

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»
ФГБОУ ВО «РГУТИС»
Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Махачкале



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (СПО)**

БД.06. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
основной образовательной программы среднего профессионального
образования-программы подготовки специалистов среднего звена по
специальности 43.02.11 «Гостиничный сервис»

Квалификация: менеджер

Разработчики:

должность	подпись	ФИО, ученая степень и звание
<i>Преподаватель</i>		<i>Юсупов А.А.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ООП

должность	подпись	ФИО, ученая степень и звание
<i>Преподаватель</i>		<i>Темирбекова А.З.</i>

ВЕДЕНИЕ

Настоящие рекомендации предусматривают набор материалов для проведения практических занятий по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности».

Материалы, изложенные в данных рекомендациях, позволят закрепить полученные студентами теоретические знания по изучаемой дисциплине. Решение задач, участие в деловых играх, рассмотрение конкретных ситуаций, предусмотренных практическими

занятиями, позволят студентам приобрести умения и навыки использовать теоретические знания в практической деятельности организаций.

При разработке содержания практических занятий использованы различные варианты:

- блиц-опросы;
- решение задач;
- тестирование;
- рассмотрение конкретных ситуаций.

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является курсом цикла базовые дисциплины Федерального Государственного образовательного стандарта специальности 43.02.11 «Гостиничный сервис».

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Структура практических занятий

№ темы	Название практического занятия	Кол- во часо в	Форма проведения и контроля
-----------	--------------------------------	-------------------------	-----------------------------

1.	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.	2	Опрос. Тестирование.
2.	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны	3	Опрос. Тестирование.
3.	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.	3	Опрос. Тестирование.
4.	Основы здорового образа жизни.	3	Опрос.
5.	Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества.	3	Опрос. Тестирование.
6.	Боевые традиции Вооруженных Сил России.	3	Опрос.
7.	Символы воинской чести	3	Опрос. Тестирование
8.	Основы военной службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время)	3	Опрос. Тестирование

Перечень практических работ

Тема практической работы

1. Изучение классификации чрезвычайных ситуаций
2. Выполнение работы по прогнозированию техногенной катастрофы
3. Применение первичных средств пожаротушения
5. Решение ситуационных задач по ФЗ №65 «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

6. Планирование и проведение мероприятий гражданской обороны
7. Применение средств индивидуальной защиты в ЧС (противогазы, ВМП, ОЗК)
8. Планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики
9. Организация хранения и использования средств индивидуальной защиты
10. Организация мероприятий по повышению устойчивости функционирования объекта экономики в условиях чрезвычайной ситуации
11. Выявление правовой основы и главных направлений обеспечения национальной безопасности России
12. Выполнение основных мероприятий по противодействию терроризму
13. Определение роли Вооружённых Сил РФ как основы обороны государства
14. Определение правовой основы военной службы
15. Выявление порядка подготовки военных кадров для Вооружённых Сил Российской Федерации
16. Изучение основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО
17. Отработка порядка приема Военной присяги
18. Изучение примеров героизма и войскового товарищества российских воинов
19. Оказание реанимационной помощи
20. Оказание первой помощи пострадавшим

Практическая работа № 1

I. Тема. Изучение классификации чрезвычайных ситуаций

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о классификации ЧС и приобретение практических умений в составлении памяток поведения населения в ЧС

III. Задачи.

1. Заполнить таблицу «Классификация ЧС»
2. Составить памятки поведения населения в ЧС

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование. Учебник Э.А. Арустамова стр.16-47, лист А4, карандаши, линейка, тетради для практических работ

VI. Задание

1. Прочитайте текст
2. Заполните таблицу «Классификация ЧС»
3. Прочитайте текст
4. Составьте памятки поведения населения в ЧС

VII Контрольные вопросы.

1. Что означает ЧС?
2. Перечислите ЧС по природе возникновения.
3. Перечислите ЧС по масштабам распространения последствий.
4. Перечислите ЧС по причине возникновения.
5. Перечислите ЧС по скорости развития
6. Перечислите ЧС по ведомственной принадлежности.

7. Дайте характеристику ЧС природного происхождения.

8. Дайте характеристику ЧС техногенного характера.

Практическая работа № 2

I. Тема. Выполнение работы по прогнозированию техногенной катастрофы.

II. Цель. Закрепление знаний по техногенным катастрофам, приобретение практических умений работать с разными источниками, составлять глоссарий.

III. Задачи.

1. Изучить разные источники интернет-сайтов.

2. Научиться составлять глоссарий по разным источникам

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. Видео – фильм, компьютер, проектор, тетради для практических работ, распечатанный материал из разных источников. (Приложение 1)

VI. Задание.

1. Просмотр видео - фильма

2. Изучить материалы интернет-сайтов

3. Составить глоссарий по теме

VII Контрольные вопросы.

1. Что такое техногенная катастрофа?

2. Что такое взрыв?

3. Что такое пожар?

4. Причины техногенных катастроф.

Практическая работа № 3

I. Тема Применение первичных средств пожаротушения

II. Цель. Закрепление знаний о мерах пожарной безопасности и правилах безопасного поведения при пожарах. Приобретение умений использования первичных средств пожаротушения.

III. Задачи.

1. Изучить закон «О пожарной безопасности»

2. Изучить памятки по правилам безопасного поведения при пожарах.

3. Научиться пользоваться огнетушителем

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование. Памятки, огнетушитель, учебный фильм, ФЭ «О пожарной безопасности» (Приложение 2)

VI. Задание

1. Просмотреть учебный фильм

2. Изучить ФЭ «О пожарной безопасности»

3. Законспектировать статьи, раскрывающие права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности.

4. Изучить памятки.

5. Ответить на вопросы

6. Практическое использование огнетушителя.

VII Контрольные вопросы.

1. Перечислите поражающие факторы пожара.
2. Как оказать помощь пострадавшим при пожаре, взрыве?
3. Перечислите средства пожаротушения.
4. Назовите ФЗ, который отражает права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности
5. Назовите алгоритм правил при пожаре в помещении.

Практическая работа № 4

I. Тема Решение ситуационных задач по ФЗ №65 «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о РСЧС, о защите населения и территорий от ЧС и приобретение практических умений в решении ситуационных задач.

III. Задачи.

1. Закрепить знания о защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера.
2. Развивать умения принимать правильные решения при ЧС.
3. Закрепить умения решать ситуационные задачи.

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», ситуационные задачи, тетрадь для практических работ.

VI. Задание.

1. Изучить ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»
2. Составить конспект.
3. Решить ситуационные задачи.

VII Контрольные вопросы.

1. Сколько глав, статей содержит закон?
2. Когда вступил в силу ФЗ?
3. Какие основные понятия раскрываются в 1 статье?
4. В какой статье раскрываются обязанности организаций в области защиты населения и территорий от ЧС? Перечислите их.
5. В какой статье раскрывается подготовка населения в области защиты от ЧС.
6. Каким образом проводится пропаганда знаний в области защиты населения и территорий от ЧС?

населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»
(Приложение 3)

Практическая работа № 5

I. Тема. Планирование и проведение мероприятий гражданской обороны.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о ГО и приобретение практических умений работать с ФЗ, планировать мероприятия ГО.

III. Задачи.

1. Закрепить знания о ГО
2. Изучить материал по составлению плана ГО

3. Составить план мероприятий по ГО

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. ФЗ «О гражданской обороне», тетрадь для практических работ, Г. С. Ястребов «Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф», тест

VI. Задание.

1. Ответить на тесты по ФЗ «О гражданской обороне»

Тест состоит из 15 вопросов, содержит 4 варианта ответов, один из них правильный.

2. Изучить материал учебника стр.104-112

В практических тетрадях начертить схему организации ГО в учебном заведении.

3. Изучить план мероприятий, схему оповещения, составить план мероприятий по ГО. (Приложение4)

4. Ответить на вопросы учителя

VII Контрольные вопросы.

1. Назначение и задачи ГО.

2. Кто является начальником штаба ГО?

3. Какие формирования ГО создаются в учебном учреждении?

4. Как составить план оповещения?

5. Где осуществляется подготовка формирований ГО?

ФЗ «О гражданской обороне» (Приложение 5)

Практическая работа № 6

I.Тема. Применение средств индивидуальной защиты в ЧС (противогазы, ВМП, ОЗК)

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о СИЗ кожи, СИЗОД, о медицинских средствах защиты и приобретение практических умений изготавливать и использовать индивидуальные средства защиты.

III. Задачи.

1. Закрепить знания о СИЗ, СИЗОД, о медицинских средствах защиты.

2. Научиться изготавливать ватно-марлевую повязку.

3. Научиться использовать СИЗОД (противогаз, ВМП)

4. Научиться одевать ОЗК

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование. Учебник БЖД, плакаты «Средства индивидуальной защиты», противогазы, вата, марля, ОЗК, ножницы, тетрадь для практических работ.

VI. Задание.

1. Записать в тетрадь СИЗ, СИЗОД, мед. средства защиты (учебник БЖД стр.83-89)

2. Изготовить ВМП

Для изготовления ВМП необходимо взять кусок марли размером 100 на 50см. на него кладем слой ваты толщиной 1-2см, края марли загибаем с обеих сторон и накладываем на вату, концы по длине разрезаем на 30-40см с каждой стороны. Повязка закрывает подбородок, рот, нос. (Рис.стр. 88)

3. Надеть противогаз, ОЗК

4. Надеть ВМП

VII Контрольные вопросы.

1. СИЗ это?

2. СИЗОД это?

3. Перечислите СИЗОД.

4. Перечислите СИЗ кожи.

5. Перечислите медицинские средства защиты?

6. Назовите порядок изготовления ВМП.

Практическая работа № 7

I.Тема. Планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний по планированию и организации выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики и приобретение практических умений по эвакуационным мероприятиям.

III. Задачи.

1. Закрепить знания об эвакуационных мероприятиях.

2. Научиться составлять план оповещения, план эвакуации

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование. Методические указания. Планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики, тетрадь для практических работ

Практическая работа № 9

I.Тема Организация хранения и использования средств индивидуальной защиты

II. Цель. Закрепление теоретических знаний об индивидуальных средствах защиты, их хранении и использовании и приобретение практических умений работы с разными источниками, умений упаковывать противогаз, ОЗК.

III. Задачи.

1. Закрепить знания об индивидуальных средствах защиты.

2. Изучить документы, регламентирующие хранение, использование, приобретение индивидуальных средств защиты.

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование.

VI. Задание.

1. Выполнить тест «Индивидуальные средства защиты»

2. Изучить документы, регламентирующие хранение, использование, приобретение индивидуальных средств защиты.

3. Ответить на контрольные вопросы

4. Надеть противогаз, ОЗК.

5. Снять противогаз, ОЗК

6. Упаковать для хранения противогаз, ОЗК.

VII Контрольные вопросы.

1. Перечислите индивидуальные средства органов дыхания

2. Перечислите средства защиты кожи

3. Перечислите медицинские средства защиты
4. Чем определяется надежность противогаза?
5. Что значит фильтрующий противогаз?
6. Что значит изолирующий противогаз?
7. Перед применением противогаза, что необходимо проверить?
8. В каком положении может находиться противогаз?
9. Что необходимо сделать при переводе противогаза в «боевое» положение?
10. Когда считается, что противогаз одет правильно?
11. О чем нужно помнить при пользовании противогазом зимой?
12. Как правильно хранить противогаз?
13. Что необходимо сделать при загрязнении шлем - маски?
14. Каков гарантийный срок хранения противогазов?

Практическая работа № 8

I. Тема . Организация мероприятий по повышению устойчивости функционирования объекта экономики в условиях чрезвычайной ситуации.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний по повышению устойчивости функционирования объекта экономики в условиях ЧС и приобретение практических умений по составлению плана-графика по повышению устойчивости объекта экономики в ЧС.

III. Задачи.

1. Закрепить понятия устойчивости работы объектов экономики.
2. Выявить факторы, определяющие устойчивость работы объектов.
3. Составить план-график по повышению устойчивости объекта экономики в ЧС.

IV. Время выполнения 4ч

V. Оборудование.

VI. Задание.

1. Найти в ФЗ статью 14, прочитать её содержание.
2. Работа с учебником стр. 95-101. Прочитать текст. Ответить на вопросы письменно.

Что понимается под устойчивостью работы ОЭ?

Назовите основные этапы исследования устойчивости объекта экономики.

Какие объекты экономики относятся к категории опасных производственных объектов?

Назовите общие факторы, определяющие устойчивость работы объектов экономики.

На какие факторы обращается внимание при изучении зданий, сооружений?

Назовите мероприятия по защите работников в условиях ЧС различного характера.

Какие факторы влияют на устойчивость объектов?

Какие мероприятия способствуют повышению устойчивости инженерно-технического комплекса?

Каковы способы повышения надежности технологического оборудования?

Практическая работа № 9

I.Тема. Выявление правовой основы и главных направлений обеспечения национальной безопасности России.

II. Цель. Выявление правовой основы и главных направлений обеспечения национальной безопасности России.

Закрепление основ военной службы и обороны государства и приобретение практических умений работать с документами.

III. Задачи.

1. Выявить правовую основу обеспечения национальной безопасности России.
2. Определить, главные направления обеспечения национальной безопасности России.
3. Изучить стратегию национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.

IV. Время выполнения 4ч

V. Оборудование.

VI. Задание

1. Изучить стратегию национальной безопасности Российской Федерации до 2020г., материал учебника БЖД стр.102-104

2. Ответить письменно:

Что такое национальная безопасность?

Что такое национальные интересы РФ?

Что значит угроза национальной безопасности?

Что входит в силы обеспечения национальной безопасности?

Что входит в средства обеспечения национальной безопасности?

Что такое военная безопасность?

Запишите принципы обеспечения военной безопасности.

Практическая работа № 10

I.Тема. Выполнение основных мероприятий по противодействию терроризму.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о терроризме и приобретение практических навыков поведения при обнаружении взрывных устройств.

III. Задачи.

1. Закрепить теоретические знания о терроризме.

2. Составить алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств.

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. VI. Задание.

1.Просмотреть учебный фильм.

2.Изучить ФЗ «О противодействии терроризму».

Выписать основные понятия ст. 3 ФЗ «О противодействии терроризму».

3. Изучить памятку по действиям при террористических актах.

4. Составить алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств.

VII Контрольные вопросы

1. Что такое терроризм?

2. Что включает в себя террористическая деятельность?

3. Раскройте понятие террористического акта.
4. Что означает противодействие терроризму?
5. Контртеррористическая операция это?
6. Для чего применяются Вооруженные Силы Российской Федерации в борьбе с терроризмом?
7. Кто принимает решение о применении Вооруженными Силами Российской Федерации вооружения с территории Российской Федерации против находящихся за ее пределами террористов и (или) их баз?
8. Перечислите категории лиц, участвующих в борьбе с терроризмом, подлежащих правовой и социальной защите.
9. Ответственность организаций за причастность к терроризму.
10. Вознаграждение за содействие борьбе с терроризмом

Практическая работа 11

Определение роли Вооружённых Сил РФ как основы обороны государства

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о роли ВС РФ как основы обороны государства и приобретение практических умений в составлении и решении тестов, ситуационных задач.

III. Задачи.

1. Закрепить знания ФЗ «Об обороне»
2. Составить тесты, ситуационные задачи по изученной теме.
3. Проверить знания по изученной теме.

IV. Время выполнения 4ч

V. Оборудование. ФЗ «Об обороне», учебник БЖД Э.А. Арустамов, ситуационные задачи, тесты, тетрадь для практических работ.

VI. Задание.

1. Изучить материал учебника БЖД стр.104-105
2. Выписать основные формулировки:
Что понимается под обороной?
С какой целью создаются ВС РФ?
Что включает в себя организация обороны?
Что составляет основу военной организации государства?
3. Составление тестов, ситуационных задач
4. Решение ситуационных задач, тестов

VII Контрольные вопросы.

1. Что понимается под обороной?
2. С какой целью создаются ВС РФ?
3. Что включает в себя организация обороны?
4. Что составляет основу военной организации государства?
5. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области обороны.
6. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.
7. Состояние войны.
8. Военное положение.

9. Мобилизация.

Практическая работа № 12

I. Тема. Определение правовой основы военной службы

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о правовой основе и приобретение практических умений работать с нормативными документами.

III. Задачи.

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование.

VI. Задание.

1. Изучить материал

2. Составить тезисный конспект.

3. Конституция Российской Федерации закрепляет обязанность гражданина защищать свое Отечество. В ст.59 Конституции указывается, что: (выписать в тетрадь)

VII Контрольные вопросы.

1. Военная служба связана с рядом правоограничений и прямых запретов для военнослужащих.

2. Основу правового регулирования, учитывающего специфику прохождения в них военной службы, составляют какие федеральные законы?

VIII. Литература.

1. Конституция РФ (Приложение 11)

Определение правовой основы военной службы

Практическая работа № 13

I. Тема Выявление порядка подготовки военных кадров для Вооружённых Сил Российской Федерации.

II. Цель. Углубить знания о существующей системе подготовки военных кадров в военных образовательных учреждениях профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации и порядке поступления в военные образовательные учреждения, приобретение умений составлять опорные схемы по изученному материалу.

III. Задачи.

1. Выявить порядок подготовки военных кадров ВС РФ.

2. Составить опорную схему «Как стать офицером Российской армии»

3. Работать в паре с сокурсником.

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование.

Практическая работа № 14

I. Тема. Изучение основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО

II. Цель. Закрепление теоретических знаний об основных видах вооружения, военной техники, специального снаряжения состоящих на вооружении ВС

РФ, приобретение практических навыков разборки, сборки автомата Калашникова, стрельбы из пневматического оружия.

III. Задачи.

1. Познакомиться с основными видами вооружения.
2. Научиться разбирать, собирать автомат.
3. Научиться стрелять из пневматического оружия.

IV. Время выполнения 4ч

V. Оборудование. Видеофильм, проектор, компьютер, тир, автомат, пневматическое оружие, тетради для практических работ.

VI. Задание.

1. Просмотреть видеофильм (Приложение 14)
2. Ответить на контрольные вопросы.
3. Разборка, сборка автомата.
4. Записать в тетрадях порядок разборки, сборки автомата.
5. Стрельба из пневматического оружия.

VII Контрольные вопросы.

1. Характеристика нового русского автомата.
2. Что планируется в рамках государственной программы вооружения на 2011-2020г?

Практическая работа № 15

I.Тема Отработка порядка приема Военной присяги.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о порядке приема Военной присяги, заучивание Военной присяги наизусть.

III. Задачи.

1. Закрепить теоретические знания о порядке приема Военной присяги.
2. Выучить слова Военной присяги наизусть

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. Презентация, видеофильм, проектор, компьютер, индивидуальные карточки со словами присяги, тетради для практических работ.

VI. Задание.

1. Просмотреть презентацию.
2. Просмотреть видеофильм (Приложение 15)
3. Записать слова присяги в тетрадь для практических работ
4. Рассказать присягу наизусть

VII Контрольные вопросы.

1. Что такое присяга?
2. Каким законом утвержден текст ныне действующей военной присяги?
3. В каком Уставе описана процедура приведения к военной присяге?
4. Расскажите слова присяги наизусть.

Практическая работа № 16

I.Тема Изучение примеров героизма и войскового товарищества российских воинов.

II. Цель. Закрепление знаний о героизме, войсковом товариществе и приобретение практических умений при работе с учебником.

III. Задачи.

1. Изучить материал учебника.
2. Составить тезисный конспект
3. Ответить на контрольные вопросы.

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование.

VI. Задание.

1. Прочитать материал учебника ОБЖ стр. 103-105, 117-120
2. Составить тезисный конспект.
3. Ответить на вопросы.

VII Контрольные вопросы.

1. Назовите основные понятия и определения патриотизма российского гражданина и воина.
2. В чем выражается воинский долг военнослужащих ВС РФ?
3. Каково значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений?

Практическая работа № 17

I. Тема. Оказание реанимационной помощи.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний по проведению реанимационной помощи, приобретение практических умений искусственной вентиляции легких, непрямого массажа сердца.

III. Задачи.

1. Составить алгоритм проведения реанимации.
2. Научиться проводить искусственную вентиляцию легких, непрямой массаж сердца на тренажере.

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. Учебник ОБЖ, тренажер-Гоша, тетрадь для практических работ, ситуационные задачи

VI. Задание.

1. Изучить материал учебника стр. 136-141
2. Составить алгоритм реанимационной помощи.
3. Проведение реанимационной помощи на тренажере - Гоша.
4. Решение ситуационных задач.

VII Контрольные вопросы.

1. Что означает терминальное состояние?
2. Сколько терминальных состояний знаете?
3. Опишите терминальные состояния.
4. Признаки клинической смерти.
5. Этапы реанимации.
6. Назовите способы искусственной вентиляции легких.

Практическая работа № 18

I. Тема. Оказание первой помощи пострадавшим

II. Цель. Закрепление теоретических знаний оказания помощи при кровотечениях, переломах, профилактике осложнений ран, приобретение практических умений наложения повязок, закрутки, шин.

Задачи.

1. Решить ситуационные задачи.
2. Научиться останавливать кровотечение при помощи закрутки.
3. Научиться накладывать повязки на голову, руки, ноги.
4. Научиться накладывать шины

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. Ситуационные задачи, учебник БЖД, закрутки, бинты, шины.

VI. Задание.

1. Решить ситуационные задачи.
2. Изучить материал учебника БЖД стр. 248-266. Ответить на контрольные вопросы письменно.
3. Работа в парах: наложить закрутку, наложить повязки на руку, голову, ногу, наложить шину при переломе голени.

VII. Контрольные вопросы.

1. Дайте формулировку кровотечению.
2. Перечислите виды кровотечений.
3. Что такое асептика?
4. Что такое антисептика?
5. Перечислите виды ран.
6. Какие способы остановки кровотечений существуют?
7. Назовите виды переломов, перечислите признаки переломов.
8. Как оказать помощь при открытом переломе?
9. Как оказать помощь при закрытом переломе?

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Хван Т.А., Хван П.А. «Безопасность жизнедеятельности». – Ростов н/Д, 2014г.

- Под ред. Михайлов Л.Г. Безопасность жизнедеятельности.-СПб.:Питер,2014

- Гридин А.Д. «Безопасность и охрана труда в сфере гостиничного обслуживания» . учеб.пособие / А.Д.Гридин.- М.:Изд.Академия, 2014

- Никифоров Л.Л. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Л.Л.

Никифоров, В.В. Персиянов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 297 с

<http://www.znaniium.com/catalog.php?bookinfo=392577>

- Коханов В НБезопасность жизнедеятельности: Учебник / В.Н. Коханов, Л.Д. Емельянова, П.А. Некрасов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 400 с
<http://www.znanium.com/catalog.php?bookinfo=395770>
- Чиж И. М.Безопасность жизнедеятельности человека в медицинских организациях: краткий курс / И.М. Чиж, В.Г. Баженов. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 160 с
<http://www.znanium.com/catalog.php?bookinfo=425680>

Дополнительные источники:

- Бгатов А.П. Безопасность в туризме: учеб. пособие. - М.: Форум, 2013. - 176 с.
- Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. - М.: КНОРус, 2012.
- Сапронов Ю.Г. и др. Безопасность жизнедеятельности. учебник. - М.: Академия. 2013.
- Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов; Под ред. Ш.А. Халилова. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2012. – 576
<http://www.znanium.com/catalog.php?bookinfo=238589>
- Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие / Е.О. Мурадова. - М.: ИЦ РИОР: НИЦ Инфра-М, 2013. – 124
<http://www.znanium.com/catalog.php?bookinfo=364801>

Самостоятельная работа студента

ВВЕДЕНИЕ

Целью самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является закрепление теоретических знаний, обучение навыкам работы с нормативной, правовой, справочной документацией и специальной литературой, а так же развитие у них устойчивых способностей к самостоятельному изучению и изложению полученной информации.

Задачами самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является:

- систематизация, закрепление, углубление и расширение теоретических знаний и практических умений студентов;

- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельного мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий, для эффективной подготовки к практическим занятиям.

В ходе самостоятельной работы студентов, планируемой по учебной дисциплине, студент должен:

- освоить теоретический материал по изучаемой дисциплине (освоение лекционного курса, а также освоение отдельных тем, отдельных вопросов тем, отдельных положений и т.д.)
- закрепить знание теоретического материала, используя необходимый инструментарий практическим путем (написание реферативных докладов).

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента.

ФОРМЫ И ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

При изучении дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» используются следующие формы самостоятельной работы студентов, направленные на активизацию учебной деятельности студентов: работа с конспектом лекций, работа над учебным материалом (основная и дополнительная литература, предусмотренная рабочей программой дисциплины), работа со словарями и справочниками, подготовка сообщений

к выступлению на практических занятиях, ответы на контрольные вопросы и вопросы для обсуждения.

Результаты этой подготовки проявляются в активности студентов на занятиях и качественном уровне сделанных докладов, выполнении контрольных работ, тестовых заданий и других форм текущего контроля.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ФОРМАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Подготовка к практическим занятиям

В основе подготовки к практическим занятиям лежит работа с конспектами лекций и рекомендованной учебной литературой. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем. Вдумчивое чтение источников, составление тезисов, подготовка сообщений на базе прочитанных материалов способствует гораздо более глубокому пониманию изучаемой проблемы. Данная работа также предполагает обращение студентов к справочной литературе для уяснения конкретных терминов и понятий, введенных в курс, что способствует пониманию и закреплению пройденного лекционного материала и подготовке к практическим занятиям.

Этапы подготовки к практическим занятиям:

1. Просмотр записей лекционного курса;
2. Составление резюме прочитанной главы соответствующего раздела рекомендуемого теоретического источника или учебника;
3. Подготовка ответов на контрольные вопросы и вопросы для обсуждения по изучаемой теме дисциплины;
4. Выполнение заданий;
5. Подготовка реферативных докладов.

Итогом подготовки студентов к практическим занятиям должны быть их выступления, активное участие в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы. Самостоятельная работа позволяет студентам проявить

свою индивидуальность в рамках выступления на семинарском занятии, выразить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Подготовка реферативных докладов

Одним из элементов самостоятельной деятельности студента является написание реферативных докладов. Выполнение таких видов работ способствует формированию у студента навыков самостоятельной научной деятельности, повышению его теоретической и профессиональной подготовки, лучшему усвоению учебного материала.

Сущность реферирования заключается в максимальном сокращении объема источника информации при сохранении его основного содержания. Реферат перечисляет основные вопросы работы и сообщает существенное содержание каждого из них. Встречаются различные виды рефератов: учебные и библиографические.

Объем такого реферативного доклада указывается преподавателем и составляет обычно не превышает 10 страниц машинописного текста. Учебный реферативный доклад не должен иметь исключительно компилятивный характер. Изложение материала должно носить проблемно-тематический характер, включать собственное мнение студента по кругу излагаемых проблем. В нем не должно быть механически переписанных из книги, сложных для понимания, конструкций.

Рекомендуемая структура реферативного доклада:

1. Введение. Отражается обоснование выбора темы; описываются используемые методы исследования и решения задач; указываются цель, задачи доклада, реферата.
2. Основной текст (включает, как правило, раскрытие двух вопросов: состояние изучаемой проблемы и пути его решения). Наиболее ценным при изложении сути изучаемых вопросов будет обозначение собственной позиции и аргументированное изложение полученных в ходе работы результатов.

3. Заключение (выводы) – короткое резюме основных результатов проведенного изучения. Выводы, содержащиеся в заключении, строятся на основании результатов анализа материалов, приводимых в разделах основного текста работы, но не повторяют их, а обобщают. Они должны подтвердить достижение цели и задач, указанных во введении.

4. Список литературы.

Списки литературы могут быть различными по способу компоновки источников:

1) алфавитный – авторы или заглавия (если нет автора) размещаются по алфавиту, при этом иностранные источники обычно размещают в конце списка;

2) по видам изданий – возможно выделение следующих групп: официальные, государственные, нормативно-инструктивные, описательные (монографии, пособия), материалы конференций, статьи из сборников и периодических изданий.

В каждом подразделе такого списка источники чаще всего располагают в алфавитном порядке (по фамилиям авторов или названиям – если нет авторства или авторов более трех).

Реферат (доклад) выполняется на листах формата А4 (210x297), которые брошюруются в единый блок. Выдерживаются поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Абзацы в тексте начинаются одинаковым отступом, равным пяти знакам (1,25 мм).

Текст набирается на компьютере в текстовом редакторе MS Word, язык русский по умолчанию, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, через полуторный интервал.

Темы самостоятельных письменных работ (рефератов) по дисциплине
«Основы безопасности жизнедеятельности»

1. Чрезвычайные ситуации, их классификация.

2. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций.

3. Стихийные бедствия, их виды.
4. Геологические стихийные бедствия.
5. Гидрологические и метеорологические стихийные бедствия.
6. Эпидемии и их ликвидация. 7
- . Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их классификация.
8. Чрезвычайные ситуации на радиационно-опасных объектах.
9. Чрезвычайные ситуации на химически опасных объектах.
10. Понятия опасности и безопасности. Виды опасностей.
11. Экологическая безопасность, ее составляющие.
12. Основы государственной политики РФ в области экологической безопасности.
13. Безопасность в дорожно-транспортных ситуациях (автомобильный транспорт).
14. Безопасность на железной дороге.
15. Безопасность на водном транспорте.
16. Безопасность пищи и питания.
17. Безопасность жилища.
18. Опасные вещества в быту.
19. Религиозная безопасность.
20. Основные функции санэпидемстанций.
21. Вредные химические вещества, их классификация.
22. Опасные факторы воздействия (шумовые, электромагнитные).
23. Ионизирующие излучения, их классификация и воздействие на человека.
24. Основные принципы охраны труда в РФ.
25. Охрана труда женщин и молодежи в России.
26. Опасные психологические аспекты производственной деятельности.
27. Экстремальные ситуации криминогенного характера.
28. Виды первой помощи в экстремальных ситуациях.
29. Основы организации пожарной безопасности на производстве.
30. Пожарная безопасность в быту.

31. Выживание в условиях автономного существования.
32. Безопасность при работе с электрическим током.
33. Правила поведения жертв, взятых в заложники террористами.
34. Безопасность сельскохозяйственных работ.

Темы ситуационных задач При решении этих задач Вы должны подробно описать последовательность Ваших действий при оказании помощи, а затем, когда не будет опасности для жизни пострадавшего, помочь ему составить список необходимых документов для получения страховых выплат.

Выполняя эти задания, вы должны использовать не только материалы данного курса (они конспективны), но и источник из общего списка литературы .

1. Вы отдыхали у родных на Кубани, местная речка вышла из берегов, возникла угроза наводнения, Ваша семья получила предупреждение об эвакуации. Ваши действия.
2. В поселке, где Вы отдыхали, внезапно вышла из берегов местная речка, началось наводнение, никто не был предупрежден. Ваши действия.
3. Прошлым летом, когда Вы отдыхали в деревне под Самарой, неподалеку начался лесной пожар. Ваши действия вместе с местными жителями.
4. На Рождество Вы оказались в Таиланде, Ваш отель расположен на берегу, поступило предупреждение об идущей с моря волне цунами. Ваши действия.
5. Работающий рядом с Вами человек на рабочем месте подвергся действию электрического тока, он без сознания. Подробно опишите Ваши действия.
6. Неподалеку от входа в Ваше учреждение по дороге на работу Ваш коллега поскользнулся, упал, ощущает сильную боль в ноге (руке), он в сознании. В чем будет заключаться Ваша помощь?
7. В производственном помещении, где Вы работаете, ощущается резкий запах дыма, горит лампочка пожарной сигнализации. Вам удалось покинуть помещение (опишите, каким образом), но Вашему коллеге повезло меньше, его вытащили из задымленного помещения, на нем тлеет одежда, он без сознания.

8. Летним вечером Вы возвращаетесь с работы и видите, что в пруду неподалеку кто-то тонет. Опишите два варианта ситуации:

1) Вы не умеете плавать;

2) Вы хороший пловец.

9. Ваш коллега, проходя по производственному помещению, поскользнулся, упал и ударился головой об угол шкафа (станка, сейфа). Он без сознания. Ваши действия.

10. Вам на руки случайно пролилась тормозная жидкость, в которую входит кислота (какая?). Ваши действия.

11. Ваш коллега в результате аварии на рабочем месте получил рваную рану, в которую попала грязь. Ваши действия до прибытия ?Скорой помощи?.

12. В результате неисправности Вам на кожу попала жидкость из автомобильного аккумулятора (какая?). Опишите Ваши действия.

«ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

1. Что такое безопасность и опасность?

2. Каковы виды опасности?

3. Что такое экологическая безопасность?

4. Что такое вредные вещества?

5. Сколько классов опасности вредных веществ существует в РФ и каковы они?

6. Каково воздействие электрического тока на человека? 7

. Перечислите причины поражения людей электрическим током.

8. Какие технические методы защиты от поражения оком существуют в РФ?

9. На сколько классов опасности разделены все лазеры?

10. Что такое доза облучения и чем она измеряется?

11. Какие группы персонала установлены для облученных лиц?

12. Каковы средства коллективной и индивидуальной защиты от радиации?

13. Какое воздействие оказывает шум на организм человека?

14. В чем измеряется уровень шума?

15.Какие существуют средства защиты от шума?

16. Что такое пожар?
 17. Каковы показатели пожарной опасности?
 18. Каковы причины пожаров летом 2010 года?
 19. На какие категории разделяют производственные помещения по степени пожарной опасности?
 20. На какие группы делят все вещества и материалы по степени пожарной опасности?
 21. Какие условия необходимы для прекращения горения?
 22. Какова схема организации пожарной охраны предприятия?
- «БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ И ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»
1. Каковы основные действия при возникновении пожара в доме?
 2. Каковы традиционные рекомендации пожарных по предотвращению бытовых пожаров?
 3. Как правильно обращаться с электроприборами и газовыми плитами?
 4. Как не отравиться пищевыми продуктами?
 5. Как правильно обращаться с препаратами бытовой химии?
 6. Каково главное правило при спасении из аварийного транспорта?
 7. Что такое труд?
 8. Каковы формы трудовой деятельности?
 9. Что такое гипокинезия?
 10. Каковы формы умственного труда?
 11. От чего зависят энергетические тудозатраты человека?
 12. Что такое тяжесть и напряженность труда?
 13. Что такое охрана труда (ОТ) ?
 14. Какова основная парадигма охраны труда?
 15. Что такое безопасность труда (БТ) ?
 16. Каковы главные источники права по БТ ?
 12. Перечислите основные федеральные законы по ОТ.
 13. Что такое эргономика?
 14. Какие статьи Конституции регламентируют ОТ в РФ?

«ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ (ЧС), ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ»

1. Что такое чрезвычайная ситуация (ЧС)?
2. По каким признакам классифицируются ЧС?
3. Что такое стихийное бедствие?
4. Что такое землетрясение?
5. На какие группы подразделяются вулканы?
6. Сколько на Земле действующих вулканов?
7. Чем различаются паводок и половодье?
8. Что такое цунами и как от нее уберечься?
9. Каковы причины природных пожаров?
10. Что такое эпидемия и пандемия?
11. Дайте определения смертности и летальности.
12. На какие группы делятся инфекционные заболевания людей?
13. Что такое трансмиссивные заболевания?
14. Сравните понятия ?авария? и ?катастрофа?.
15. Что такое токсидоза и СДЯВ?
16. Дайте определение ПДК
17. Какие объекты относятся к РОО?
18. Какие объекты считаются самыми пожароопасными?
19. Что такое экологическая ЧС и экологическое бедствие?
20. Дайте расшифровку аббревиатуры РСЧС.

Раздел «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»

1. Что такое экстремальная ситуация?
2. Что такое самооборона и каковы ее пределы?
3. Какова цель террористических актов?
4. Как защититься от посягательства сект на Ваше имущество?
5. Чем отличаются секты от мировых религий?
6. Какова схема оказания первой помощи?
7. Что такое искусственное дыхание?

8. Как осуществить закрытый массаж сердца?

9. Каковы основные правила транспортировки пострадавших?

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Хван Т.А., Хван П.А. «Безопасность жизнедеятельности». – Ростов н/Д, 2014г.

- Под ред. Михайлов Л.Г. Безопасность жизнедеятельности.-СПб.:Питер,2014

- Гридин А.Д. «Безопасность и охрана труда в сфере гостиничного обслуживания» . учеб.пособие / А.Д.Гридин.- М.:Изд.Академия, 2014

- Никифоров Л.Л. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 297 с

<http://www.znaniium.com/catalog.php?bookinfo=392577>

- Коханов В.Н.Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В.Н. Коханов, Л.Д. Емельянова, П.А. Некрасов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 400 с

<http://www.znaniium.com/catalog.php?bookinfo=395770>

- Чиж И. М.Безопасность жизнедеятельности человека в медицинских организациях: краткий курс / И.М. Чиж, В.Г. Баженов. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 160 с

<http://www.znaniium.com/catalog.php?bookinfo=425680>

Дополнительные источники:

- Бгатов А.П. Безопасность в туризме:учеб.пособие.-М.:Форум,2013.-176с.

- Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. Учебник.- М.:КНОРус,2012.

Сапронов Ю.Г. и др.Безопасность жизнедеятельности. учебник.- М.: Академия.2013.

- Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов; Под ред. Ш.А. Халилова. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2012. – 576

<http://www.znaniium.com/catalog.php?bookinfo=238589>

- Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие / Е.О. Мурадова. - М.: ИЦ РИОР: НИЦ Инфра-М, 2013. – 124

<http://www.znaniium.com/catalog.php?bookinfo=364801>