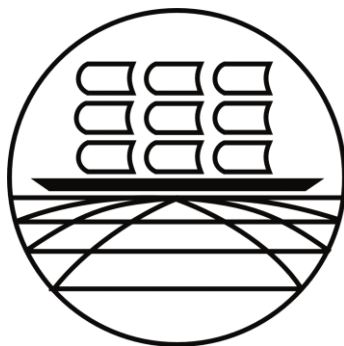


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «МГТУ»)
«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

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 БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
специальности 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и
электрорадионавигации судов
по программе базовой подготовки
форма обучения: очная

Мурманск
2019

Рассмотрено и одобрено на заседании

методического объединения преподавателей дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальностям, реализуемым в ММРК имени И.И. Месяцева и дисциплин профессионального цикла специальностей 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 43.02.10 Туризм

Председатель МК

А.А. Имаева

Протокол от 29 мая 2019 года

Разработано

в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 4 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2013 г. №613

Автор (составитель): А.А. Недвига., преподаватель высшей категории «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, квалиф. категория

Эксперт (рецензент) А.И. Тила, преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, квалиф. категория

Эксперт (рецензент) С.В. Гармс, преподаватель учебно-методического центра, государственное областное казенное учреждение «Управление ГОЧС и ПБ Мурманской области»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, квалиф. категория

Содержание

Введение.

Методические указания по практическим и лабораторным работам обучающихся по учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 №613; примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности для профессиональных образовательных организаций, одобренной научно-методическим советом федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 3 от 21 июля 2015 г., учебного плана очной и заочной форм обучения, утвержденного 31.05.2019 г.

1.1 Цели и задачи практической работы – закрепление теоретических знаний и приобретение необходимых практических навыков и умений по отдельным темам курса. Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения и ключевые компетенции.

Методологической основой образовательной программы по дисциплине является системно-деятельностный подход. Рабочая программа устанавливает следующие требования к предметным, метапредметным и личностным результатам обучающихся:

- КК 1. Ценностно-смысловые компетенции.
- КК 2. Общекультурные компетенции.
- КК 3. Учебно-познавательные компетенции.
- КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции.
- КК 5. Социально-трудовые компетенции.
- КК 6. Компетенции личного совершенствования.

1.2 Требования к результатам освоения:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- У1: умение самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;
- У2: умение использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);
- У3: умение анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе совершения террористического акта;
- У4: умение вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищенности своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;
- У5: умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообучения;

У6: умение формировать навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;

У7: умение формировать навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;

У8: умение формировать ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации;

У9: умение формировать ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, и пути продолжения своего образования.

знать:

З1: опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера;

З2: влияние их последствий на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства;

З3: угрозы национальной безопасности России международного терроризма и наркобизнеса;

З4: государственная система обеспечения защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

З5: организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации;

З6: организация подготовки населения страны к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, при угрозе террористического акта;

З7: меры профилактики наркомании;

З8: роль здорового образа жизни для обеспечения демографической безопасности страны;

З9: права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;

З10: оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

З11: основные положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области обороны государства и противодействия терроризму;

З12: нормативно-правовые акты Российской Федерации, определяющие порядок подготовки граждан к военной службе в современных условиях и меры противодействия терроризму;

З13: предназначение, основные функции и задачи Вооруженных Сил Российской Федерации;

З14: виды Вооруженных Сил Российской Федерации и роды войск;

З15: руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации;

З16: участие Вооруженных сил России в контртеррористических операциях;

З17: государственные и военные символы Российской Федерации;

Процесс изучения дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС СПО (табл. 1)

Таблица 1

Компетенции, формируемые дисциплиной Основы безопасности жизнедеятельности в соответствии с ФГОС СПО

Код компетенции	Содержание компетенции	Требования к знаниям, умениям, практическому опыту
КК 1. Ценностно-смысловые компетенции.	- понимать ценность смысла общечеловеческой культуры, науки, производства, религии; • уметь ориентироваться в	У 1-9, З 1-17

	<p>окружающем мире и осознавать свою роль и предназначение;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уметь проявлять эмоциональную устойчивость; • уметь выбирать цели учебной деятельности, повседневной жизни; • уметь выбирать ценностно-смысловые ориентиры для поступков и решений; • уметь нести ответственность за результаты обучения и совершаемые поступки; <p>уметь принимать решения</p>	
<p>КК 2. Общекультурные компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уважать интересы представителей других народов, религий; • проявлять терпимость к другим мнениям и позициям; • владеть эффективными способами организации свободного времени; • знать и владеть бытовыми навыками; • знать основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций. 	<p>У 1-9, З 1-17</p>
<p>КК 3. Учебно-познавательные компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • владеть приемами организации продуктивной учебно-познавательной деятельности: • уметь приобретать знания из различных источников; • грамотно формулировать образовательный запрос; • уметь структурировать и расширять полученные знания; • использовать компьютерные технологии для поиска информации и её представления; • уметь контролировать образовательный процесс; • уметь отыскивать причины явлений, событий; • уметь аналитически мыслить; • уметь контролировать свою работу; 	<p>У 1-9, З 1-17</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • уметь планировать, анализировать свою работу; • уметь давать самооценку учебной и познавательной деятельности; • уметь самостоятельно выявлять совершенные ошибки, пробелы в знаниях, умениях и навыках; • уметь работать самостоятельно; • проявлять готовность к самообразованию; • владеть функциональной грамотностью: • владеть измерительными навыками; • уметь использовать вероятностные, статистические методы познания; • уметь отличать факты от домыслов 	
<p>КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь осуществлять поиск, отбор, систематизацию, анализ, обработку и сохранение информации; • уметь оценить полезность и целенаправленность полученной информации; • уметь представлять информацию в различных формах (на рисунках, графиках, таблицах, чертежах, диаграммах и пр.); • владеть современными информационными технологиями стандартного программного обеспечения; • владеть техническими средствами информации: телевизор, магнитофон, компьютер, принтер, модем, факс, копир и т.п.; • владеть информационными технологиями: аудиовидеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет; • владеть навыками устной и письменной речи; • знать языки, способы взаимодействия с окружающими и 	<p>У 1-9, З 1-17</p>

	<p>удаленными событиями и людьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владеть навыками работы с документами; • уметь написать (заполнить) заявление, объяснительную, анкету, опросный лист, тест, письмо и пр.; • уметь задавать вопросы; • уметь представлять и отстаивать свою точку зрения в диалоге и полилоге; • уметь сотрудничать с другими людьми; • уметь работать в группе, команде; • владеть социальными ролями в коллективе; <p>уметь презентовать себя и свой коллектив информации;</p>	
<p>КК 5. Социально-трудовые компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • владеть этикой гражданско-правовых, трудовых взаимоотношений: выполнение роли гражданина, наблюдателя, избирателя, члена семьи; • знать экономико-правовые основы; • уметь анализировать социально-экономическую ситуацию, положение рынка труда; • знать права и обязанности в области профессионального самоопределения: осознание своей роли в профессиональном пространстве; оценка своих профессиональных потребностей и задатков; выбор будущей профессии; построение собственной профессиональной карьеры; • обладать навыками рациональной самоорганизации рабочего времени; • обладать готовностью к реализации трудовых прав и обязанностей в экономической роли: представителя, потребителя, покупателя, клиента, производителя; <p>уметь действовать с личной и</p>	<p>У 1-9, З 1-17</p>

<p>КК 6. Компетенции личного совершенствования.</p>	<p>общественной выгодой</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоить способы физического, духовного, интеллектуального саморазвития; • освоить способы эмоциональной саморегуляции и самоподдержки; • уметь планировать и организовывать свою деятельность; • владеть способами самоопределения и самопознания; • владеть способами развития личностных качеств: гуманность, отзывчивость, организованность, ответственность, откровенность, уверенность в себе, самокритичность, корпоративность, рефлексия, эмоциональная устойчивость, креативность мышления и др.; • уметь включаться в общественную работу: различные кружки, секции, молодежные объединения и т.д.; • владеть медицинскими и санитарными знаниями и навыками (знание и соблюдение норм здорового образа жизни, правил личной гигиены; половой и сексуальной грамотности, умение оказывать первую медицинскую помощь); • владеть навыками безопасной жизнедеятельности; знать основы экологии, уметь бережно относиться к окружающей среде; 	<p>У 1-9, З 1-17</p>
---	--	----------------------

2. Тематический план видов практических работы обучающихся

Наименование разделов и тем	Содержание практической работы обучающихся	Аудиторная учебная нагрузка, час	Практическая работа обучающегося, час
1	2	3	4
Раздел 1.	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	16	4
Тема 1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни		
	Практическая работа № 1: Изучение составных частей табачного дыма. Влияние курения на состояние здоровья: нервную, сердечно-сосудистую системы..		2
	Практическая работа №2 Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.		2
Раздел 2.	Государственная система обеспечения безопасности населения.	18	2
Тема 2.3	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.		
	Практическая работа №3 Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов мирного и военного времени. Изучение первичных средств пожаротушения.		2
Раздел 3.	Основы обороны государства и воинская обязанность	18	2
Тема 3.2.	Воинская обязанность. Подготовка, призыв и прохождение военной службы.		
	Практическая работа № 4 Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.		2
Раздел 4.	Основы медицинских знаний	14	4
Тема 4.1.	Общие правила оказания первой помощи.		
	Практическая работа № 5 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях		2
	Практическая работа № 6 Изучение и освоение основных способов непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.		2

Порядок выполнения практической работы обучающимся

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая работа № 1.

Изучение составных частей табачного дыма. Влияние курения на состояние здоровья: нервную, сердечно-сосудистую системы.

Цель:

Сформировать представление о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

Оснащение:

1. Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет – ресурс.

Задание:

Составить конспект по изученному материалу.

Порядок выполнения задания.

1. На основании источников, рекомендованных к выполнению работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.

2. Составить краткий конспект данного материала.

Вопросы для изучения:

1. Выбрать и составить перечень 10 веществ, входящих в состав табачного дыма, с наибольшим отрицательным влиянием на состояние здоровья человека:

2. Дать им характеристику по влиянию на организм человека: нервную, сердечно-сосудистую системы.

3. Законодательство Российской Федерации о запрете и ограничении курения.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

Вопросы для самопроверки и контроля.

1. Отразить социальные последствия табакокурения.
2. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
3. Влияние табакокурения на организм будущей матери.
4. Влияние табакокурения на организм подростка.
5. Профилактические мероприятия, проводимые учебными организациями.

Рекомендуемая литература.

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.
3. Интернет – ресурс.

Практическая работа № 2.

Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

Цель:

Сформировать представление о культуре безопасности жизнедеятельности, изучить модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств - всех участников дорожного движения при его организации.

Оснащение:

Данные методические указания, рекомендуемая литература.

Задание:

Составить конспект по изученному материалу.

Порядок выполнения задания.

1. На основании литературы, рекомендованной к выполнению работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.

2. Составить краткий конспект данного материала.

Вопросы для изучения:

1. Основные требования Правил дорожного движения:

- для пешеходов;
- велосипедистов;
- пассажиров;
- водителей транспортных средств.

2. Привести статистику ДТП по Мурманской области с начала календарного года, с 1 сентября текущего года.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

Вопросы для самопроверки и контроля.

1. Разрешено ли движение пешеходов по проезжей части?
2. Как должен пересекать проезжую часть велосипедист?
3. Как правильно и где лучше находиться в транспортном средстве, если пассажир едет стоя?
4. Как часто нарушают Правила дорожного движения, обучающиеся при движении в образовательное учреждение?
5. Для чего проводится в сентябре месячник дорожного движения?

Рекомендуемая литература.

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.
3. Интернет – ресурс.

Практическая работа № 3.

Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов мирного и военного времени.

Цель:

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

Оснащение:

Данные методические указания, наглядные пособия, плакаты и схемы, рекомендуемая литература.

Задание:

1. Изучить устройство противогаза и изолирующих костюмов.
2. Ознакомиться с устройством убежищ.
3. Составить конспект по изученному материалу.

Порядок выполнения задания.

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

На основании литературы, рекомендованной к выполнению работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.

Вопросы для изучения:

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

Вопросы для самопроверки и контроля.

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.

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 № 4.

Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

Цель:

Отработка строевых приемов на месте.

Оснащение:

Данные методические указания, рекомендуемая литература, плакаты, Интернет-ресурс.

Задание:

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 изучения:

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.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

Вопросы для самопроверки и контроля.

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

Практическая работа № 5.

Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях

Цель:

Изучение навыков оказания первой медицинской помощи при кровотечении.

Оснащение:

Данные методические указания, рекомендуемая литература, бинт, кровоостанавливающие жгуты, ремень, подручный материал.

Порядок выполнения задания.

1. Ознакомиться с понятием артериальное кровотечение.
2. 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.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

Вопросы для самопроверки и контроля.

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.

Рекомендуемая литература.

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2075.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.

Практическая работа № 6.

Изучение и освоение основных способов непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

Цель:

Научиться выполнять искусственную вентиляцию легких и закрытый (непрямой) массаж сердца.

Оснащение:

Данные методические указания, тренажер – Максим -2, рекомендуемая литература.

Порядок выполнения задания.

1. Изучить значение искусственного дыхания при оказании первой медицинской помощи.
2. Изучить подготовительные действия при искусственной вентиляции легких.
3. Освоить действия, выполняемые при искусственной вентиляции легких.

4. Изучить действия при закрытом массаже сердца.

Вопросы для самопроверки и контроля.

1. Опишите действия перед началом искусственного дыхания.
2. Опишите меры гигиены.
3. Воспроизведите механизм проведения искусственного дыхания.
4. Воспроизведите непрямой массаж сердца.

Укажите время, течение которого проводятся реанимационные мероприятия. Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

Рекомендуемая литература.

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.