

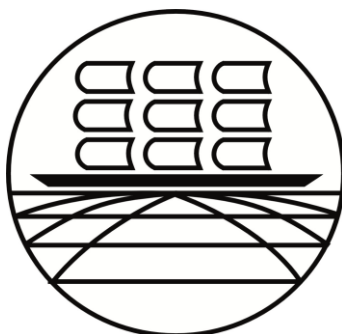
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «МГТУ»)
«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ММРК им. И.И. Месяцева
ФГБОУ ВО «МГТУ»

И.В. Артеменко

(подпись)

«31» августа 2019 г.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ
РАБОТАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

учебной дисциплины ОП.09 Безопасность жизнедеятельности
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания
по программе базовой подготовки
форма обучения: очная

Мурманск
2019

Рассмотрено и одобрено на заседании

Методической комиссии преподавателей дисциплин профессионального цикла специальностей отделения Промышленное рыболовство

Председатель МК

В.А. Обносков

Протокол от 29 мая 2019 года

Разработано

на основе ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 384 от 22 апреля 2014г. и рабочей программы по УД «Безопасность жизнедеятельности»

Автор (составитель): Воронцова А.О., преподаватель I категории, «ММРК имени И.И.Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

Рецензент: Мясников С.А., начальник отделения «Промышленное рыболовство» «ММРК имени И.И.Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

Содержание

Введение	6
Перечень практических работ.....	8
Порядок выполнения практической работы обучающихся.....	11

1. Введение

1.1. Методические указания по практическим работам обучающихся по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 22 апреля 2014г. № 384, рабочей программой учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и учебного плана очной формы обучения.

1.2 **Цели и задачи практической работы** - обеспечить более высокий уровень гуманитарной подготовки обучающихся.

1.3 Требования к результатам освоения:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- У1 – организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- У2 - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- У3 - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- У4 - применять первичные средства пожаротушения;
- У5 - ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- У6 - применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- У7 - владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- У8 - оказывать первую помощь пострадавшим;

знать:

- З1 - принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- З2 - основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- З3- основы военной службы и обороны государства;
- З4 - задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;
- З5 - меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- З6 - организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- З7 - основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- З8 - область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- З9 - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Компетенции, формируемые дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности» в соответствии с ФГОС СПО

Код компетенции	Содержание компетенции	Требования к знаниям, умениям, практическому опыту
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	У1; У2; 31;32.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У1; У2; 31;32.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	У5; У6;У4. 33;34;35.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	У6; 32.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	У1;У2. 32; 33.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	У5; У6. 32; 34;35.
ОК 7.	Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	У3; У4;У6. 32; 34;35.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	У6. 32; 38.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	У1; У2. 32.
ПК 1.1.	Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.	У1; У2; У8. 32; 35; 39.
ПК 1.2.	Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.	У1; У2; У8. 32.
ПК 1.3.	Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции.	У1; У2; У8. 32.
ПК 1.4.	Отбирать и обрабатывать гидробиологические и гидрохимические пробы.	У1; У2; У8. 32.
ПК 2.1.	Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок.	У1; У2; У8. 32.
ПК 2.2.	Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из	У1; У2; У8. 32.

	рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.	
ПК 2.3.	Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов.	У1; У2; У8. 32.
ПК 3.1.	Организовывать и проводить приготовление сложных супов.	У1; У2; У3; У4; У8. 32; 35; 39.
ПК 3.2.	Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов.	У1; У2; У8. 32; 39..
ПК 3.3.	Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра..	У1; У2; У8. 32; 39.
ПК 3.4.	Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.	У1; У2; У8. 32; 39.
ПК 4.1.	Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.	У1; У2; У3; У4; У8. 32; 35; 39.
ПК 4.2.	Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.	У1; У2; У3; У4; У8. 32; 35; 39.
ПК 4.3.	Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.	У1. 32.
ПК 4.4.	Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.	У1, У2 32.
ПК 5.1	Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.	У1, У2 32.
ПК 5.2	Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.	У1, У2 32.
ПК 6.1	Участвовать в планировании основных показателей производства.	У1, У2 32.
ПК 6.2.	Планировать выполнение работ исполнителями.	У1, У2 32.
ПК 6.3	Организовывать работу трудового коллектива.	У1, У2 32.
ПК 6.4.	Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.	У1, У2 32.
ПК 6.5.	Вести утвержденную учетно-отчетную документацию.	У1, У2 32.

2. Перечень практических работ.

№ раздела дисциплины	Наименование практической работы	Цель работы	Формы текущего контроля
Раздел 1 Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения	Практическая работа № 1. Определение границ и структуры очагов поражения. Практическая работа № 2	Сформировать навыки определения границ и структуры очагов поражения. Сформировать навыки	Защита практической работы.

<p>ния Тема 1.1 Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера.</p> <p>Тема 1.2. Защита населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Тема 1.3. Обеспечение устойчивости функционирования организации.</p>	<p>Расчет доз облучения при проведении работ и определения допустимого времени пребывания в зоне радиоактивного заражения.</p> <p>Практическая работа № 3 Расчет допустимого времени пребывания в зоне радиоактивного заражения.</p> <p>Практическая работа № 4 Расчет параметров движения зараженного облака при аварии на химически опасных объектах.</p> <p>Практическая работа № 5 Расчет времени пребывания в зонах химического заражения в различных средствах индивидуальной защиты.</p> <p>Практическая работа № 6 Использование средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.</p> <p>Практическая работа № 7 Практическая отработка эвакуации людей при пожаре, применение первичных средств пожаротушения.</p> <p>Практическая работа № 8 Организация и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Практическая работа № 9 Навыки применения профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту, меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах.</p>	<p>расчета доз облучения при проведении работ, допустимого времени пребывания в зоне радиоактивного заражения.</p> <p>Сформировать навыки расчета допустимого времени пребывания в зоне радиоактивного заражения.</p> <p>Сформировать навыки расчета параметров движения зараженного облака при аварии на химически опасных объектах.</p> <p>Сформировать навыки расчета допустимого времени пребывания в зонах химического заражения в различных средствах индивидуальной защиты.</p> <p>Овладеть навыками использования средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.</p> <p>Практическая отработка эвакуации людей при пожаре.</p> <p>Изучить инструкции по обнаружению заложенного взрывного устройства и поведению, будучи заложником.</p> <p>Изучить инструкции по мерам пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах.</p>	
<p>Раздел 2 Основы военной службы и медицинских знаний Тема 2.1. Основы</p>	<p>Практическая работа № 10 Применение профессиональных знаний в ходе исполнения обязанностей военной службы</p>	<p>Изучение действующих воинских званий, символики и знаков различия.</p>	<p>Защита практической работы.</p>

<p>обороны государства. Военная доктрина РФ.</p>	<p>на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью.</p> <p>Практическая работа № 11 Изучение организации и порядка призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке.</p> <p>Практическая работа № 12 Задачи и основные мероприятия гражданской обороны. Способы защиты населения от оружия массового поражения.</p> <p>Практическая работа № 13 - 14 Анализ области применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы. Устав ВС РФ.</p> <p>Практическая работа № 15 - 16- Отработка строевых приемов на месте в составе подразделения.</p>	<p>Изучить правовые акты при прохождении военной службы в РФ.</p> <p>Изучить способы защиты населения от оружия массового поражения.</p> <p>Разбор и выборочное конспектирование Устава ВС РФ и Устава караульной службы.</p> <p>Отработка одиночных строевых приемов на месте.</p>	
<p>Тема 2.2. Основы медицинских знаний.</p>	<p>Практическая работа № 17 - 18 Отработка строевых приемов в движении в составе подразделения.</p> <p>Практическая работа № 19 Отработка навыков оказания первой помощи при кровотечении.</p> <p>Практическая работа № 20 Отработка навыков оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Практическая работа № 21 Отработка навыков оказания первой помощи при отравлении.</p> <p>Практическая работа № 22 Отработка навыков оказания первой помощи при ожогах и обморожениях.</p> <p>Практическая работа № 23</p>	<p>Отработка одиночных строевых приемов в движении.</p> <p>Изучение навыков оказания первой медицинской помощи при кровотечении.</p> <p>Изучение навыков оказания первой медицинской помощи при травмах опорнодвигательного аппарата.</p> <p>Изучение навыков оказания первой медицинской помощи при отравлении.</p> <p>Изучение навыков оказания первой медицинской помощи при ожогах и обморожениях.</p>	

	<p>Отработка навыков оказания первой помощи при поражении электрическим током.</p> <p>Практическая работа № 24 Проведение реанимационных мероприятий с использованием робота-тренажера.</p>	<p>Изучение навыков оказания первой медицинской помощи при поражении электрическим током.</p> <p>Овладение навыками искусственного дыхания и закрытого (непрямого) массажа сердца.</p>	
--	--	--	--

3. Порядок выполнения практической работы обучающихся:

Раздел 1 Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения.

Тема 1.1 Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера.

Практическая работа № 1.

Тема: Определение границ и структуры очагов поражения.

Цель занятия: Сформировать навыки определения границ и структуры очагов поражения.

Оснащение: наглядные пособия, плакаты и схемы, писчие принадлежности.

Задания:

1. Классифицировать виды очагов поражения, возникающих при ЧС различных характеров.
2. Изложить способы определения размеров очага поражения.
3. Графически изобразить и обозначить зоны поражения.

Порядок выполнения:

1. Ознакомиться с видами очагов поражения, возникающих при ЧС природного, техногенного и военного характера.
2. Уяснить масштабы и способы определения размеров очага поражения. Рассмотреть различные причины, влияющие на направление и скорость распространения поражающих факторов (метеорологические условия, рельеф местности, характер и плотность строений).
3. Изобразить зоны поражения схематически. Изучить графическое изображение и самостоятельно выполнить подобный эскиз, обозначить на эскизе возможные зоны поражения.

Форма контроля: оценка за выполнение практического задания.

Вопросы для самоконтроля

1. Изложите характеристики очагов поражения при землетрясении, наводнении, взрыве газовоздушной смеси.

Сообщите, что представляют собой очаги ядерного, химического и биологического поражения.

Изложите характеристики стихийных бедствий, аварий (катастроф).

Изложите характеристики основных поражающих факторов ядерного взрыва.

Сделайте обзор основных параметров поражающего фактора, поражающего действия на людей, здания, лесные массивы после ядерного взрыва.

Рекомендуемая литература и источники:

1. Безопасность жизнедеятельности Михайлов Л.А. и др. (2012, 461с.)

2. Безопасность жизнедеятельности (для СПО) Сапронов Ю.Г. (2017, 336с.)
3. Основы безопасности жизнедеятельности (для СПО) Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. (2017, 368с.)
4. Программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
5. Электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий.

Практическая работа № 2

Тема: Расчет доз облучения при проведении работ и определения допустимого времени пребывания в зоне радиоактивного заражения.

Цель занятия: Сформировать навыки расчета доз облучения при проведении работ, допустимого времени пребывания в зоне радиоактивного заражения.

Оснащение: наглядные пособия, плакаты и схемы, писчие принадлежности.

Задания:

1. Изучить понятие доза излучения и единицы ее измерения.
2. Изложить способы определения доз облучения.
3. Произвести расчеты по исходным данным.
4. Ознакомиться с опасными и не опасными дозами облучения.

Порядок выполнения:

1. Законспектировать материал под диктовку и разъяснения преподавателя.
2. Составить таблицу перевода единиц измерения радиоактивного излучения.
3. Уяснить понятие экспозиционная доза.
4. Уяснить понятие эквивалентная доза.
5. Уяснить понятие мощность дозы (уровень радиации).

Форма контроля: оценка за выполнение практического задания.

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите основные средства и способы защиты от поражающих факторов ядерного поражения.
2. Изложите правила поведения в очаге ядерного поражения.
3. Объясните, что такое очаг ядерного взрыва.
4. Определите дозу облучения.
5. Сделайте обзор исходных данных для оценки радиационной обстановки местности после аварии.

Рекомендуемая литература и источники:

1. Боровский Ю.В. Гражданская оборона, «Просвещение», 2011.
2. Безопасность жизнедеятельности (для СПО) Сапронов Ю.Г. (2017, 336с.)
3. Основы безопасности жизнедеятельности (для СПО) Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. (2017, 368с.)
4. Программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
5. Электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий.

Практическая работа № 3

Тема: Расчет допустимого времени пребывания в зоне радиоактивного заражения.

Цель занятия: Сформировать навыки расчета допустимого времени пребывания в зоне радиоактивного заражения.

Оснащение: наглядные пособия, плакаты и схемы, писчие принадлежности.

Задания:

5. Изучить понятие доза излучения и единицы ее измерения.
6. Изложить способы определения доз облучения.
7. Произвести расчеты по исходным данным.
8. Ознакомиться с опасными и не опасными дозами облучения.

Порядок выполнения:

1. Под диктовку преподавателя законспектировать методику расчета доз облучения.
2. Произвести самостоятельный расчёт доз облучения при различном рельефе местности, наличии строений, используя нужный коэффициент ослабления и время нахождения в зараженной зоне.

Форма контроля: оценка за выполнение практического задания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Определите дозу облучения на открытой местности.
2. Изложите понятие допустимой дозы облучения.
3. Сформулируйте понятие - коэффициент ослабления.
4. Изложите влияние коэффициента ослабления на общую дозу облучения.

Рекомендуемая литература и источники:

1. Крючек Н.А., Латчук В.Н., Миронов С.К. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.
2. Боровский Ю.В. Гражданская оборона, «Просвещение», 1991.
3. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. М. «Академия», 2006.
4. Программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
5. Электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий.

Практическая работа № 4

Тема: Расчет параметров движения зараженного облака при аварии на химически опасных объектах.

Цель занятия: Сформировать навыки расчета параметров движения зараженного облака при аварии на химически опасных объектах.

Оснащение: наглядные пособия, плакаты и схемы, писчие принадлежности.

Задания:

1. Изучить параметры движения зараженного облака.
2. Изложить виды АХОВ.
3. Произвести расчеты по исходным данным.
4. Ознакомиться с химически опасными объектами Мурманской области.

Порядок выполнения:

1. Пользуясь конспектом и учебной литературой, изучить понятие об активных химически отравляющих веществах (АХОВ).
2. Ознакомиться с химически опасными объектами Мурманской области.
3. Ознакомиться с агрегатным состоянием различных химически отравляющих веществ.
4. Изучить методы хранения АХОВ на химически опасных объектах, согласно их агрегатному состоянию и степени активности.

Форма контроля: оценка за выполнение практического задания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Опишите виды ХОВ, согласно их действия на организм человека.
2. Сделайте обзор ослабляющих свойств, строений и лесопосадки.
3. Изложите компоненты для расчёта параметров зараженного облака.
4. Изложите, к какому типу ЧС принадлежит авария на химически опасном объекте.

Рекомендуемая литература и источники:

1. Безопасность жизнедеятельности Михайлов Л.А. и др. (2012, 461с.)
2. Безопасность жизнедеятельности (для СПО) Сапронов Ю.Г. (2017, 336с.)
3. Основы безопасности жизнедеятельности (для СПО) Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. (2017, 368с.)
4. Программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
5. Электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий.

Практическая работа № 5

Тема Расчет времени пребывания в зонах химического заражения в различных средствах индивидуальной защиты.

Цель занятия: Сформировать навыки расчета допустимого времени пребывания в зонах химического заражения в различных средствах индивидуальной защиты.

Оснащение: наглядные пособия, плакаты и схемы, писчие принадлежности.

Задания:

1. Изучить устройство противогаза.
2. Изложить виды АХОВ.
3. Произвести расчеты по исходным данным.
4. Ознакомиться с комплектацией изолирующего костюма.

Порядок выполнения:

1. Научиться использовать изолирующие костюмы как средства индивидуальной защиты (СИЗ).
2. Изучить устройство противогаза как средства СИЗ дыхания.
3. Выяснить допустимые сроки использования СИЗ в зонах химического заражения.
4. Научиться пользоваться механизмом расчёта допустимого времени нахождения в зонах химического заражения.

Форма контроля: оценка за выполнение практического задания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Сделайте обзор видов защитных и изолирующих костюмов.
2. Опишите респираторы как СИЗ органов дыхания.
3. Назовите компоненты для расчёта параметров зараженного облака.
4. Назовите, к какому типу ЧС принадлежит авария на химически опасном объекте.
5. Определите время нахождения в зоне химического заражения хлором, пользуясь таблицами для расчёта

Рекомендуемая литература и источники:

1. Безопасность жизнедеятельности Михайлов Л.А. и др. (2012, 461с.)
 2. Безопасность жизнедеятельности (для СПО) Сапронов Ю.Г. (2017, 336с.)
- Основы безопасности жизнедеятельности (для СПО) Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. (2017, 368с.)
- Программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирова-

ния знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;

Электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий.

Тема 1.2. Защита населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

Практическая работа № 6

Тема: Использование средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.

Цель занятия: Овладеть навыками использования средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.

Оснащение: наглядные пособия, плакаты и схемы.

Задания:

1. Изучить устройство противогаза и изолирующих костюмов.
2. Ознакомиться с устройством убежищ.

Порядок выполнения:

1. Научиться использовать изолирующие костюмы как средства индивидуальной защиты (СИЗ).
2. Изучить устройство противогаза как средства СИЗ дыхания.
3. Законспектировать виды убежищ по назначению.

Форма контроля: оценка за выполнение практического задания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Сделайте обзор видов противогазов, расшифруйте аббревиатуру.
2. Изложите, с какого возраста используют детский противогаз.
3. Изложите, какой способ защиты применяют для самых маленьких детей.
4. Сделайте обзор основных замеров для определения размера противогаза.
5. Назовите, чем руководствуются при подборе и выдаче ИСЗ.

Рекомендуемая литература и источники:

1. Безопасность жизнедеятельности Михайлов Л.А. и др. (2012, 461с.)
2. Безопасность жизнедеятельности (для СПО) Сапронов Ю.Г. (2017, 336с.)
3. Основы безопасности жизнедеятельности (для СПО) Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. (2017, 368с.)
4. Программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения.

Практическая работа № 7

Тема: Практическая отработка эвакуации людей при пожаре, применение первичных средств пожаротушения.

Цель занятия: практическая отработка эвакуации людей при пожаре.

Оборудование: наглядные пособия, плакаты и схемы.

Содержание и порядок выполнения работы:

1. Изучить правила эвакуации при пожаре.
2. Вычислить расчётное время эвакуации из рабочих помещений и зданий, пользуясь правилом определения суммарного времени движения людского потока на отдельных участках пути.
3. Ознакомиться с планами и путями эвакуации при пожаре внутри колледжа.
4. Определить расчётное время эвакуации при задымлённости.

Перечень используемых источников:

1. Крючек Н.А., Латчук В.Н., Миронов С.К. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.

2. Боровский Ю.В. Гражданская оборона, «Просвещение», 1991.
3. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. М. «Академия», 2006.

Вопросы для самоконтроля:

1. Сообщите, какие понятия входят в таблицу исходных данных оценки пожаробезопасности здания.
2. Сообщите, какие выходы являются эвакуационными.
3. Изложите расчётное время эвакуации.
4. Изложите расчётное время эвакуации по задымлённости.
5. Сделайте обзор средств оповещения и пожаротушения.

Практическая работа № 8.

Тема: Организация и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

Цель занятия: изучить инструкции по обнаружению заложенного взрывного устройства и поведению, будучи заложником.

Оборудование: наглядные пособия, плакаты, инструкции.

Содержание и порядок выполнения работы:

1. Ознакомиться с памяткой по противодействию терроризму.
2. Уяснить меры защиты и правила поведения при захвате в заложники.
3. Уяснить правила поведения при освобождении.
4. Ознакомиться со специальными средствами по обнаружению ВВ.

Вопросы для самоконтроля:

1. Опишите действия при обнаружении ВВ (взрывчатых веществ) до прибытия специалистов.
2. Сообщите правила поведения при захвате в заложники.
3. Сообщите о мерах защиты при захвате в заложники.
4. Сделайте обзор правил общения с анонимными материалами, содержащими угрозу.

Перечень используемых источников:

1. Крючек Н.А., Латчук В.Н., Миронов С.К. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.
2. Памятка по противодействию терроризму.
3. Программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
4. Электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий.

Тема 1.3. Обеспечение устойчивости функционирования организации.

Практическая работа № 9.

Тема: Навыки применения профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту, меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах.

(см. практическую работу №8)

Раздел 2 Основы военной службы и медицинских знаний. Военная доктрина РФ.

Тема 2.1. Основы обороны государства.

Практическая работа № 10

Тема: Применение профессиональных знаний в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью.

Цель занятия: изучение действующих воинских званий, символики и знаков различия.

Содержание и порядок выполнения работы:

1. Ознакомиться с символикой на военной форме.
2. Ознакомиться с организационной структурой и историей создания ВС.
3. Уяснить символы воинской чести.
4. Уяснить понятие о «других войсках».
5. Изучить основные понятия о воинской обязанности.
6. Изучить воинские звания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите рода войск РФ.
2. Назовите другие войска.
3. Сделайте обзор знаков различия сержантского состава.
4. Сделайте обзор знаков различия офицерского состава ВС.
5. **Опишите символику родов войск.**

Перечень используемых источников:

1. Смирнов А.Т. Основы воинской службы, М., 2002 г.
2. Устав ВС РФ.
3. Военный энциклопедический словарь, М.: Воениздат 1988 г.
5. Программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
6. Электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий.

Практическая работа № 11.

Тема: Изучение организации и порядка призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке.

Цель занятия: изучить правовые акты при прохождении военной службы в РФ.

Содержание и порядок выполнения работы:

1. Изучить основные понятия о воинской обязанности.
2. Ознакомиться с правилами прохождения воинской службы по контракту.
3. Изучить права и ответственность военнослужащих.
4. Изучить положения прохождения воинской службы по призыву.
5. Ознакомиться с понятием «Военная присяга».
6. Ознакомиться с понятием «Общевойсковые уставы ВС РФ».

Вопросы для самоконтроля:

1. Объясните организацию воинского учёта и его предназначение.
2. Опишите обязательную подготовку граждан к военной службе.
3. Сделайте обзор правовых основ военной службы.
4. Изложите права военнослужащих.
5. Изложите ответственность военнослужащих.

Перечень используемых источников:

1. Смирнов А.Т. Основы воинской службы, М., 2002 г.
2. Устав ВС РФ.
3. Военный энциклопедический словарь, М: Воениздат, 1988 г.
4. Программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
5. Электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий.

Практическая работа № 12.

Тема: Задачи и основные мероприятия гражданской обороны. Способы защиты населения от оружия массового поражения.

Цель: Изучить способы защиты населения от оружия массового поражения.

Просмотр презентаций и учебных видеоматериалов.

Практическая работа № 13 - 14

Тема: Анализ области применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы. Устав ВС РФ.

Разбор и выборочное конспектирование Устава ВС РФ и Устава караульной службы.

Практическая работа № 15 - 16

Тема: Отработка строевых приемов на месте в составе подразделения.

Цель занятия: отработка одиночных строевых приемов на месте.

Содержание и порядок выполнения работы: под руководством преподавателя уясняют, а затем и воспроизводят по указанию следующие действия и элементы строевой подготовки:

1. Строй, шеренга, фланг, фронт.
2. Повороты на месте.
3. Поддачи команд.

Вопросы для самоконтроля:

1. Воспроизведите действия по командам «Становись!», «Смирно!».
2. Воспроизведите действия по командам «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!».
3. Воспроизведите действия по командам «Вольно!», «Заправиться!».
4. Выполните команды на месте по выбору преподавателя.
5. Поочередно командуйте строем своей группы.

Практическая работа № 17 -18

Тема: Отработка строевых приемов в движении в составе подразделения.

Цель занятия: отработка одиночных строевых приемов в движении.

Содержание и порядок выполнения работы: под руководством преподавателя уясняют, а затем и воспроизводят по указанию следующие действия и элементы строевой подготовки:

1. Строй, шеренга, фланг, фронт.
2. Строевой шаг.
3. Поддачи команд.
4. Повороты в движении.

Вопросы для самоконтроля:

1. Продемонстрируйте действия по командам «Становись!», «Смирно!».
2. Продемонстрируйте действия в движении по командам: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!».
3. Продемонстрируйте движение походным шагом.
4. Продемонстрируйте движение строевым шагом.
5. Поочередно командуйте отдельным курсантом.

Тема 2.2. Основы медицинских знаний.

Практическая работа № 19

Тема: Отработка навыков оказания первой помощи при кровотечении.

Цель занятия: изучение навыков оказания первой медицинской помощи при кровотечении.

Оборудование: бинт, кровоостанавливающий жгут.

Содержание и порядок выполнения работы:

1. Ознакомиться с понятием артериальное кровотечение.
2. Ознакомиться с понятием наружное капиллярное кровотечение.
3. Ознакомиться с понятием венозное кровотечение.
4. Ознакомиться с понятием смешанное кровотечение.
5. Научиться накладывать давящую повязку.
6. Научиться накладывать кровоостанавливающий жгут.

Вопросы для самоконтроля:

1. Определите признаки различных видов кровотечения.
2. Окажите первую медицинскую помощь при кровотечении.
3. Наложите давящую повязку.
4. Наложите кровоостанавливающий жгут.
5. Опишите ошибки при наложении жгута.
6. Опишите замену жгута при необходимости.

Перечень используемых источников:

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. М. «Академия», 2006.

Практическая работа № 20

Тема: Отработка навыков оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

Цель занятия: изучение навыков оказания первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

Оборудование: шины, эластичный бинт, давящая повязка.

Содержание и порядок выполнения работы:

1. Ознакомиться с видами переломов и их подразделением в зависимости от прохождения линии перелома.
2. Уяснить признаки перелома.
3. Изучить способы первой медицинской помощи при переломах.
4. Изучить способы первой медицинской помощи при повреждении суставов.
5. Изучить способы первой медицинской помощи при переломах позвоночника, свода костей черепа.
6. Изучить способы первой медицинской помощи при переломах рёбер, синдроме длительного сдавливания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Опишите признаки переломов.
2. Окажите первую медицинскую помощь при переломах.
3. Окажите первую медицинскую помощь при повреждении суставов.
4. Наложите шину при повреждении локтевого сустава.
5. Наложите шину при переломе бедра.
6. Окажите первую медицинскую помощь при переломе ребра.

Перечень используемых источников:

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. М. «Академия», 2006.

Практическая работа № 21

Тема: Отработка навыков оказания первой помощи при отравлении.

Цель занятия: изучение навыков оказания первой медицинской помощи при отравлении.

Содержание и порядок выполнения работы:

1. Изучить причины отравления.
2. Изучить причины отравление угарным газом и способы оказания первой медицинской помощи.
3. Изучить причины отравление ядовитыми парами и газами и способы оказания первой медицинской помощи.
4. Изучить причины отравление этиловым спиртом и способы оказания первой медицинской помощи.
5. Изучить причины отравление метиловым спиртом и способы оказания первой медицинской помощи.
6. Изучить причины отравление ядовитыми грибами и способы оказания первой медицинской помощи.
7. Изучить причины отравление змеиным ядом и способы оказания первой медицинской помощи.

Вопросы для самоконтроля:

1. Опишите общие признаки отравления.
2. Расскажите о первой медицинской помощи при отравлении угарным газом.
3. Опишите признаки отравления едкими щелочами.
4. Опишите признаки отравления кислотами.
5. Опишите характерные признаки отравления змеиным ядом.
6. Расскажите о первой медицинской помощи при отравлении алкоголем.

Перечень используемых источников:

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. М. «Академия», 2006.

Практическая работа № 22

Тема: Отработка навыков оказания первой помощи при ожогах и обморожениях.

Цель занятия: изучение навыков оказания первой медицинской помощи при ожогах и обморожениях.

Оборудование: плакаты.

Содержание и порядок выполнения работы:

1. Изучить способы первой медицинской помощи при термических ожогах.
2. Изучить способы первой медицинской помощи при лучевых, электрических ожогах.
3. Ознакомиться со степенями ожогов.
4. Ознакомиться со степенями отморожений.
5. Изучить способы первой медицинской помощи при отморожениях.

Вопросы для самоконтроля:

1. Сформулируйте понятие «ожог».
2. Перечислите степени ожогов.
3. Опишите ожоговый шок
4. Расскажите о первой помощи при ожоге кипятком.
5. Перечислите степени отморожения.
6. Расскажите о первой медицинской помощи при отморожении.

Перечень используемых источников:

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. М. «Академия», 2006.

Практическая работа № 23

Тема: Отработка навыков оказания первой помощи при поражении электрическим током.

Цель занятия: изучение навыков оказания первой медицинской помощи при поражении электрическим током.

Оборудование: плакаты.

Содержание и порядок выполнения работы:

1. Изучить причины возникновения электротравмы.
2. Уяснить состояние человека при электротравме.
3. Изучить способы первой медицинской помощи при электрическом ожоге.

Вопросы для самоконтроля:

1. Сделайте обзор поражений электрическим током в быту.
2. Перечислите электротравмы при ЧС.
3. Дайте примеры первой медицинской помощи при электротравме.
4. Сделайте обзор местных и общих изменений в организме при электротравме.

Перечень используемых источников:

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. М. «Академия», 2006.

Практическая работа № 24

Тема: Проведение реанимационных мероприятий с использованием робота-тренажера.

Цель занятия: научиться выполнять искусственное дыхание и закрытый (непрямой) массаж сердца.

Оборудование: плакаты.

Содержание и порядок выполнения работы:

1. Изучить значение искусственного дыхания при оказании первой медицинской помощи.
2. Изучить подготовительные действия при искусственном дыхании.
3. Освоить действия, выполняемые при искусственном дыхании.
4. Изучить действия при закрытом массаже сердца.

Вопросы для самоконтроля:

1. Опишите действия перед началом искусственного дыхания.
2. Опишите меры гигиены.
3. Воспроизведите механизм проведения искусственного дыхания.
4. Воспроизведите непрямой массаж сердца.
5. Укажите время, течение которого проводятся реанимационные мероприятия.

Перечень используемых источников:

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. М. «Академия», 2006.