

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ ТЕХНИКУМ НОВЫЙ УРЕНГОЙ»**

**Сборник методических указаний
для студентов
по выполнению практических работ
по учебной дисциплине
«Основы безопасности жизнедеятельности»
общеобразовательного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по всем специальностям**

Новый Уренгой 2018

Методические указания для выполнения практических работ разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» на основе ФГОС СПО и содержат требования по подготовке, выполнению и оформлению результатов практических работ.

Методические указания по выполнению практических работ адресованы студентам очной формы обучения.

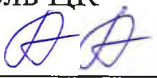
РАЗРАБОТЧИК:

Исаев Александр Викторович, преподаватель высшей квалификационной категории

Данный сборник методических указаний
является собственностью

© ЧПОУ «Газпром техникум Новый Уренгой»

Рассмотрен на заседании ЦК
общеобразовательных дисциплин
рекомендован к применению
Протокол № 4 от 06 » декабря 2017 г.
Председатель ЦК

 Е.Э. Прудникова

Зарегистрирован в реестре программной и
учебно-методической документации

Регистрационный номер 600. ИУТР. ВС. БХД.08.
ПК и БХД. 001-18.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Порядок выполнения практических работ.....	6
2 Требования к оформлению отчетов.....	6
3 Критерий оценки практических работ.....	7
4 Практические работы.....	8
4.1 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.....	8
4.2 Изучение моделей поведения пешеходов, пассажиров и водителей как участников дорожного движения.....	10
4.3 Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.....	11
4.4 Изучение и использование средств индивидуальной защиты при ЧС.....	13
4.5 Меры пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожарах.....	15
4.6 Изучение способов проведения искусственного дыхания пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.....	17
Список использованных источников.....	18
Лист согласования.....	19

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый студент!

Методические указания по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» для выполнения практических работ созданы Вам в помощь для работы на занятиях, подготовки к практическим работам, правильного составления отчетов.

Приступая к выполнению практической работы, Вы должны внимательно прочитать цель занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с федеральными государственными стандартами (ФГОС), краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практической работы, ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

Все задания к практической работе Вы должны выполнять в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты по приведенной методике.

Отчет о практической работе Вы должны выполнить согласно требованиям (раздел 2).

Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для получения зачета по дисциплине, поэтому в случае отсутствия на учебном занятии по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическую работу Вы должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

Выполнение практических работ направлено на достижение следующих **целей:**

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных теоретических знаний;
- формирование умений, получение первоначального практического опыта по выполнению профессиональных задач в соответствии с требованиями к результатам освоения дисциплины.

Предусмотрено проведение 6 практических работ для очной формы обучения.

Образовательные результаты, подлежащие проверке в ходе выполнения практических работ – в совокупности практические работы по учебной дисциплине « Основы безопасности жизнедеятельности» охватывают весь круг умений и знаний, перечисленных в рабочей программе УД «Основы безопасности жизнедеятельности» профессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

Выполнение практических работ направлено на формирование общих компетенций, предусмотренных во ФГОС СПО по всем специальностям:

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

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

Внимание! Если в процессе подготовки к практическим работам у Вас возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений или указаний в дни проведения дополнительных занятий. Время проведения дополнительных занятий можно узнать в открытом информационном пространстве Техникума.

Желаем Вам успехов!!!

1 Порядок выполнения практических работ

1. Студент должен прийти на практическое занятие подготовленным по данной теме.
2. После выполнения работы студент представляет письменный отчет.
3. Отчет о проделанной работе следует выполнять в тетради для практических работ в клетку.
4. Перед выполнением работы необходимо ознакомиться с порядком ее выполнения.
5. Выполнить и сдать работу.

2 Требования к оформлению отчетов

1. Указываются номер и название работы.
2. Указывается цель работы.
3. Указывается номер задания.
4. При решении задач краткая запись условия отделяется от решения и в конце решения ставится ответ. Решения задач должны сопровождаться краткими, но достаточно обоснованными пояснениями, записываются используемые формулы.

3 Критерии оценки практических работ

Таблица 1 – Критерий оценок практических работ

Оценка	Критерии
«Отлично»	1. Выполнена работа без ошибок и недочетов; 2. Допущено не более одного недочета.
«Хорошо»	1. Допущено не более одной негрубой ошибки и одного недочета; 2. Допущено не более двух недочетов.
«Удовлетворительно»	1. Допущено не более двух грубых ошибок; 2. Допущены не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета; 3. Допущено не более двух-трех негрубых ошибок; 4. Допущены одна негрубая ошибка и три недочета; 5. При отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.
«Неудовлетворительно»	1. Допущено число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка "3"; 2. Если правильно выполнил менее половины работы.

По результатам выполнения практических работ студент получает **зачет**.

4 Практические работы №№ 1-6

Практическая работа № 1

Тема «Гигиенические основы рационального питания. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки».

Цель - Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в питательных веществах и энергии для различных групп населения методами количественной и качественной оценки питания по энергетической ценности и составу питательных веществ потребляемых продуктов.

Методические указания.

1. Ознакомьтесь с заданием №1
2. Законспектируйте основные положения организации рационального питания и методы его гигиенической оценки.
3. Ознакомьтесь с заданием №2.
4. Напишите нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, микроэлементах и витаминах для своего пола и возраста. Сравните эти данные с нормами физиологических потребностей для лиц возраста 40-59 лет.
5. Ознакомьтесь с заданием № 3.
6. Определите свой суточный расход энергии.
7. Результаты расчетов запишите в тетради.

Контрольные вопросы.

1. Что такое рациональное питание, каким требованиям оно должно соответствовать?
2. Как распределяется энергетическая ценность суточного рациона по отдельным приемам?
3. Как определяется достаточность питания?
4. Оцените свой рацион с точки зрения рационального питания.

5. Назовите продукты питания в которых содержится большое количество белка.
6. Назовите продукты питания в которых содержится много углеводов. Какие бывают виды углеводов?
7. Назовите продукты питания в которых содержится большое количество жиров. Какие бывают виды жиров?
8. Назовите известные вам микроэлементы и продукты в которых они содержатся
9. Для чего нужны витамины, какие витамины вы знаете, в каких продуктах они содержатся?
10. Расскажите о вреде сладких газированных напитков.
11. Расскажите о генно модифицированных продуктах.
12. Расскажите о питьевом режиме. Какое количество воды необходимо человеку в день?

Практическая работа № 2

Тема «Изучение моделей поведения пешеходов, пассажиров и водителей как участников дорожного движения»

Цель – Сформулировать модели безопасного поведения участников дорожного движения определяющие безопасность и безаварийность на дорогах.

Методические указания.

1. Просмотрите видеосюжеты дорожно-транспортных происшествий с участием пешеходов.
2. Самостоятельно запишите в тетради причины в результате которых пострадали пешеходы.
3. Самостоятельно в тетради опишите модель безопасного поведения пешехода как участника дорожного движения.
4. Просмотрите видеосюжеты дорожно-транспортных происшествий с участием пассажиров.
5. Самостоятельно запишите в тетради причины, в результате которых пассажиры получили травмы.
6. Самостоятельно в тетради опишите модель безопасного поведения пассажиров как участников дорожного движения.
7. Просмотрите видеосюжеты дорожно-транспортных происшествий с участием водителей транспортных средств.
8. Самостоятельно запишите в тетради причины в результате которых произошли дорожно-транспортные происшествия по вине водителей.
9. Самостоятельно в тетради опишите алгоритм действий водителей транспортных средств перед выездом и во время движения.
10. Сдайте тетради с выполненным заданием на проверку преподавателю.

Практическая работа № 3

Тема «Изучение и отработка моделей поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций на транспорте».

Цель – Определить правила безопасного поведения пассажиров при возникновении различных чрезвычайных ситуаций на транспорте.

Методические указания.

1. Ознакомьтесь с инструкцией по безопасности при пользовании автомобильным транспортом.
2. Опишите в тетради алгоритм правильных действий при возникновении ДТП с пострадавшими.
3. Ознакомьтесь с инструкцией по безопасности при пользовании железнодорожным транспортом.
4. Опишите в тетради алгоритм правильных действий при возникновении пожара в вагоне поезда.
5. Ознакомьтесь с инструкцией по безопасности при пользовании авиационным транспортом.
6. Опишите в тетради алгоритм правильных действий при разгерметизации во время полета а также во время прохождения воздушным судном зон турбулентности.
7. Ознакомьтесь с инструкцией по безопасности при пользовании водным транспортом.
8. Опишите в тетради алгоритм правильных действий пассажиров при попадании судна в шторм.

Контрольные вопросы.

1. Почему в автомобиле во время движения необходимо пристегиваться ремнями безопасности?
2. Что должен проверить водитель автомобиля перед выездом?
3. Какие места в автобусе считаются более безопасными?
4. Каких правил безопасности нужно придерживаться при использовании электротранспорта?

5. Каких правил безопасности нужно придерживаться при использовании железнодорожного транспорта?
6. Какие места в поезде можно считать более безопасными при резком торможении?
7. Почему при взлете и посадке в самолете пассажиры обязательно должны пристегиваться ремнями безопасности?
8. Почему в самолете запрещено курение на протяжении всего полета?

Практическая работа № 4

Тема «Изучение и использование средств индивидуальной защиты при ЧС»

Цель –

Ознакомиться с основными средствами защиты органов дыхания и кожи, научиться подбирать их размер в зависимости от антропометрических данных.

Методические указания.

1. Ознакомьтесь с теоретической частью практической работы и порядком выполнения задания.

2. Перенесите форму таблицы №2. Заполните первые две колонки вставив номера и фамилии студентов для которых нужно подобрать размер маски противогаза ГП-5 в соответствии с вашим вариантом из таблицы №0.

3. Произведите вертикальный обмер головы студентов и заполните третью колонку.

4. Используя данные таблицы № 1 подберите необходимый размер маски, заполнив четвертую колонку таблицы.

5. Для подбора размера маски противогаза ГП-7 перенесите форму таблицы №4 и заполните ее аналогично таблицы №2.

6. Чтобы подобрать размер маски противогаза ГП-7 необходимо сделать 2 обмера головы – вертикальный и горизонтальный, и сложить их.

7. Размер маски подбирается в соответствии с таблицей №3.

8. Для подбора размера комплекта Л-1 необходимо перенести форму таблицы №5, измерить рост и размер ноги. Используя исходные данные задания №3 необходимо заполнить таблицу.

9. Для определения размера защитного плаща и сапог-чулок комплекта ОЗК аналогично предыдущему заданию скопируйте форму таблицы №6 и используя исходные данные задания №4 заполните ее.

10. Для подбора размера комплекта ЗФО используйте данные задания №5. Результаты подбора отразите в форме таблицы №5.

Контрольные вопросы.

1. Какие вы знаете средства защиты органов дыхания?

2. Для чего предназначен индивидуальный противохимический пакет и как им пользоваться?
3. Для чего нужна аптечка АИ-2? Какие медицинские препараты там имеются?
4. Как правильно выполнить вертикальный и горизонтальный обмер головы?
5. Из каких элементов состоят комплекты ОЗК, Л-1, ЗФО?
6. Чем отличаются фильтрующие противогазы от изолирующих?
7. Расскажите о респираторах и простейших средствах защиты органов дыхания

Практическая работа № 5

Тема «Меры пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожарах»

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

Методические указания.

1. Изучить Федеральный Закон «О пожарной безопасности».
2. Законспектировать статьи, раскрывающие права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности.
3. Изучить памятки по правилам безопасного поведения при пожарах в учебном заведении.
4. Просмотреть учебный фильм о видах огнетушителей и правилах их использования.
5. Научиться пользоваться огнетушителем.
6. Просмотреть учебный фильм о противопожарных датчиках.
7. Просмотреть учебный фильм об автоматических системах пожаротушения.
8. Законспектировать материал учебника об автоматических системах пожаротушения
9. Ответить письменно на вопросы.

Контрольные вопросы.

1. Какие вы знаете первичные средства пожаротушения?
2. Расскажите о видах огнетушителей и правилах пользования ими.
3. Перечислите поражающие факторы пожара.
4. Как оказать помощь пострадавшим при пожаре, взрыве?
5. Составьте алгоритм действий при пожаре в помещении.
6. Какие вы знаете права и обязанности, граждан в области пожарной безопасности?

7. Для чего нужны противопожарные датчики, на какие виды они подразделяются?
8. Расскажите о дренчерных и сплинкерных установках.
9. Расскажите об автоматической системе порошкового пожаротушения.
10. Расскажите о работе противопожарной сигнализации.
11. Расскажите о требованиях к оборудованию запасных выходов из здания.
12. Расскажите о правилах безопасного поведения при пожаре.

Практическая работа № 6

Тема «Изучение способов проведения искусственного дыхания пострадавшим в чрезвычайных ситуациях»

Цель – Ознакомиться с показаниями к проведению, физиологической сущностью и способами выполнения искусственного дыхания пострадавшим в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

Методические указания.

1. Ознакомиться с теоретической частью практической работы.
2. В задании №1 законспектируйте информацию по установлению показаний к проведению искусственного дыхания.
3. В задании №2 законспектируйте информацию об основных способах выполнения искусственного дыхания.
4. Подготовьтесь к защите работы путем ответа на контрольные вопросы в письменном виде.

Контрольные вопросы.

1. Назовите основные виды неаппаратных способов искусственного дыхания.
2. Какие способы искусственного дыхания рекомендованы для проведения в полевых условиях.
3. Какова технология проведения искусственного дыхания по способу Калистратова?
4. Какова технология проведения искусственного дыхания по способу по Нильсену и Степанскому?
5. Перечислите достоинства способа искусственного дыхания выдыхаемым воздухом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Основная литература:

1 Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. М.: Академия, 2016. 368 с.

2 Косолапова Н.В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф.образования. М.: Академия, 2015. 288 с.

Дополнительная литература:

3 Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок от 21 июля 2014 г. № 11-ФКЗ).

4 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.). Доступ из справ.-правовой системы «Гарант».

5 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480).

6 Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

7 Косолапова Н.В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. М.: Академия, 2015. 144 с.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО:

Старший методист

М.В. Отс

Методист по ИТ

Ю.В. Пеховкина