

**ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»**

**Профессиональный колледж**

**Методические рекомендации по выполнению  
самостоятельной работы по учебному предмету  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
по образовательной программе среднего профессионального  
образования**

**Профессия 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования**

**Квалификации – вязальщица трикотажных изделий, полотна;  
кеттельщик; швея**

**Махачкала – 2022**

**Составитель** – Султанахмедова Камилат Ахмедовна, кандидат педагогических наук, доцент профессионального колледжа ДГУНХ.

**Внутренний рецензент** – Омаров Руслан Алиевич, заместитель директора по учебно-производственной работе профессионального колледжа ДГУНХ.

**Внешний рецензент** – Халимбекова Аида Муртазалиевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры естественнонаучных дисциплин ДГУНХ.

*Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. N 760, в соответствии с приказом от 14 июня 2013г., №464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».*

Методические указания по выполнению самостоятельной работы «Основы безопасности жизнедеятельности» размещены на официальном сайте [www.dgunh.ru](http://www.dgunh.ru).

Султанахмедова К.А. Методические указания по организации самостоятельной работы по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования. – Махачкала: ДГУНХ, 2022. –20с.

Рекомендованы к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования, Салаховой И.Н.

Одобрены на заседании Педагогического совета Профессионального колледжа 24 мая 2022 г., протокол № 10.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ.**

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – это планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, при этом носящая сугубо индивидуальный характер.

**Целью** самостоятельной работы обучающихся является:

- обеспечение профессиональной подготовки выпускника в соответствии с ФГОС СПО;
- формирование и развитие общих компетенций, определённых в ФГОС СПО;
- формирование и развитие профессиональных компетенций, соответствующих основным видам профессиональной деятельности.

**Задачей**, реализуемой в ходе проведения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, в образовательной среде колледжа является:

- систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- овладение практическими навыками работы с нормативной и справочной литературой;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности профессионального мышления: способности к профессиональному саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- овладение практическими навыками применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;
- формирование общих и профессиональных компетенций;
- развитие исследовательских умений.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность обучающихся к самостоятельному профессиональному труду;
- мотивация получения знаний;
- наличие и доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- система регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- консультационная помощь преподавателя.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ И ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМАМ И СОДЕРЖАНИЮ КОНТРОЛЯ.**

### **Тематический план.**

№	Наименование разделов и тем
<b>1</b>	<b>Человек и среда обитания</b>
	<b>Тема 1.1 Принципы взаимодействия человека со средой обитания</b>
	<b>Тема 1.2 Обеспечение комфортности жизнедеятельности человека.</b>
	<b>Тема 1.3 Негативные факторы в системе «человек – среда обитания», их состояние и последствия воздействия</b>
	<b>Тема 1.4 Обеспечение безопасности жизнедеятельности в повседневных условиях.</b>
<b>2</b>	<b>Защита населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.</b>
	<b>Тема 2.1 Характеристика чрезвычайных ситуаций мирного времени.</b>
	<b>Тема 2.2 Стихийные бедствия.</b>
	<b>Тема 2.3 Основные принципы и способы защиты населения.</b>
	<b>Тема 2.4 Краткая характеристика современных средств поражения. Основные способы защиты.</b>
	<b>Тема 2.5 Ядерное оружие.</b>
	<b>Тема 2.6 Химическое оружие</b>
	<b>Тема 2.7 Бактериологическое оружие</b>
	<b>Тема 2.8 Обычные средства поражения. Защита от них.</b>
	<b>Тема 2.9 Защитные сооружения Гражданской обороны.</b>
	<b>Тема 2.10 Индивидуальные средства защиты.</b>
	<b>Тема 2.11 Порядок оповещения и действия населения в чрезвычайных ситуациях.</b>
<b>3</b>	<b>Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях</b>
	<b>Тема 3.1 Экстремальные ситуации в природе.</b>
	<b>Тема 3.2 Автономное существование в природе.</b>
	<b>Тема 3.3 Город как источник опасности.</b>
	<b>Тема 3.4 Экстремальные ситуации криминального характера.</b>
<b>4</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи.</b>
	<b>Тема 4.1 Здоровье и здоровый образ жизни</b>
	<b>Тема 4.2 Основные инфекционные и неинфекционные заболевания и их возбудители, пути передачи, меры профилактики.</b>
	<b>Тема 4.3 ПМП при травмах ранениях и отравлениях.</b>
	<b>Тема 4.4 Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах</b>
	<b>Тема 4.5 Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности.</b>

*Самостоятельная работа обучающихся по каждой теме:*

Изучение теоретического материала по теме.

Выполнение домашних заданий по вопросам учебника или вопросам, заданным

преподавателем.

Подготовка рефератов и докладов.

***Критерии оценки:***

Успеваемость обучающихся определяется следующими оценками: «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

*Оценка устных ответов.*

*Оценка «отлично»:*

- ответ содержательный, уверенный и четкий;
- использована правильная научная терминология, приведены примеры (где возможно);
- показано свободное и полное владение материалом различной степени сложности;
- при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя.

*Оценка «хорошо»:*

- твердо усвоен основной материал, продемонстрировано знание рекомендованной литературы;
- ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускается одна негрубая ошибка;
- делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала;
- при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется полное воспроизведение требуемого материала с несущественными ошибками.

*Оценка «удовлетворительно»:*

- обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы;
- излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями;
- изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично;
- появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;
- обучающийся способен исправить ошибки с помощью рекомендаций преподавателя.

*Оценка «неудовлетворительно»:*

- отказ от ответа;
- отсутствие минимальных знаний и компетенций по учебному предмету;
- усвоены лишь отдельные понятия и факты материала;
- присутствуют грубые ошибки в ответе;
- практические навыки отсутствуют;

- обучающийся не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

*Оценка тестовых работ.*

*Оценка «отлично»:*

- работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий;
- правильных ответов 90 – 100%.

*Оценка «хорошо»:*

- работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий;
- правильных ответов 65 – 89%.

*Оценка «удовлетворительно»:*

- работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий;
- правильных ответов 35 – 64%;
- если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить оценку.

*Оценка «неудовлетворительно»:*

- работа, выполнена полностью, но количество правильных ответов не превышает 35% от общего числа заданий;
- работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не превышает 35% от общего числа заданий.

## **I курс 1 семестр**

### **Самостоятельная работа №1.**

#### **Темы для изучения:**

#### **Раздел 1. Человек и среда обитания.**

##### **Тема 1.1** Принципы взаимодействия человека со средой обитания.

Естественные природные условия: состояние атмосферы, шумы и т.д. Магнитные и электромагнитные поля; инфракрасные и ультрафиолетовые излучения; радиация.

Возможности приспособления организма человека к условиям среды обитания.

Обеспечение оптимальных параметров окружающей среды.

Трудовая деятельность человека. Формы деятельности. Физический и умственный труд. Особенности физиологии труда.

##### **Тема 1.2** Обеспечение комфортности жизнедеятельности человека

Нормальные и комфортные условия проживания человека. Жизнеспособность человека в экстремальных условиях.

Системы обеспечения параметров микроклимата и состава воздуха.

Очистка выбросов в атмосферу и сбросов в водоёмы. Малоотходные технологии. Утилизация и регенерация отходов.

**Тема 1.3** Негативные факторы в системе «Человек - среда обитания», их состояние и последствия воздействия.

Классификация негативных факторов. Вредные вещества, источники. Комбинированное воздействие вредных веществ, негативное воздействие на среду обитания.

Электрический ток: опасность поражения. Вибрация, шумы - их влияние на здоровье человека.

Воздействие на человека параметров микроклимата помещения - температуры, влажности, давления, скорости движения воздуха.

**Тема 1.4** Обеспечение безопасности жизнедеятельности в повседневных условиях.

Санитарная охрана. Требования норм по содержанию вредных веществ, шума, вибрации, электромагнитным полям и ионизирующим излучениям.

Обеспечение рационального освещения. Мероприятия по оздоровлению воздушной среды. Электробезопасность.

Пожарная профилактика и способы противопожарной безопасности.

**Задание:**

1. Изучить материал по темам № 1.1 – 1.4.

**Форма отчетности:** Письменная работа, реферат. Дистанционно.

**Сроки отчетности:** до 10 октября

## Самостоятельная работа №2.

Темы для изучения:

### Раздел 2. Защита населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

**Тема 2.1** Характеристика чрезвычайных ситуаций мирного времени. Причины возникновения чрезвычайных ситуаций:

- воздействия грозной природной стихии;
- грубые нарушения технологии, правил эксплуатации различных машин и механизмов, оборудования и мер безопасности;
- дефекты, допущенные при проектировании и строительстве сооружений, изготовлении машин, станков и т.д.

Классификация чрезвычайных ситуаций:

- по характеру происхождения: природные (стихийные бедствия).
- техногенные (аварии, катастрофы)
- по масштабам: частные, объектовые, местные, региональные и глобальные.

Аварии и катастрофы на объектах народного хозяйства.

Основные понятия и определения. Характеристика очага поражения при авариях на производстве с применением СДЯВ., атомных электростанциях, железнодорожном транспорте. Особенности радиоактивного заражения. Характеристика зон химического заражения.

**Тема 2.2** Стихийные бедствия.

Определение и характеристика стихийных бедствий. Очаги поражения в результате стихийных бедствий. Первичные и вторичные поражающие факторы при стихийных бедствиях.

Краткая характеристика стихийных бедствий: землетрясения- причины, действие населения; наводнения - причины (характеристика основных групп причин),

действия населения, ведение спасательных работ.

Оползни, снежные заносы и обледенение, сход снежных лавин.

Пожары и их классификация, действия при пожарах, проведение противопожарных мероприятий.

### **Тема 2.3 Основные принципы и способы защиты населения.**

Характеристика способов защиты при радиоактивном загрязнении, химическим заражением местности. Проблемы медицинской защиты и профилактики.

Защита населения в зонах затопления: информация населения об угрозе затопления, проверка состояния защитных сооружений, подготовка и проведение эвакуации населения и сельскохозяйственных животных, вывоз материальных ценностей. Действие населения при внезапном наводнении. Борьба с пожарами. Порядок хранения и выдачи индивидуальных средств защиты населения и организация обеспечения ими в мирное время.

#### **Задание:**

1. Изучить материал по темам № 2.1 – 2.3.

**Форма отчетности:** Письменная работа, реферат. Дистанционно.

**Сроки отчетности:** до 10 ноября.

## **Самостоятельная работа №3.**

### **Темы для изучения:**

#### **Тема 2.4 Краткая характеристика современных средств поражения.**

Виды оружия массового поражения: ядерное, химическое, биологическое.

Возможность его применения в локальных и глобальных войнах.

Последствия его применения.

Основные способы защиты населения: укрытие в защитных сооружениях, рассредоточение в загородных зонах, эвакуация населения. Использование средств индивидуальной защиты.

Мероприятия, способствующие защите населения от ОМП:

- организация своевременного оповещения населения об угрозе нападения;
- защита продовольствия и воды, с/х животных;
- проведение профилактических и противоэпидемиологических действий.
- организации СНАВР, проведение санобработки и обеззараживания.

#### **Тема 2.5 Ядерное оружие.**

Понятие о ядерном оружии и его боевых свойствах. Виды ядерных взрывов, мощность ядерных боеприпасов.

Характеристика поражающих факторов ядерного взрыва. Механическое воздействие ударной волны в воздухе, воде и в грунте Тепловое воздействие светового излучения.

Ионизирующее воздействие проникающей радиации. Радиоактивное загрязнение местности. Распределение энергии ядерного взрыва. Понятие о дозе радиации и единицах её измерения. Слой половинного ослабления.

Особенности воздействия нейтронного боеприпаса.

#### **Тема 2.6 Химическое оружие.**



Понятие о химическом оружии и отравляющих веществах. (ОВ). Классификация отравляющих веществ по своему назначению и характеру воздействия на организм человека.

Бинарные химические боеприпасы. Очаг химического поражения. Зоны заражения. Способы защиты от отравляющих веществ.

### **Тема 2.7** Бактериологическое оружие.

Понятие о бактериологическом оружии. Способы и признаки его применения. Боевые свойства бактериологического оружия - способность вызывать эпидемии, наличие скрытого периода, трудность обнаружения рецептур. Большая продолжительность действия.

Краткая характеристика бактериальных средств- возбудителей инфекционных болезней, и характеристика инфекционных заболеваний человека. Инфекционные болезни сельскохозяйственных животных и растений. Очаг поражения. Обсервация и карантин. Профилактические мероприятия.

#### **Задание:**

1. Изучить материал по темам № 2.4 – 2.7.

**Форма отчетности:** Письменная работа, реферат. Дистанционно.

**Сроки отчетности:** до 10 декабря.

## **I курс 2 семестр**

### **Самостоятельная работа №4.**

#### **Темы для изучения:**

### **Тема 2.8** Современные обычные средства поражения.

Понятие об обычных средствах поражения, действие которых основано на использовании энергии взрывчатых веществ и зажигательных смесей. Характер поражающего действия ОСП в зависимости от конструкции: бризантный, фугасный, кумулятивный, ударный.

Виды взрывчатых веществ, применяемых в качестве источника энергии. Осколочные, шариковые боеприпасы. Боевые свойства ОСП и пути их совершенствования.

Боеприпасы объёмного взрыва. Зажигательное оружие.

Организация защиты населения от ОСП, способы, эффективность.

### **Тема 2.9** Защитные сооружения Гражданской обороны.

Защитные сооружения, требования, предъявляемые к ним.

Типы защитных сооружений (встроенные, отдельностоящие).

Классификация защитных сооружений. Устройство убежищ - основные и вспомогательные помещения; системы жизнеобеспечения.

Размещение в убежищах и правила поведения в них.

Способы эвакуации из заваленного убежища.

Использование убежищ в мирное время.

Простейшие укрытия.

## **Тема 2.10** Индивидуальные средства защиты.

Классификация средств индивидуальной защиты.

Средства защиты органов дыхания. Противогазы Их классификация по принципу защиты (фильтрующие, изолирующие). Противогаз общевойсковые, гражданские, специальные, промышленные, детские и др. Устройство противогаза, правила пользования и ношение противогаза. Пользование поврежденным противогазом.

Простейшие средства защиты органов дыхания: ПТМ, ВМП, респираторы и др.

Средства защиты кожи. Назначение и устройство. Специальные и простейшие средства защиты кожи: ОЗК, плащи, накидки, перчатки, сапоги, подготовка обычной одежды для защиты кожи.

Медицинские средства защиты. Аптечка АИ-2. ИПП-8.

Тренировка в одевании средств защиты. Сдача нормативов.

### **Задание:**

1. Изучить материал по темам № 2.8 – 2.10.

**Форма отчетности:** Письменная работа, реферат. Дистанционно.

**Сроки отчетности:** до 10 февраля.

## **Самостоятельная работа №5.**

### **Темы для изучения:**

**Тема 2.11** Порядок оповещения и действие населения в чрезвычайных ситуациях.

Порядок оповещения населения. Предупредительный сигнал «Внимание всем!». Передача и содержание речевой информации при : землетрясении, наводнении, снежных заносах и обледенении, пожарах, ураганах, при авариях на химически опасных объектах, при аварии на атомной электростанции, при угрозе радиоактивного заражения.

Действие населения при возникновении чрезвычайной ситуации:

- Землетрясении - отключить источники электро-и газоснабжения; оповестить соседей ; взять носильные вещи, продукты питания и покинуть жилище. При нахождении в помещении в момент толчка - встать в дверной проем, а затем немедленно покинуть помещение.
- Наводнении - подготовиться к эвакуации, при подъеме воды покинуть дом и выходить на возвышенные места. Использование подручных средств для удержания на воде. Спасение и первая медицинская помощь.
- При лесных пожарах - кромку пожара преодолевать против ветра, выходить в наветренную сторону.
- При пожарах в жилище - звонить 01 или 112, начать тушение подручными средствами, при угрозе - покинуть жилище. Горящие помещения преодолевать, накрывшись мокрой тканью. Задымленные помещения преодолевать ползком.
- При авариях на опасном химическом объекте - немедленно покинуть помещение и выйти по указанному маршруту, при невозможности этого - загерметизировать помещение.

- При аварии на АЭС - взять вещи, продукты питания, документы и укрыться в защитном сооружении, при его отсутствии - подготовить свою квартиру и принять йодистые препараты.

Типовые режимы радиационной защиты.

Действия в очаге биологического заражения

### **Раздел 3. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях.**

#### **Тема 3.1 Экстремальные ситуации в природе.**

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в природе.

ЧС природного характера: резкое ухудшение погоды, лавины, лесные пожары, разлом ледяного поля и др.

Человеческий фактор: переоценка своих знаний, сил, и возможностей; неумение соразмерить их с предстоящими трудностями; отсутствие элементарных навыков активной деятельности в условиях автономного существования.

Главный постулат выживания - человек может и должен сохранить жизнь и здоровье в суровых природных условиях, если он сумеет использовать в своих интересах все, что его окружает.

#### **Тема 3.2 Человек в условиях автономного существования.**

Факторы выживания: факторы, характеризующие состояние здоровья человека, постоянство его внутренней среды, резервные возможности организма (антропологические).

Природно-средовые: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, осадки, уровень атмосферного давления, рельеф местности, водоисточники, флора и фауна.

Материально - технические: факторы, обеспечивающие защитные функции, способствующие нормальной жизнедеятельности в условиях автономного существования - одежда, аварийное снаряжение, сигнализация, связь, подручные средства.

Экологические: холодовые, тепловые поражения, отравления, всевозможные травмы, укусы ядовитых животных и насекомых.

#### **Задание:**

1. Изучить материал по темам № 2.11 – 3.2.

**Форма отчетности:** Письменная работа, реферат. Дистанционно.

**Сроки отчетности:** до 10 марта.

#### **Самостоятельная работа №6.**

##### **Темы для изучения:**

#### **Тема 3.3 Город как источник опасности.**

Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище: затопления, их причины и устранение. Правила поведения и эвакуации.

Пожары в быту, их основные причины. Правила поведения, тушения, эвакуации из горящего помещения Средства пожаротушения.

Экстремальные ситуации на городском транспорте: трамвай, троллейбус,

автобус, метро, водный транспорт и др.

Дорожно-транспортные происшествия (ДТП), порядок действия.

Экстремальные ситуации в местах массового отдыха, развлечений, на спортивных аренах и т.д.

**Самостоятельная работа:** Ваши действия в случае возникновения чрезвычайной ситуации на городском транспорте.

**Тема 3.4** Экстремальные ситуации криминального характера.

Жилище и его защита: запоры окон, дверей, балконов. Охранная сигнализация. Информационная безопасность, Страхование имущества. Зоны повышенной опасности: вокзалы, парки, стадионы, пляжи, рынки, аэропорты и др. Правила поведения в уединённых местах. Юридическая защита личности.

Ситуации, связанные с провокационным применением оружия.

Захват и угон транспортных средств.

Правила поведения при контакте с террористами. Как уберечься от преступников на улице Советы женщинам.

*Самостоятельная работа:* Ваши действия, если вас захватили в заложники.

**Раздел 4. Основы медицинских знаний.**

**Тема 4.1** Здоровье и здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни- индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значения для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья.

Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.

Социальные последствия вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики).

**Тема 4.2** Основные инфекционные заболевания и их возбудители, пути передачи и меры профилактики.

Понятие об инфекционных болезнях. Группы заболеваний- инфекции дыхательных путей, кишечные инфекции, кровяные инфекции, инфекции наружных покровов и др. Возбудители инфекционных болезней, пути передачи, признаки заболеваний.

Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДЕ, меры профилактики ВИЧ- инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией. Карантин, обсервация.

**Задание:**

1. Изучить материал по темам № 3.3 – 4.2.

**Форма отчетности:** Письменная работа, реферат. Дистанционно.

**Сроки отчетности:** до 10 апреля.

**Самостоятельная работа №7.**

## Темы для изучения:

**Тема 4.3** Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях. Значение первой медицинской помощи (ПМП) и правила её оказания.

Понятия о ранах, виды ран. Общие правила оказания ПМП.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Понятие о переломах, вывихах, травматическом шоке. Первая помощь.

Кровотечения, его виды. Способы остановки. Правила наложения жгута и давящей повязки. Подручные средства остановки кровотечений

Травмы позвоночника, их последствия, оказание ПМП.

Практическая работа по остановке кровотечений.

Первая медицинская помощь при отравлении сильно действующими отравляющими веществами.

**Тема 4.4** Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током

Понятие об отморожении (низкие температуры воздуха, металлы, сухая углекислота, жидкий и сжатый воздух).

Причины, предрасполагающие к отморожению (ослабление организма, утомление, голод, алкогольное опьянение и др.) Наиболее подверженные отморожению части тела человека.

Четыре степени отморожения

Первая степень- синюшная отечность, зуд и боль. Первая помощь: осторожный массаж, согревание, а теплой ванне, протирание одеколоном, камфорным или борным спиртом, повязка с водкой или раствором марганцево-кислого калия.

Вторая степень - появление пузырьков. Первая помощь: протереть кожу спиртом и наложить повязку.

Третья степень, четвертая степень - кровяные пузырьки, омертвление кожи, отеки отмороженных частей тела, развитие гангрены.

Первая помощь: пострадавшего немедленно доставить в больницу.

Профилактика отморожений.

Солнечный удар и его причины. Признаки солнечного удара.

Тепловой удар и его причины. Признаки теплового удара.

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе -тень, придать голове возвышенное положение, обтереть тело холодной водой, на голову холодные компрессы, дать раствор валерианы, нюхать нашатырный спирт. При поражении электрическим током : отключить ток,

поврежденные места кожи обработать и закрепить повязкой, дать болеутоляющие, обильное питьё. При тяжелых случаях - искусственное дыхание

**Тема 4.5** Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности.

Основные симптомы остановки сердца- потеря сознания, отсутствие пульса ( в том числе на сонных и бедренных артериях), остановка дыхания,

синюшность кожи, расширение зрачков.

Проведение искусственного дыхания, техника, методика.

Способ «изо рта в рот». Способ «изо рта в нос».

Техника проведения непрямого массажа сердца.

Практическое выполнение приемов искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Признаки эффективности непрямого массажа сердца: появление пульса на сонных и бедренных артериях; сужение зрачков и появление реакции их на свет; исчезновение синюшности кожных покровов; последующее восстановление самостоятельного дых

**Тема 4.6** Первая медицинская помощь при укусах змей, клещей, пчел и т.д.

Укусы ядовитых змей: симптомы, последствия укуса от возраста, времени года, места укуса.

Первая помощь - отсасывание (банки, стаканы, рюмки).

Обработка места укуса (йод, спирт), обездвижить конечность.

Применение сывороток «антигюрза», «антикобра», «антиэфа».

Ужаливание пчелой: выделяется до 0,3 мг. яда, симптомы - покраснение в месте ужаливания, зуд, боль, отечность, температура.

Побочные явления - аллергические реакции, судороги, сердцебиение, боли в пояснице, тошнота, рвота, потеря сознания.

Первая помощь - удаление жала пинцетом, скользящим движением ножа или ногтя, положить холод, примочки из нашатырного спирта, водки. Покой, обильное питье, анальгетики, сердечные средства, в случае отека гортани - сделать трахеотомию.

Укус энцефалитного клеща может привести к неизлечимому параличу. Первая помощь - в быстром удалении клеща.

Лучше всего сделать петлю из нити, набросить её на брюшко клеща, растянуть концы нити в стороны и маятникообразными движениями извлечь клеща.

Шок - понятие о шоке, причины, вызывающие шок, фазы развития шока. Четыре степени шока и их признаки. Первая помощь.

### **Задание:**

1. Изучить материал по темам № 4.3 – 4.6.

**Форма отчетности:** Письменная работа, реферат. Дистанционно.

**Сроки отчетности:** до 10 мая.

### **Зачет**

Зачет по пройденным темам.

**Форма отчетности:** Устный зачет. Очно.

**Сроки отчетности:** до 10 июня.

## **5.РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом вовремя, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного

материала по учебной учебному предмету может выполняться в библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях.

Содержание самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций;
- выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- решения задач, выданных на практических занятиях;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения индивидуальных проектов, предусмотренных учебным планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях.
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

### **Перечень вопросов по учебному предмету для самостоятельного изучения**

1. Влияние физических, химических, биологических факторов на организм человека.
2. Методы обеспечения безопасности жизнедеятельности в ЧС
3. Классификация чрезвычайных ситуаций по трем основным принципам.
4. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них.
5. Меры защиты населения при авариях на радиационно-опасных объектах

6. Меры защиты населения при авариях на химически опасных объектах.
7. Правила безопасного поведения при захвате в качестве заложника
8. ЧС экологического характера. Их классификация
9. Последствия загрязнения атмосферы, воды, почвы. Их влияние на безопасность жизнедеятельности.
10. Личность безопасного типа, психологический и социальный аспекты.
11. Непатологические и патологические психоэмоциональные состояния.
12. Основные этапы развития психоэмоциональной реакции при чрезвычайных ситуациях.
13. Обеспечение национальной безопасности Российской Федерации.
14. Перечислите технические средства индивидуальной защиты в ЧС.
15. Дайте характеристику средствам защиты органов дыхания, кожи
16. Организация и проведение эвакуационных мероприятий
17. Медицинские средства защиты

### Перечень информационных справочных систем

- Справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>;

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов- в коллекции представлены наборы цифровых ресурсов к большому количеству учебников, рекомендованных Минобрнауки РФ к использованию в школах России, инновационные учебно-методические разработки, разнообразные тематические и предметные коллекции, а также другие учебные, культурно-просветительские и познавательные материалы. <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)- сайт ФЦИОР обеспечивает каталогизацию электронных образовательных ресурсов различного типа за счет использования единой информационной модели метаданных, основанной на стандарте LOM <http://fcior.edu.ru>

[http://иванов-ам.пф/obzh/obzh\\_lit\\_spav\\_multim.html](http://иванов-ам.пф/obzh/obzh_lit_spav_multim.html) - Мультимедийные энциклопедии по ОБЖ;

<http://window.edu.ru/resource/964/65964> - Энциклопедия безопасности и жизнедеятельности;

[http://www.twirpx.com/files/abit/sc\\_obzh/ft.encyclopedia/](http://www.twirpx.com/files/abit/sc_obzh/ft.encyclopedia/) - Энциклопедия – ОБЖ;

<http://nashol.com/obj-slovari/> - Энциклопедии, словари, справочники → Справочники и словари по ОБЖ.

<http://www.opasno.net> – Энциклопедия безопасности;

<http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html> - Информационно-методическое издание для преподавателей;

<http://www.hardtime.ru> - HardTime.ru — безопасность и выживание в экстремальных ситуациях.



**7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ  
ЛИТЕРАТУРЫ,  
НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.**

<b>№ п/п</b>	<b>Автор</b>	<b>Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	<b>Выходные данные</b>	<b>Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа</b>
<b><i>I. Основная учебная литература</i></b>				
1.	Приешкина А.Н., Огородников М.А., Голубь Е.Ю., Седымов А.В.	Основы безопасности жизнедеятельности: государственная система обеспечения безопасности населения: учебное пособие	Издательство о СибГУФК, 2019г.- 80 с.	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483417">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483417</a>
2.	Прудников С.П., Шереметова О.В.	Защита населения и территорий от ЧС: учебник	РИПО, 2016г. - 267 с.	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463327">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463327</a>
<b><i>II. Дополнительная литература</i></b>				
<b><i>A) Дополнительная учебная литература</i></b>				
1.	Белов, С. В.	Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1: учебник для среднего профессионального образования Текст: электронный	Москва: Издательство о Юрайт, 2019. — 350 с. —	<a href="https://urait.ru/bcode/437961">https://urait.ru/bcode/437961</a>
2.	Белов, С.	Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник для	Москва: Издательство о Юрайт, 2019. — 362 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/437961">https://urait.ru/bcode/437961</a>

		среднего профессионального образования Текст: электронный		
3.	Родионова, О. М. / О. М. Родионова, Д. А. Семенов.	Медико-биологические основы безопасности: учебник для среднего профессионального образования Текст: электронный	Москва: Издательств о Юрайт, 2019. — 340 с. —	<a href="https://urait.ru/bcode/437946">https://urait.ru/bcode/437946</a>
4.	Беляков, Г. И.	Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях: учебник для среднего профессионального образования Текст: электронный	Москва: Издательств о Юрайт, 2019. — 354 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/436500">https://urait.ru/bcode/436500</a>

**Б) Официальные издания: сборники законодательных актов, нормативно-правовых документов и кодексов**

1.Федеральный закон от 12 февраля 1998 г. № 28-ФЗ «О гражданской обороне»

2.Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»  
Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ

3.Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ

4.Федеральный закон «Об охране окружающей среды» 10 января 2002 года № Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ

5.Федеральный закон от 20 июня 1997 г. № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ

6.Федеральный закон от 9 января 1996 г. № 3-ФЗ «О радиационной безопасности населения» Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» <http://www.consultant.ru> Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ

7.Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (с последующими изм. и доп.) Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ

8.Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 26.01.1996 № 14 -ФЗ (с последующими изм. и доп.) Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ

9. ГОСТ 12.0.003—74 «Опасные и вредные производственные факторы» Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ

<b>10.</b> ГОСТ 12.1.003—76 «Шум. Общие требования безопасности» (впоследствии ГОСТ 12.1.003—83) Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ
<b>11.</b> ГОСТ 12.1.007—76 «Вредные вещества. Классификация и общие требования безопасности» Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ
<b>12.</b> СН 2.2.4/2.1.8.562—96 «Шум на рабочих местах, в помещениях жилых, общественных зданий, на территории жилой застройки» Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ
<b>13.</b> ГОСТ 12.1.005—88 «Общие санитарно-гигиенические требования к воздуху рабочей зоны» Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ
<b>14.</b> Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ Федеральных законов от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 01.05.2019 N 84-ФЗ

## **РАЗДЕЛ 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории образовательной организации, так и вне ее.

Для освоения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» могут быть использованы материалы следующих интернет-сайтов:

- [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).
- [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).
- [www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).
- [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).
- [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).
- [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
- [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
- [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
- [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
- [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
- [www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).

- [www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ:Солдаты Великой войны»).
- [www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).
- [www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России.История и реальность).
- [www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).