

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.

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 |
|----------|---|
| 1 | Человек и среда обитания |
| | Тема 1.1 Принципы взаимодействия человека со средой обитания |
| | Тема 1.2 Обеспечение комфортности жизнедеятельности человека. |
| | Тема 1.3 Негативные факторы в системе «человек – среда обитания», их состояние и последствия воздействия |
| | Тема 1.4 Обеспечение безопасности жизнедеятельности в повседневных условиях. |
| 2 | Защита населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. |
| | Тема 2.1 Характеристика чрезвычайных ситуаций мирного времени. |
| | Тема 2.2 Стихийные бедствия. |
| | Тема 2.3 Основные принципы и способы защиты населения. |
| | Тема 2.4 Краткая характеристика современных средств поражения. Основные способы защиты. |
| | Тема 2.5 Ядерное оружие. |
| | Тема 2.6 Химическое оружие |
| | Тема 2.7 Бактериологическое оружие |
| | Тема 2.8 Обычные средства поражения. Защита от них. |
| | Тема 2.9 Защитные сооружения Гражданской обороны. |
| | Тема 2.10 Индивидуальные средства защиты. |
| | Тема 2.11 Порядок оповещения и действия населения в чрезвычайных ситуациях. |
| 3 | Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях |
| | Тема 3.1 Экстремальные ситуации в природе. |
| | Тема 3.2 Автономное существование в природе. |
| | Тема 3.3 Город как источник опасности. |
| | Тема 3.4 Экстремальные ситуации криминального характера. |
| 4 | Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи. |
| | Тема 4.1 Здоровье и здоровый образ жизни |
| | Тема 4.2 Основные инфекционные и неинфекционные заболевания и их возбудители, пути передачи, меры профилактики. |
| | Тема 4.3 ПМП при травмах ранениях и отравлениях. |
| | Тема 4.4 Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах |
| | Тема 4.5 Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности. |

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 комфорта 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 - 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/ - 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.**

| № п/п | Автор | Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | Выходные данные | Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа |
|--|--|---|---|---|
| <i>I. Основная учебная литература</i> | | | | |
| 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. | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483417 |
| 2. | Прудников С.П., Шереметова О.В. | Защита населения и территорий от ЧС: учебник | РИПО, 2016г. - 267 с. | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463327 |
| <i>II. Дополнительная литература</i> | | | | |
| <i>A) Дополнительная учебная литература</i> | | | | |
| 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. — | https://urait.ru/bcode/437961 |
| 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. | https://urait.ru/bcode/437961 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | | 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. — | https://urait.ru/bcode/437946 |
| 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. | https://urait.ru/bcode/436500 |

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

| |
|--|
| 10. 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 |
| 11. 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 |
| 12. 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 |
| 13. 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 |
| 14. 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 (сайт МЧС РФ).
- www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
- www.mil.ru (сайт Минобороны).
- www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
- www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
- www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
- www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
- www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
- www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
- www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
- www.ru/book (Электронная библиотечная система).

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