучения темы студенты должны знать о содержании мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий ЧС

Ход занятия:

Основные виды мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий

ЧС

Основные виды обеспечения аварийно-спасательных работ.

Виды защитных сооружений ГО

Понятие о санитарной обработке населения.

Частичная санитарная обработка и правила ее проведения при заражении радиоактивными веществами. Капельножидкими ОБ и бактериальными средствами.

Полная санитарная обработка при заражении радиоактивными веществами, отравляющими веществами и бактериальными средствами.

Контрольные вопросы:

Какие виды мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий ЧС существуют?

С какими целями проводят неотложные работы?

Расскажите о видах защитных сооружений ГО

Дайте определение санитарной обработки. В чем она заключается?

Как и когда надо проводить частичную и полную санитарную обработку?

Практическая работа № 2

Тема «Средства индивидуальной и коллективной защиты населения, ОЗК и ГП-5»

Учебные вопросы:

1. Средства индивидуальной защиты органов дыхания
2. Средства защиты кожи
3. Медицинские средства защиты.

Цель: по окончании изучения темы учащиеся должны владеть навыками пользования индивидуальными средствами защиты.

Оборудование: противогазы ГП – 7, ГП – 7В, легким защитным костюмом Л-1; аптечка индивидуальная (АИ – 2). Раздаточный материал.

Ход занятия:

Классификация средств защиты органов дыхания.

Принцип работы фильтрующих противогазов.

Устройство и назначение узлов и деталей гражданского противогаза ГП-7(ГП-7В) отработка надевания противогаза ГП-7.

Средства защиты кожи.

Классификация средств защиты кожи.

Отработка правил пользования общеевойсковым защитным комплектом и легким защитным костюмом Л-1.

Ознакомление с фильтрующими средствами защиты кожи.

Правила использования простейших средств защиты кожи.

Медицинские средства защиты.

Назначение и устройство индивидуальной аптечки (АИ-2).

Назначение и использование индивидуальных противохимических пакетов (ИПП-8, ИПП-9, ИПП-10).

Отработка навыков применения медицинских средств защиты.

Контрольные вопросы:

1. Расскажите о предназначении и устройстве фильтрующего противогаза ГП-7.

2. Как проверить противогаз на герметичность?

3. Для чего предназначены средства защиты кожи?
4. Назовите наиболее распространенные изолирующие и фильтрующие средства защиты кожи, коротко охарактеризуйте их.
5. Какие вы знаете правила пользования средствами защиты кожи?
6. Назовите простейшие средства защиты кожи и расскажите о правилах пользования ими.
7. Расскажите о содержании индивидуальной аптечки АИ-2.
8. Коротко охарактеризуйте каждый известный вам противохимический пакет и расскажите о порядке их использования.

Практическая работа № 3

Тема «Виды военно - учетных специальностей и их различия»

1. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России.
2. Основные виды военно - учетных специальностей

Цель: знать виды военно - учетных специальностей и их различия

Ход работы:

1. Виды Вооруженных Сил и рода войск
2. История создания ВС и их предназначение.
3. Основные виды военно - учетных специальностей

Контрольные вопросы:

1. Дайте определения Вооруженных Сил?
2. Каковы основные этапы создания ВС?
3. Каковы основные виды военно - учетных специальностей?
4. Каковы отличия между видами военно - учетных специальностей?

Практическая работа № 4

Тема «Первичные средства пожаротушения»

Учебные вопросы:

1. Способы тушения пожаров.
2. Первичные средства пожаротушения.

Цель: изучить первичные средства пожаротушения.

Ход работы:

1. Виды пожаров.
2. Основные способы тушения пожаров.
3. Первичные средства пожаротушения.
4. Возможности применения первичных средства пожаротушения.

Контрольные вопросы:

1. Что такое пожар?
2. Отличия промышленных пожаров от бытовых?
3. Виды первичных средства пожаротушения?

Практическая работа № 5

Тема «Оказания первой помощи при ранах»

Цель: приобрести навыки оказания первой помощи при ранах и кровотечениях.

Ход работы:

Приемы и способы остановки артериальных кровотечений, правила наложения повязок при ранениях.

Прижатием

При наличии у человека кровоточащих ран важно как можно быстрее остановить кровотечение. Наиболее быстро это можно сделать, прижав пальцем кровеносный сосуд к прилегающей кости.

При кровотечениях из ран головы прижимают височную артерию впереди козелка уха, на уровне брови. При кровотечении из ран щеки или губы прижимают нижнечелюстную артерию на нижней челюсти против малого коренного зуба; кровотечение из ран головы и лица можно остановить также путем прижатия одной из сонных артерий (сбоку от гортани) к шейным позвонкам.

С помощью жгута или закрутки

Кровотечение из плечевой артерии можно остановить, вдавив тугой валик из ваты в подмышечную впадину; из ран на ноге – путем прижатия бедренной артерии по середине пахового сгиба.

Сильное артериальное кровотечение из ран на конечностях останавливается наложением выше ран жгута или закрутки. Перед наложением жгута (резинового) под него необходимо подложить мягкую подкладку из материи, ваты или марли. Жгут слегка растягивают и делают вокруг конечности несколько витков один к другому, чтобы образовалась широкая давящая поверхность; концы жгута скрепляют с помощью крючка и цепочки или завязывают.

Матерчатый жгут – хлопчатобумажную тесьму – накидывают на конечность и наматывают несколько слоев. Свободный конец тесьмы затем продевают в пряжку, затягивают как можно туже и закрепляют с помощью закрутки. При отсутствии жгута можно использовать подручные средства (веревку, платок, бинт, брючный ремень), с помощью которых накладывается закрутка. Жгут (закрутка) накладывается не более чем на 1,5 ... 2 часа, а в холодное время – не более чем на 1 час, иначе может произойти омертвление конечностей.

Время наложения жгута (закрутки) обязательно отмечают (карандашом, ручкой) на самой повязке или на бумаге, которую подкладывают под жгут (закрутку).

Максимальным сгибанием конечностей

Другим надежным способом остановки кровотечения из ран конечностей является максимальное сгибание конечности в суставах с фиксацией ее в таком положении.

Практическая работа № 6

Тема «Способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях»

Учебные вопросы:

1. Стрессовые ситуации.
2. Способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях.

Цель: изучить способы бесконфликтного общения и саморегуляции.

Ход работы:

1. Виды стрессов.
2. Основные способы избежания стрессов.
3. Способы бесконфликтного общения и саморегуляции.
4. Помощь человеку в стрессовой ситуации.

Контрольные вопросы:

1. Что такое стресс?
2. Каковы способы избежания стрессов?
3. Каковы основные способы бесконфликтного общения и саморегуляции?
4. В чем заключается помощь человеку в стрессовой ситуации?

Литература

Основные источники

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст: непосредственный.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 638 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16455-8. — Текст: непосредственный.

3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 499 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00398-7. — Текст: непосредственный.

4. Микрюков, В. Ю., Основы военной службы : учебник / В. Ю. Микрюков, В. Г. Шамаев. — Москва : КноРус, 2023. — 505 с. — ISBN 978-5-406-11238-0. — Текст: непосредственный.

Основные электронные издания

1. Михаилиди, А. М. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда на производстве : учебное пособие для СПО / А. М. Михаилиди. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 111 с. — ISBN 978-5-4488-0964-4, 978-5-4497-0809-0. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/100492>

2. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда : учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Д. А. Семенов, Е. В. Аникина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 583 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16109-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/530443>

Дополнительные источники

1. Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mchs.gov.ru>.

2. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09277-6. — Текст: непосредственный.

3. Энциклопедия безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. - www.бжд.рф

4. Косолапова, Н. В., Безопасность жизнедеятельности. Практикум : учебное пособие / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва : КноРус, 2023. — 155 с. — ISBN 978-5-406-11522-0. — Текст: непосредственный.

5. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие ; под ред. И. В. Гайворонского /

И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский, С. В. Виноградов – 3-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2021. — 311 с. — (Профессиональное образование). — Текст: непосредственный.

6. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13550-3. — Текст: непосредственный.