

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**для студентов по проведению
практических занятий**

по дисциплине

СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Укрупненная группа: 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

Специальность: 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы

(базовый уровень подготовки)

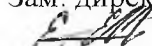
Квалификация: Техник по интеллектуальным интегрированным системам

Форма обучения: очная

Южно-Сахалинск
2025

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по НМР

 Е.Н. Ермолаева

« 24 » 03 2025 г.

Разработчик: Никитин Ю.В., преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено на заседании ПЦК

Дисциплин физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 7 от « 3 » 03 2025 г.

Председатель ПЦК

 П.В. Добродомов

Содержание

Пояснительная записка	4
Перечень практических занятий	5
Практическое занятие №1	7
Практическое занятие №2	11
Практическое занятие №3	14
Практическое занятие №4	16
Практическое занятие №5	17
Практическое занятие №6	18
Практическое занятие №7	20
Практическое занятие №8	21
Практическое занятие №9	23
Практическое занятие №10	25
Рекомендуемая литература	27

Пояснительная записка

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний программой предусмотрено выполнение практических занятий, на которых формируются умения работать с различными источниками информации – статистическими материалами, практико-ориентированные задания, проектная деятельность обучающихся.

Практические занятия по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» выполняются обучающимися после изучения ими соответствующих тем лекционного курса данной учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины и календарно-тематическим планом.

Цель проведения данных занятий – закрепление обучающимися знаний, умений и навыков, приобретенных ими при изучении соответствующего учебного материала.

В рамках данной дисциплины на практических занятиях формируются и закрепляются следующие навыки, заложенные в стандарт на уровне **«уметь»**: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

Выполнение практических заданий направлено на формирование общеучебных умений, умений практической и познавательной деятельности, реализацию выполнения требований к уровню подготовки выпускников, успешную адаптацию к социальной реальности, профессиональной деятельности.

Практические занятия повышают качество знаний, их глубину. Конкретность, оперативность, значительно усиливают интерес к изучению дисциплины, помогают обучающимся полнее осознать практическую значимость, исполнению общегражданских ролей.

Работы выполняются в соответствии с заданием к каждому практическому заданию. По результатам работы обучающимися составляется отчеты или различного вида письменные работы. Все практические занятия

оцениваются преподавателем, и оценки выставляются в журнал. В случае отсутствия обучающегося на практическом занятии или неудовлетворительной оценке, работы дополнительно отрабатываются.

Перечень практических аудиторных работ

№ п/п	Тема	Название	Страницы в РПУД	Часы
1.	1.2. Чрезвычайные ситуации военного времени.	Отработка техники использования средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения в ЧС.	7	2
2.	1.2. Чрезвычайные ситуации военного времени.	Отработка техники использования средств коллективной защиты от оружия массового поражения в ЧС.	7	2
3.	1.4. Защита персонала объекта и населения в чрезвычайных ситуациях.	Отработка техники применения первичных средств пожаротушения в профессиональной деятельности.	8	2
4.	1.4. Защита персонала объекта и населения в чрезвычайных ситуациях.	Отработка техники применения первичных средств пожаротушения в бытовой деятельности.	8	2
5.	2.2. Уставы Вооруженных сил	Отработка владения способами	8	2

	Российской Федерации.	бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности в стандартных условиях военной службы.		
6.	2.2. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации.	Отработка владения способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности в экстремальных условиях военной службы.	8	2
7.	3.1. Здоровый образ жизни и его составляющие.	Составление индивидуальной программы формирования ЗОЖ.	9	2
8.	3.1. Здоровый образ жизни и его составляющие.	Составление программы - правильное чередование физических и умственных нагрузок.	9	2
9.	4.1. Первая (доврачебная) помощь.	Отработка методики и освоение основных	10	2

		приемов оказания первой (доврачебной) помощи при ранениях.		
10.	4.1. Первая (доврачебная) помощь.	Отработка методики и освоение основных приемов оказания первой (доврачебной) помощи при переломах.	10	2
	ИТОГО ЧАСОВ:			20

Практическое занятие №1

Тема: Отработка техники использования средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения в ЧС.

Цель: развитие умений комплексно использовать действия и правила индивидуальной защиты от оружия массового поражения.

Задание: продемонстрировать умение использовать средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения.

Время выполнения 01:30.

Оборудование:

1. Методические указания для выполнения практического занятия.
2. Плакаты «Индивидуальная защита от оружия массового поражения»
3. Тетрадь для практических занятий.
4. Учебник под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с.
5. Практикум под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 144 с.
6. Противогаз ГП - 5.

Порядок выполнения работы:

1. Повторите по учебнику Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с. тему:

«Средства коллективной и индивидуальной защиты населения в чрезвычайных ситуациях» стр. 56-62.

2. Выполните следующие задания:

Задание 1. Повторить теоретический материал. Ответить на вопросы (устно):

1. Какие системы индивидуальной защиты органов дыхания Вы знаете?
2. Когда впервые применено химическое оружие?
3. Кем и когда впервые изобретен и применен противогаз? Что использовалось в качестве поглощающего элемента?
4. Как производится подбор лицевой части противогаза? Каким образом правильно проводить обмер головы?
5. Как правильно производить надевание противогаза?
6. Что такое адсорбция?
7. Что такое хемосорбция?
8. Что такое катализ? Что используется в качестве катализаторов?
9. Чему равно сопротивление дыханию при скорости потока воздуха 30 л/мин в современных противогазах?
10. Как воздействует противогаз на организм человека?
11. На каком принципе основана работа противогаза ГП - 5?

Задание 2. Провести обмер головы согласно инструкции и размер записать в тетрадь.

Инструкция: «Измерение горизонтального и вертикального обхвата головы»

Для подбора размера шлем - маски надо измерить голову по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок.

При величине измерения до 63 см нужна шлем-маска нулевого размера; 63,5 - 65,5 см - первого; 66 - 68 см - второго; 68,5 - 70,5 см - третьего; более 71 см - четвертого.

Для подбора маски нужно измерить высоту лица - расстояние от переносицы до нижней точки подбородка.

При высоте лица 99 - 109 мм требуется маска первого размера; 109 - 119 мм - второго; более 119 мм - третьего.

Правильно подобранная шлем-маска (маска) должна плотно прилегать к лицу и исключать возможность проникновения наружного воздуха в органы дыхания, минуя фильтрующе-поглощающую коробку.

Задание 3. Отработать навык пользования противогазом ГП - 5

Сделать вывод (письменно): об использовании средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.

Методические пояснения к выполнению задания.

Инструкция:

- перед применением проверить противогаз на исправность и герметичность.
- осмотреть лицевую часть и удостовериться в том, что рост шлем - маски соответствует требуемому.
- определить целостность маски и очкового узла.
- проверить клапанную коробку, состояние клапанов (в коробке не должны пересыпаться зерна поглотителя, на коробке не должно быть вмятин, проколов, в горловине - повреждений).

Сборка противогаза осуществляется следующим образом:

- шлем-маску берут в левую руку за клапанную коробку,
- правой рукой ввинчивают до отказа фильтрующее - поглощающую коробку навинтованной горловиной в патрубок клапанной коробки шлем-маску.
- перед надеванием лицевую часть противогаза необходимо протереть снаружи и внутри тряпочкой, а клапаны выдоха продуть.
- проверенный противогаз в собранном виде укладывают в сумку: вниз фильтрующее - поглощающую коробку, сверху - шлем-маску.
- противогаз носят вложенным в сумку, плечевой лямкой через правое плечо.
- противогаз может быть в положении: «походном» - когда нет угрозы заражения ОВ, СДЯВ, «наготове» - при угрозе заражения, «боевом» - лицевая часть надета по команде «Газы».

При переводе противогаза в боевое положение необходимо:

1. Задержать дыхание, закрыть глаза.
2. Снять головной убор.
3. Вынуть шлем-маску из сумки, взять ее обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы рук были с наружной стороны, а остальные - внутри. Подвести шлем - маску к подбородку и резким движением вверх и назад натянуть ее на голову так, чтобы не было складок, а очки пришлись против глаз.
4. Сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание.
5. Надеть головной убор, застегнуть сумку и закрепить ее на туловище.
6. Противогаз считается надетым правильно, если стекла очков лицевой части находятся против глаз, шлем - маска плотно прилегает к лицу.
7. Противогаз снимается по команде «Противогаз снять!». Для этого надо приподнять одной рукой головной убор, другой взяться за клапанную коробку, слегка оттянуть шлем - маску вниз и движением 42 вперед и вверх снять ее, надеть головной убор, вывернуть шлем - маску, тщательно протереть и уложить в сумку.
8. Самостоятельно (без команды) противогаз можно снять только в случае, когда станет достоверно известно, что опасность поражения миновала.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится, если выполнены правильно и в полном объеме все три задания.

Оценка «4» ставится, если три задания в основном выполнены правильно и в достаточном объеме, с незначительными фактическими ошибками.

Оценка «3» ставится, если выполнены два задания с недочетами или одно правильно и в полном объеме, с дополнительной информацией.

Оценка «2» ставится, если задание не выполнено.

Контроль и оценка осуществляется преподавателем в ходе выполнения практических манипуляций, таблицы и ответы на вопросы проверяются в письменном виде.

Рекомендуемая литература находится на последней странице, а также

подбираются обучающимся самостоятельно в соответствии с темой.

Практическое занятие №2

Тема: Отработка техники использования средств коллективной защиты от оружия массового поражения в ЧС.

Цель: развитие умений комплексно использовать действия и правила коллективной защиты от оружия массового поражения.

Задание: продемонстрировать умение использовать средства коллективной защиты от оружия массового поражения.

Время выполнения 01:30.

Оборудование:

1. Методические указания для выполнения практического занятия.
2. Плакаты «Коллективная защита от оружия массового поражения»
3. Тетрадь для практических занятий.
4. Учебник под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с.
5. Практикум под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 144 с.
6. Противогаз ГП - 5.

Порядок выполнения работы:

1. Повторите по учебнику Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с. тему: «Средства коллективной и индивидуальной защиты населения в чрезвычайных ситуациях» стр. 56-62.

2. Выполните следующие задания:

Задание 1. Повторить теоретический материал. Ответить на вопросы (устно):

1. Какие системы индивидуальной защиты органов дыхания Вы знаете?
2. Когда впервые применено химическое оружие?
3. Кем и когда впервые изобретен и применен противогаз? Что

использовалось в качестве поглощающего элемента?

4. Как производится подбор лицевой части противогаза? Каким образом правильно проводить обмер головы?

5. Как правильно производить надевание противогаза?

6. Что такое адсорбция?

7. Что такое хемосорбция?

8. Что такое катализ? Что используется в качестве катализаторов?

9. Чему равно сопротивление дыханию при скорости потока воздуха 30 л/мин в современных противогазах?

10. Как воздействует противогаз на организм человека?

11. На каком принципе основана работа противогаза ГП - 5?

Задание 2. Провести обмер головы согласно инструкции и размер записать в тетрадь.

Инструкция: «Измерение горизонтального и вертикального обхвата головы»

Для подбора размера шлем - маски надо измерить голову по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок.

При величине измерения до 63 см нужна шлем-маска нулевого размера; 63,5 - 65,5 см - первого; 66 - 68 см - второго; 68,5 - 70,5 см - третьего; более 71 см - четвертого.

Для подбора маски нужно измерить высоту лица - расстояние от переносицы до нижней точки подбородка.

При высоте лица 99 - 109 мм требуется маска первого размера; 109 - 119 мм - второго; более 119 мм - третьего.

Правильно подобранная шлем-маска (маска) должна плотно прилегать к лицу и исключать возможность проникновения наружного воздуха в органы дыхания, минуя фильтрующе-поглощающую коробку.

Задание 3. Отработать навык пользования противогазом ГП - 5

Сделать вывод (письменно): об использовании средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.

Методические пояснения к выполнению задания.

Инструкция:

- перед применением проверить противогаз на исправность и герметичность.
- осмотреть лицевую часть и удостовериться в том, что рост шлем - маски соответствует требуемому.
- определить целостность маски и очкового узла.
- проверить клапанную коробку, состояние клапанов (в коробке не должны пересыпаться зерна поглотителя, на коробке не должно быть вмятин, проколов, в горловине - повреждений).

Сборка противогаза осуществляется следующим образом:

- шлем-маску берут в левую руку за клапанную коробку,
- правой рукой ввинчивают до отказа фильтрующее - поглощающую коробку навинтованной горловиной в патрубок клапанной коробки шлем-маску.
- перед надеванием лицевую часть противогаза необходимо протереть наружи и внутри тряпочкой, а клапаны выдоха продуть.
- проверенный противогаз в собранном виде укладывают в сумку: вниз фильтрующее - поглощающую коробку, сверху - шлем-маску.
- противогаз носят вложенным в сумку, плечевой лямкой через правое плечо.
- противогаз может быть в положении: «походном» - когда нет угрозы заражения ОВ, СДЯВ, «наготове» - при угрозе заражения, «боевом» - лицевая часть надета по команде «Газы».

При переводе противогаза в боевое положение необходимо:

1. Задержать дыхание, закрыть глаза.
2. Снять головной убор.
3. Вынуть шлем-маску из сумки, взять ее обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы рук были с наружной стороны, а остальные - внутри. Подвести шлем - маску к подбородку и резким движением вверх и назад натянуть ее на голову так, чтобы не было складок, а очки пришлись против глаз.
4. Сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание.

5. Надеть головной убор, застегнуть сумку и закрепить ее на туловище.
6. Противогаз считается надетым правильно, если стекла очков лицевой части находятся против глаз, шлем - маска плотно прилегает к лицу.
7. Противогаз снимается по команде «Противогаз снять!». Для этого надо приподнять одной рукой головной убор, другой взяться за клапанную коробку, слегка оттянуть шлем - маску вниз и движение 42 вперед и вверх снять ее, надеть головной убор, вывернуть шлем - маску, тщательно протереть и уложить в сумку.
8. Самостоятельно (без команды) противогаз можно снять только в случае, когда станет достоверно известно, что опасность поражения миновала.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится, если выполнены правильно и в полном объеме все три задания.

Оценка «4» ставится, если три задания в основном выполнены правильно и в достаточном объеме, с незначительными фактическими ошибками.

Оценка «3» ставится, если выполнены два задания с недочетами или одно правильно и в полном объеме, с дополнительной информацией.

Оценка «2» ставится, если задание не выполнено.

Контроль и оценка осуществляется преподавателем в ходе выполнения практических манипуляций, таблицы и ответы на вопросы проверяются в письменном виде.

Рекомендуемая литература находится на последней странице, а также подбираются обучающимся самостоятельно в соответствии с темой.

Практическое занятие №3

Тема: Отработка техники применения первичных средств пожаротушения в профессиональной деятельности.

Цель: изучить порядок применения первичных средств пожаротушения.

Время выполнения 01:30.

Оборудование:

1. Методические указания для выполнения практического занятия.

2. Плакаты «Первичные средства пожаротушения»
3. Тетрадь для практических занятий.
4. Учебник под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с.
5. Практикум под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 144 с.
6. Огнетушители.

Задание:

1. Что относится к первичным средствам пожаротушения?
2. По каким признакам классифицируют огнетушители?
3. Какие требования предъявляются к размещению огнетушителей?
4. На какие группы делятся огнетушители по виду огнетушащих средств?

Составить таблицу:

Тип огнетушителя	Основные элементы конструкции	Область применения	Достоинства и недостатки

Сделать вывод (письменно): о техники применения первичных средств пожаротушения в профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится, если отчет составлен полно, по всем вопросам, наглядно оформлен, аккуратно исполнен.

Оценка «4» ставится, если отчет составлен достаточно полно, не менее, чем по пяти вопросам, наглядно оформлен, аккуратно исполнен.

Оценка «3» ставится, если отчет составлен очень кратко, не менее, чем по трем вопросам, не имеет наглядности, небрежно исполнен.

Оценка «2» ставится, если задание не выполнено.

Контроль и оценка осуществляется преподавателем в ходе выполнения практических манипуляций, таблицы и ответы на вопросы проверяются в письменном виде.

Рекомендуемая литература находится на последней странице, а также подбираются обучающимся самостоятельно в соответствии с темой.

Практическое занятие №4

Тема: Отработка техники применения первичных средств пожаротушения в бытовой деятельности.

Цель: изучить порядок применения первичных средств пожаротушения.

Время выполнения 01:30.

Оборудование:

1. Методические указания для выполнения практического занятия.
2. Плакаты «Первичные средства пожаротушения»
3. Тетрадь для практических занятий.
4. Учебник под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с.
5. Практикум под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 144 с.
6. Огнетушители.

Задание:

1. Что относится к первичным средствам пожаротушения?
2. По каким признакам классифицируют огнетушители?
3. Какие требования предъявляются к размещению огнетушителей?
4. На какие группы делятся огнетушители по виду огнетушащих средств?

Составить таблицу:

Тип огнетушителя	Основные элементы конструкции	Область применения	Достоинства и недостатки

Сделать вывод (письменно): о техники применения первичных средств пожаротушения в бытовой деятельности.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится, если отчет составлен полно, по всем вопросам,

наглядно оформлен, аккуратно исполнен.

Оценка «4» ставится, если отчет составлен достаточно полно, не менее, чем по пяти вопросам, наглядно оформлен, аккуратно исполнен.

Оценка «3» ставится, если отчет составлен очень кратко, не менее, чем по трем вопросам, не имеет наглядности, небрежно исполнен.

Оценка «2» ставится, если задание не выполнено.

Контроль и оценка осуществляется преподавателем в ходе выполнения практических манипуляций, таблицы и ответы на вопросы проверяются в письменном виде.

Рекомендуемая литература находится на последней странице, а также подбираются обучающимися самостоятельно в соответствии с темой.

Практическое занятие №5

Тема: Отработка владения способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности в стандартных условиях военной службы.

Цель: изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции в стандартных условиях военной службы.

Задание: раскрыть предложенные вопросы и сделать актуальный вывод.

Оборудование:

1. Методические указания для выполнения практического занятия.
2. Плакаты «Основы военной службы»
3. Тетрадь для практических занятий.
4. Учебник под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с.
5. Практикум под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 144 с.

Время выполнения 01:30.

1. Каково предназначение Вооруженных Сил?
2. Что составляло основу Вооруженных Сил в XIV-XVII вв.?

3. Когда была создана регулярная Русская армия?
4. Раскройте суть новой системы комплектования войск, введенной Петром I.
5. Когда была введена в Российской Империи всеобщая воинская повинность?

Сделать вывод (письменно): о владении способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности в условиях военной службы.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится, если отчет составлен полно, по всем вопросам, наглядно оформлен, аккуратно исполнен.

Оценка «4» ставится, если отчет составлен достаточно полно, не менее, чем по пяти вопросам, наглядно оформлен, аккуратно исполнен.

Оценка «3» ставится, если отчет составлен очень кратко, не менее, чем по трем вопросам, не имеет наглядности, небрежно исполнен.

Оценка «2» ставится, если задание не выполнено.

Контроль и оценка осуществляется преподавателем в ходе выполнения практических манипуляций, таблицы и ответы на вопросы проверяются в письменном виде.

Рекомендуемая литература находится на последней странице, а также подбираются обучающимися самостоятельно в соответствии с темой.

Практическое занятие №6

Тема: Отработка владения способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности в экстремальных условиях военной службы.

Цель: изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции в экстремальных условиях военной службы.

Задание: раскрыть предложенные вопросы и сделать актуальный вывод.

Оборудование:

1. Методические указания для выполнения практического занятия.
2. Плакаты «Основы военной службы»

3. Тетрадь для практических занятий.
4. Учебник под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с.
5. Практикум под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 144 с.

Время выполнения 01:30.

1. Расскажите о модернизации армии в XIX - начале XX вв.?
2. Когда были созданы Рабоче-крестьянская Красная армия (РККА) и Рабоче-крестьянский Красный флот?
3. Как осуществлялось строительство Вооруженных Сил перед Второй мировой войной?
4. Как отразилась на военном строительстве политика «холодной войны»?
5. С чего началось строительство Вооруженных сил Российской Федерации в постперестроечное время?

Сделать вывод (письменно): о владении способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности в экстремальных условиях военной службы.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится, если отчет составлен полно, по всем вопросам, наглядно оформлен, аккуратно исполнен.

Оценка «4» ставится, если отчет составлен достаточно полно, не менее, чем по пяти вопросам, наглядно оформлен, аккуратно исполнен.

Оценка «3» ставится, если отчет составлен очень кратко, не менее, чем по трем вопросам, не имеет наглядности, небрежно исполнен.

Оценка «2» ставится, если задание не выполнено.

Контроль и оценка осуществляется преподавателем в ходе выполнения практических манипуляций, таблицы и ответы на вопросы проверяются в письменном виде.

Рекомендуемая литература находится на последней странице, а также

подбираются обучающимся самостоятельно в соответствии с темой.

Практическое занятие №7

Тема: Составление индивидуальной программы формирования ЗОЖ.

Цель: формирование потребности сохранения и укрепление здоровье студентов средствами физической культуры.

Задачи:

1. Подготовка здорового, физически развитого человека.
2. Поиск эффективных путей формирования потребности в здоровом образе жизни учащихся средствами физической культуры.
3. Определение средств и методов в мотивации процесса формирования потребности здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.
4. Определение ожидаемых результатов.
5. Сделать вывод.

Задание: отработать навыки составления индивидуальной программы формирования ЗОЖ.

Время выполнения: 01:30.

Оборудование:

1. Методические указания для выполнения практического занятия.
2. Плакаты «Основы ЗОЖ»
3. Тетрадь для практических занятий.
4. Учебник под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с.
5. Практикум под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 144 с.

Порядок выполнения работы:

1. Повторите по учебнику под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с. тему: «Здоровый образ жизни» С. 20-25.

2. Выполните следующие задания:

Задание 1. Повторить теоретический материал. Ответить на вопросы (устно):

1. Цель ЗОЖ?
2. Какими факторами определяется ЗОЖ?
3. Цели и задачи программы индивидуального формирования ЗОЖ.
4. Основные направления деятельности при составлении индивидуальной программы ЗОЖ.
5. Мероприятия для реализации индивидуальной программы ЗОЖ.

Задание 2. Составить индивидуальную программу, с учетом своих данных.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится, если выполнены правильно и в полном объеме задания.

Оценка «4» ставится, если задания в основном выполнены правильно и в достаточном объеме, с незначительными фактическими ошибками.

Оценка «3» ставится, если выполнены задания с недочетами или правильно и в полном объеме, с дополнительной информацией.

Оценка «2» ставится, если задание не выполнено.

Контроль и оценка осуществляется преподавателем в ходе выполнения практических манипуляций, таблицы и ответы на вопросы проверяются в письменном виде.

Рекомендуемая литература находится на последней странице, а также подбираются обучающимся самостоятельно в соответствии с темой.

Практическое занятие №8

Тема: Составление программы - правильное чередование умственных и физических нагрузок.

Цель: составить план последовательных упражнений. Научиться чередовать умственные и физические нагрузки.

Оборудование:

1. Методические указания для выполнения практического занятия.

2. Плакаты «Основы ЗОЖ»

3. Тетрадь для практических занятий.

4. Учебник под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с.

5. Практикум под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 144 с.

Время выполнения: 01:30.

Ход работы:

- Упражнение 1. Стоя, медленно поднять руки вверх, сцепить в замок над головой и хорошо потянуться. Медленно опустить руки. Повторить 5 раз.
- Упражнение 2. Поднять руки над головой со сцепленными пальцами, наклониться по 5 раза в обе стороны.
- Упражнение 3. Голову медленно опустить вниз и медленно, спокойно поднять в исходное положение. Повернуть влево - вправо, покачать в обе стороны. В конце каждого движения задержаться на несколько секунд.

Повторить 4-6 раз.

- Упражнение 4. Выполните бег на месте по времени до 2-х минут. Сделайте перерыв 1 минуту и еще повторите серию.
- Упражнение 5. Лягте на живот (на ковер, кровать), поочередно поднимайте правую руку и левую ногу одновременно. Повторите до 10 раз.
- Упражнение 6. И.п. упор присев. Выполните упор-присев-упор лежа. Повторите до 10 раз.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится, если выполнены правильно и в полном объеме задания.

Оценка «4» ставится, если задания в основном выполнены правильно и в достаточном объеме, с незначительными фактическими ошибками.

Оценка «3» ставится, если выполнены задания с недочетами или правильно и в полном объеме, с дополнительной информацией.

Оценка «2» ставится, если задание не выполнено.

Контроль и оценка осуществляется преподавателем в ходе выполнения практических манипуляций, таблицы и ответы на вопросы проверяются в письменном виде.

Рекомендуемая литература находится на последней странице, а также подбираются обучающимся самостоятельно в соответствии с темой.

Практическое занятие №9

Тема: Отработка методики и освоение основных приемов оказания первой (доврачебной) помощи при ранениях.

Цель работы: формирование и закрепление умений и навыков оказания первой (доврачебной) помощи при ранениях.

Задачи:

1. Закрепить навыки обучающихся оказывать первую (доврачебную) помощь при ранениях.
2. Актуализировать знания о ранах и их видах.
3. Формировать умение решать практические задания - ситуации.
4. Воспитывать милосердие, взаимопомощь и бескорыстие.

Время выполнения 01:30.

Оборудование и материалы:

1. Методическое пособие для выполнения практического занятия.
2. Плакаты «Первая (доврачебная) помощь».
3. Наглядные схемы правил оказания помощи.
4. Перевязочный материал, переносной материал, средства обработки ран, фиксирующие материалы.
5. Учебник под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с.
6. Практикум под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 144 с.

Задание. Определите виды ран, ответы занесите в таблицу (Таблица №1).

Вид раны:

- Колотые
- Резанные
- Укушенные
- Рубленные
- Рваные
- Огнестрельные
- Ушибленные

Вопросы:

1. Раны, возникающие при воздействии тупых предметов, падениях или сдавливании, их края не ровные, кровотечение слабое.
2. Раны, нанесенные острыми предметами (ножом, стеклом, льдом), имеют ровные края.
3. Раны, более глубокие, чем резанные, так как наносятся топором, лопатой, другими тяжелыми острыми предметами, имеют ровные края.
4. Раны, являющиеся последствиями укусов животных, по внешнему виду напоминают рваные раны.
5. Раны, возникающие от разрыва кожи при натяжении, при открытых переломах.
6. Раны, имеющие небольшое входное отверстие, иногда имеется выходное отверстие, сопровождаются обильным кровотечением. Особенно опасны для внутренних органов, головы, кровеносных сосудов.
7. Внешне небольшие раны, (нанесенные гвоздем, отверткой), характеризуются глубокими внутренними повреждениями.
8. При ранениях, как правило, возникают кровотечения. Какие виды кровотечений вы знаете?
9. Первая (доврачебная) помощь.

Порядок выполнения задания.

Сделать вывод (письменно): об оказании первой (доврачебной) помощи при травмах и ранениях.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится, если все повязки наложены правильно в соответствии с требованиями оказания медицинской помощи.

Оценка «4» ставится, если два вида повязок наложены правильно в соответствии с требованиями оказания медицинской помощи.

Оценка «3» ставится, если один вид повязок наложен правильно в соответствии с требованиями оказания медицинской помощи.

Оценка «2» ставится, если задание не выполнено.

Рекомендуемая литература находится на последней странице, а также подбираются обучающимся самостоятельно в соответствии с темой.

Практическое занятие №10

Тема: Отработка методики и освоение основных приемов оказания первой (доврачебной) помощи при переломах.

Цель работы: формирование и закрепление умений и навыков оказания первой (доврачебной) помощи при переломах.

Задачи:

1. Закрепить навыки обучающихся оказывать первую (доврачебную) помощь при переломах.
2. Актуализировать знания о переломах и их видах.
3. Формировать умение решать практические задания - ситуации.
4. Воспитывать милосердие, взаимопомощь и бескорыстие.

Время выполнения 01:30.

Оборудование и материалы:

1. Методическое пособие для выполнения практического занятия.
2. Плакаты «Первая (доврачебная) помощь».
3. Наглядные схемы правил оказания помощи.
4. Перевязочный материал, переносной материал, средства обработки ран, фиксирующие материалы.
5. Учебник под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 192 с.
6. Практикум под редакцией Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А.

Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2024. 144 с.

Задание. Определите виды переломов, ответы занесите в таблицу (Таблица №1)

Вид перелома:

- Закрытый
- Открытый
- Оскольчатый
- Перелом по типу "ЗЕЛЕННОЙ ВЕТКИ" или "ИВОВОГО ПРУТА".
- Вколоченный

Вопросы:

1. Причины переломов.
2. Как распознать перелом.
3. Симптомы переломов.
4. Первая (доврачебная) помощь.
5. Лечение.

Порядок выполнения задания.

Сделать вывод (письменно): об оказании первой (доврачебной) помощи при травмах и переломах.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится, если все повязки наложены правильно в соответствии с требованиями оказания медицинской помощи.

Оценка «4» ставится, если два вида повязок наложены правильно в соответствии с требованиями оказания медицинской помощи.

Оценка «3» ставится, если один вид повязок наложен правильно в соответствии с требованиями оказания медицинской помощи.

Оценка «2» ставится, если задание не выполнено.

Рекомендуемая литература находится на последней странице, а также подбираются обучающимся самостоятельно в соответствии с темой.

Рекомендуемая литература

Основные источники:

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.: Академия, 2024. 192 с.
2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.: Академия, 2024. 144 с.

Дополнительные источники:

1. Афанасьев А.П. Безопасность жизнедеятельности. М.: Дрофа, 2024. 204 с.
2. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. М.: Высшая школа, 2024. 616 с.
3. Графкина М.В., Михайлов В.А., Нюнин Б.Н. Безопасность жизнедеятельности. М.: Велби, 2024. 608 с.
4. Гайсумов А.С., Паничев М.Г., Хроменкова Е.П. Безопасность жизнедеятельности. М.: Феникс, 2024. 416 с.
5. Хван П.А., Хван Т.А. Безопасность жизнедеятельности. М.: Феникс, 2024. 318 с.

Интернет-ресурсы:

1. [сайт]. URL: <http://www.alleng.ru/d/saf/saf35.htm> – Учебное пособие «Безопасность жизнедеятельности»
2. [сайт]. URL: <http://www.alleng.ru/d/saf/saf34.htm> – Учебно-методический комплекс «Безопасность жизнедеятельности»
3. [сайт]. URL: <http://ru.wikipedia.org> – Свободная энциклопедия
4. [сайт]. URL: <http://www.bgdtest.ru> – Сборник тестовых заданий
5. [сайт]. URL: <http://www.bgd.ru> – Портал Безопасности жизнедеятельности

Профессиональные журналы:

1. [сайт]. URL: <http://novtex.ru/bjd/> – Научно-практический и учебно-методический журнал «Безопасность жизнедеятельности»
2. [сайт]. URL: <http://btp.safety.ru/> – Ежемесячный массовый научно-методический журнал широкого профиля «Безопасность жизнедеятельности и охрана труда»
3. [сайт]. URL: <http://viniti.narod.ru/material.html> – Научный информационный сборник «Проблемы безопасности и чрезвычайных ситуаций»