

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК
«Общеобразовательных,
экономических и транспортных
дисциплин»

Протокол №5

«09» января 2024г.

Председатель: А.К. Кузьмина

Утверждаю:

Зам. директора по УР

О.В. Папанова

«02» февраля 2024г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по практическим (лабораторным) занятиям студентов

учебной дисциплины

ОУД.10 Основы безопасности жизнедеятельности

13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и

электромеханического оборудования (по отраслям)

Разработал:

Петрушова И.А.

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	4
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	6
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	35
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по практическим (лабораторным) занятиям учебной дисциплины «**Основы безопасности жизнедеятельности**» составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины по специальности *13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)*

Цель проведения практических (лабораторных) занятий: формирование практических умений, необходимых в последующей профессиональной и учебной деятельности.

Методические указания практических (лабораторных) занятий являются частью учебно-методического комплекса по учебной дисциплине и содержат:

- тему занятия (согласно тематическому плану учебной дисциплины);
- цель;
- оборудование (материалы, программное обеспечение, оснащение, раздаточный материал и др.);
- методические указания (изучить краткий теоретический материал по теме практического занятия);
- ход выполнения;
- форму отчета.

В результате выполнения полного объема заданий практических (лабораторных) занятий студент должен **уметь**:

- применять на практике способах безопасного поведения в цифровой среде;
- владеть приемами оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- действовать при чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и биолого-социального характера;
- различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;
- предупреждать опасные явления и противодействовать им;
- применять на практике правила безопасного поведения на транспорте;
- применять на практике способы безопасного поведения в природной среде;

При проведении практических работ применяются следующие технологии и методы обучения: наглядные, проблемно-поисковые, демонстрационные ИКТ-технологии.

Оценка выполнения заданий практических (лабораторных) занятий

«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, что доказывается ответами студента на сопутствующие вопросы, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, студент логично обосновывает свою работу, качество выполнения заданий оценено высоко.

«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, что доказывается ответами студента на сопутствующие вопросы, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные

программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, студент не полностью отвечает на сопутствующие вопросы, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, студент не может ответить на сопутствующие вопросы, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

В соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины **«Основы безопасности жизнедеятельности»** на практические (лабораторные) занятия отводится **42 часа**.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Тема практических (лабораторных) занятий	Количество часов
1	Практическое занятие №1. Изучение основных положений организации рационального питания.	2
2	Практическое занятие №2. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров, водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	2
3	Практическое занятие №3. Модели безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях на различных видах транспорта.	2
4	Практическое занятие №4. Модели безопасного поведения при захвате заложников в общественном месте.	2
5	Практическое занятие №5. Модели безопасного поведения при обнаружении взрывного устройства.	2
6	Практическое занятие №6. Модели безопасного поведения при появлении стрелка в здании колледжа.	2
7	Практическое занятие №7. Модели безопасного поведения при пожаре. Порядок использования огнетушителя.	2
8	Практическое занятие №8. Формирование моделей безопасного поведения в условиях вынужденной природной автономии.	2
9	Практическое занятие №9. Формирование моделей безопасного поведения при чрезвычайной ситуации природного характера Иркутской области.	2
10	Практическое занятие №10. Формирование моделей безопасного поведения при чрезвычайной ситуации техногенного характера Иркутской области.	2
11	Практическое занятие №11. Изучение средств индивидуальной защиты.	2
12	Практическое занятие №12. Знакомство с повседневным бытом военнослужащих. Экскурсия в воинскую часть.	2
13	Практическое занятие №13. Строевая подготовка. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	2

14	Практическое занятие №14. Огневая подготовка. Порядок неполной разборки и сборки ММГ АК-74.	2
15	Практическое занятие №15. Огневая подготовка. Порядок неполной разборки и сборки ММГ АК-74.	2
16	Практическое занятие №16. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при ожогах.	2
17	Практическое занятие №17. Первая помощь при отсутствии сознания. Сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.	2
18	Практическое занятие №18. Опасности и риски на рабочем месте.	2
19	Практическая работа №19. Оценка опасностей и рисков на рабочем месте.	2
20	Практическое занятие №20. Методы защиты от опасностей на рабочем месте.	2
21	Практическое занятие №21. Методы оказания первой помощи при ЧС и автомобильных катастрофах.	2

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие №1.

Тема: Изучение основных положений организации рационального питания.

Цель: ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии методами количественной и качественной оценки питания по энергетической ценности потребляемых продуктов.

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания:

Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде. Расходуя энергию на свою деятельность и получая ее из пищи, нужен баланс, чтобы не допустить излишних запасов энергии в виде жировых отложений или наоборот, перехода на потребление внутренних запасов. Рациональное питание включает в себя соблюдение режима питания. Оптимальным является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна. Следует нормально позавтракать, плотно пообедать и скромно поужинать, в промежутках между ними – перекусить фруктами, обезжиренным йогуртом, а перед сном — кисломолочный напиток.

Ход выполнения.

Задание 1: изучить теоретическую информацию по заданию 1 на страницах 313-314 учебника (О-3: учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» Н.В. Косолапова, Н.А.Прокопенко, М:2014.), можно воспользоваться интернет-источниками, и ответить в тетради письменно на вопросы, приготовьтесь обосновать свои ответы:

1. Дать определение понятию «рациональное питание».
2. Перечислить требования, которым должно соответствовать рациональное питание.
3. Дать определение понятию «Режим питания».
4. Как определяется достаточность питания.

Задание 2. Рассчитать, сколько Ккал человек потребляет при каждом приеме пищи, если за сутки он потребляет 2300 Ккал, а при каждом приеме процентное содержание питательности таково:

*Первый завтрак – 10%,
 Второй завтрак – 15%,
 Обед – 30%,
 Полдник – 20%,
 Ужин – 25%.*

Задание 3. Зарисуйте в тетради таблицу и заполните ее с учетом вашего веса. Оцените свой суточный расход энергии (на примере данных таблицы 8 учебника на странице 322) с учетом своего веса при каждом виде деятельности. Какое количество килокалорий вы ежедневно тратите и сколько вам необходимо Ккал употреблять с пищей?

В третьем столбце показан расход Ккал на 1 кг вашего веса при разных видах деятельности. Рассчитайте значение столбца №3.

№	Вид ежедневной деятельности студента	Расход энергии, Ккал на 1 кг веса человека	Ваш расход энергии по каждому виду деятельности = ваш вес * на значение третьего столбца
	1	2	3
1	Одевание и раздевание	1,2645	
2	Уборка постели и личная гигиена (утром, днем, вечером)	0,9870	
3	Зарядка (физ.упражнения)	0,9720	
4	Прием пищи	2,36	
5	Дорога к месту учебы и обратно	1,4160	
6	Умственный труд (колледж)	5,8320	
7	Работа практическая, связанная с обучением	6,00	
8	Умственный труд (подготовка к занятиям дома)	2,9160	
9	Спортивные секции, каток, лыжная база, спортзал и т.д.	4,2840	
10	Сон	7,44	
11	Хозяйственная домашняя работа	2,8650	
12	Отдых сидя у телевизора и др.	0,4580	
	ВСЕГО	36,7945	

Задание 4. Сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: письменная работа в тетради с готовностью обосновать свои ответы.

Практическое занятие №2.

Тема: Безопасность на дорогах.

Цель: выявить опасности для разных участников дорожного движения (пешеход, велосипедист, мотоциклист).

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания: внимательно изучите информацию раздаточного материала и выполните задания.

Ход выполнения.

Задание 1. Изучите виды опасностей и их опасные моменты на дорогах для пешехода и дополните их. Запишите в тетради перечень опасностей для пешехода.

Задание 2. Сформулируйте виды опасностей для различных участников дорожного движения – велосипедиста и мотоциклиста на примере опасностей для пешехода.

Задание 3: Запишите в тетради перечень опасностей для велосипедиста и мотоциклиста.

Задание 3. Сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: письменная работа в тетради с готовностью обосновать свои ответы.

Практическое занятие №3.

Тема: Модели безопасного поведения при захвате заложников в общественном месте.

Цель: выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте.

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания: изучите письмо Министерства образования Иркутской области от 05.10.2022 исх.№02-55-11000/22) по действиям участников образовательного процесса при захвате заложников.

Ход выполнения.

Задание 1: Сформулируйте и запишите в тетради опасности ситуации захвата заложника в общественном месте.

Задание 2: при каких условиях заложнику может быть нанесен вред, проанализируйте и запишите в тетради.

Задание 3: запишите в тетради алгоритм ваших действий в ситуации с захватом заложников.

Задание 4. Сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: письменная работа в тетради с готовностью обосновать свои ответы.

Практическое занятие №4.

Тема: Модели безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях на различных видах транспорта.

Цель: выявить и описать опасности при пользовании различными видами транспорта и сформировать правила поведения по снижению уровня опасности.

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания: можно выполнять работу как в форме таблицы, так и в форме текста.

Вид транспорта (1 столбец)	Возможные причины возникновения ЧС (2 столбец)	Виды опасностей для человека (3 столбец)	Модели поведения человека, снижающие уровень опасности (4 столбец)
1.автомобильный	1-Несоблюдение ПДД, 2-неблагоприятные погодные условия, 3-возникшая неисправность транспортного средства, 4-неудовлетворительное	1.Травмы, 2. материальный ущерб, 3. психологическая травма, 4.смертельный исход.	СФОРМУЛИРУЙТЕ....

	состояние дорожного полотна или его отсутствие, 5-выезд на лед, 6-человеческий фактор (резкое ухудшение здоровья водителя в результате резкой боли и т.д.). 7-возгорание транспортного средства ВСЕ ПРИЧИНЫ ПРИВОДЯТ К ДТП		
2.воздушный	1-жесткая посадка, 2-взрыв в транспортном средстве, 3-пожар в ТС, 4-ошибка пилота, 5-неблагоприятные погодные условия, 6-неисправность ТС	СФОРМУЛИРУЙТЕ....	СФОРМУЛИРУЙТЕ.....
3.железнодорожный	1-сход с рельсов, 2-столкновение поездов, 3-взрыв в транспорте, 4-пожар в транспорте ДОПОЛНИТЕ....	СФОРМУЛИРУЙТЕ....	СФОРМУЛИРУЙТЕ.....
4.водный	1-неблагоприятные погодные условия, 2-столкновение судов, 3-взрыв на судне, 4-пожар на судне ДОПОЛНИТЕ....	СФОРМУЛИРУЙТЕ....	СФОРМУЛИРУЙТЕ.....
5.антитеррористическая безопасность на транспорте	1-подložение в багаж наркотиков или взрывного устройства, 2-перестрелка,3-взрыв, 4-захват заложника, 5-воровство денег, документов, вещей, 6-драка, 7-другие опасности ДОПОЛНИТЕ...	1-работа спецслужб по задержанию, 2-огнестрельное ранение, 3-взрывная волна, пожар, разрушения от взрыва, 4-ранения или убийство заложника, 5-материальный ущерб	1-в зале ожидания занимать места спиной к стене – чтобы видеть происходящее вокруг. 2-не располагаться возле окон, 3-находится рядом с колоннами или крупными стойками, которые могут служить укрытием в случае ЧС, 4-определить другие места, где можно спрятаться, 5-держатъ багаж закрытым и наблюдать за ним постоянно, 6-на просьбы посторонних – помочь что-то пронести на борт транспортного средства – отвечать отказом, проинформировать службу безопасности, 7-не стоять возле чужого багажа без присмотра, возле мусорных корзин, 8-если началась суматоха

			служб безопасности – уходить сразу, 9-при взрыве, стрельбе – упасть на пол, сжаться и закрыть голову руками, 10-четко выполнять команды представителей спецслужб
--	--	--	--

Ход выполнения.

Задание 1: изучите информацию об опасностях и их причинах на автомобильном транспорте (столбцы 1,2,3) и заполните столбец №4 для автомобильного транспорта.

Задание 2: дополните и заполните столбцы №2,3,4 для железнодорожного, авиационного, водного видов транспорта.

Задание 3: запишите виды опасностей, их причины и модели безопасного поведения при проявлении террористической угрозы на различных видах транспорта.

Задание 4. Сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: письменная работа в тетради с готовностью обосновать свои ответы.

Практическое занятие №5.

Тема: Модели безопасного поведения при обнаружении взрывного устройства.

Цель: выявить и описать опасности в ситуации при обнаружении взрывного устройства.

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания: изучите письмо Министерства образования Иркутской области от 05.10.2022 исх.№02-55-11000/22) по действиям участников образовательного процесса в ситуации при обнаружении взрывного устройства.

Ход выполнения.

Задание 1: Сформулируйте и запишите в тетради опасности ситуации обнаружения взрывного устройства.

Задание 2: Запишите в тетради алгоритм ваших действий в ситуации обнаружения взрывного устройства.

Задание 3. Сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: письменная работа в тетради с готовностью обосновать свои ответы.

Практическое занятие №6.

Тема: Модели безопасного поведения при появлении стрелка в здании колледжа.

Цель: выявить и описать опасности в ситуации при появлении стрелка в здании колледжа.

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания: изучите письмо Министерства образования Иркутской области от 05.10.2022 исх.№02-55-11000/22) по действиям участников образовательного процесса в ситуации при появлении стрелка в здании колледжа.

Ход выполнения.

Задание 1: Сформулируйте и запишите в тетради опасности ситуации при появлении стрелка в здании колледжа.

Задание 2: Запишите в тетради алгоритм ваших действий в ситуации появления стрелка в здании, на территории колледжа.

Задание 3. Сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: письменная работа в тетради с готовностью обосновать свои ответы.

Практическое занятие №7.

Тема: Модели безопасного поведения при пожаре. Порядок использования огнетушителя.

Цель: охарактеризовать риски пожара в общественном месте; сформировать модели безопасного поведения при пожаре в общественном месте; изучить правила эксплуатации огнетушителей.

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания: внимательно изучите информацию и выполните задания.

Методика проведения оценки пожарного риска.

Применяется специалистами в программе оценки противопожарной системы, где производится расчет допустимого пожарного риска. Часто огонь возникает случайно, но имеет некоторые закономерности. Составляются специальные графики, где учитываются данные:

- техногенных, социальных, прочих групп;
- динамика роста возпламенений в населенных пунктах в течение одного календарного года;
- численность погибших в зависимости от времени обращения в пожарную часть;
- количество виновных, умерших в результате пожара.

Путем расчета рисков эксперты определяют величину мер по предотвращению опасностей. Оценка пожарных рисков позволяет осуществлять разработку программ по профилактическим мероприятиям, а также усилиям, обеспечивающим быстрое реагирование.

Ход выполнения.

Задание 1: Запишите в тетрадь - какие факторы учитывают при расчете времени эвакуации при пожаре.

Задание 2: внимательно посмотрите видеосюжет «Пожар во Владивостоке» и проанализируйте всевозможные виды опасностей пожара в общественном месте (ожоги, отравление угарным газом, гибель..... *дополните перечень и запишите в тетрадь*). Какие ошибки в поведении допущены пострадавшими – запишите в тетрадь.

Задание 3: запишите в тетради правила эксплуатации порошкового и углекислотного огнетушителя и запреты для использования порошкового и углекислотного огнетушителя.

Задание 4: сформулируйте и запишите в тетрадь модели поведения при пожаре в общественном месте.

Задание 5: сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: письменная работа в тетради с готовностью обосновать свои ответы.

Практическое занятие №8.

Тема: Отработка правил поведения при чрезвычайной ситуации природного характера.

Цель: охарактеризовать все возможные ЧС природного характера Иркутской области, сформировать правила безопасного поведения при различных ЧС и отработать порядок действий при землетрясении.

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания: внимательно изучите информацию и выполните задания.

1. Географическая характеристика Иркутской области:

Площадь – около 768 тыс. кв. км., Протяженность: с запада на восток – 1500 км., с юга на север – 1400 км., Протяженность границ – 7240 км.

Климат – резкоконтинентальный (зона антициклона).

Среднегодовая температура: на юге области – 0°; на севере области -8°С.

Ветровой режим: Приангарье (У-Илимский, Нижнеилимский, Чунский, Братский, У-Удинский р-ны) и Присяянье (Иркутский, Ангарский, Шелеховский, Черемховский, Зиминский, Тулунский р-ны), среднегодовая скорость ветра 2-3 м/сек.

Верхотенские, северные районы: среднегодовая скорость ветра 1-2 м/сек.

2. Чрезвычайная ситуация природного характера – обстановка на определенной территории или акватории, сложившаяся в результате возникновения источника природной чрезвычайной ситуации, который может повлечь или повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей и (или) окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности (ГОСТ Р 22.03-95).

ЧС Иркутской области:

1. паводки и летние наводнения – 34%;
2. землетрясения свыше 3-х баллов- 8%;
3. штормовые ветры и ураганы – 19%;
4. длительные периоды низких и высоких температур воздуха – 18%;
5. крупные лесные пожары или пожары, угрожающие населенным пунктам – 21%.

Ход выполнения.

Задание 1: Запишите в тетрадь - какие ЧС природного характера присущи Иркутской области.

Задание 2: Запишите в тетрадь возможные опасности землетрясения и правила поведения при внезапном землетрясении и после него.

Задание 3: запишите в тетради возможные опасности урагана и правила поведения при внезапном урагане и после него.

Задание 4: запишите в тетради правила поведения при оползнях, лавинах, наводнениях, природных пожарах.

Задание 5: продемонстрируйте порядок действий при внезапном землетрясении, если вы находитесь в колледже на уроке и обоснуйте свои действия.

Задание 6: сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: письменная работа в тетради с готовностью обосновать свои ответы.

Практическое занятие №9.

Тема: Отработка правил поведения при чрезвычайной ситуации техногенного характера.

Цель: охарактеризовать все возможные ЧС техногенного характера Иркутской области, сформировать правила безопасного поведения при различных ЧС и отработать порядок действий при аварии на РОО в Иркутской области.

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания: внимательно изучите информацию и выполните задания.

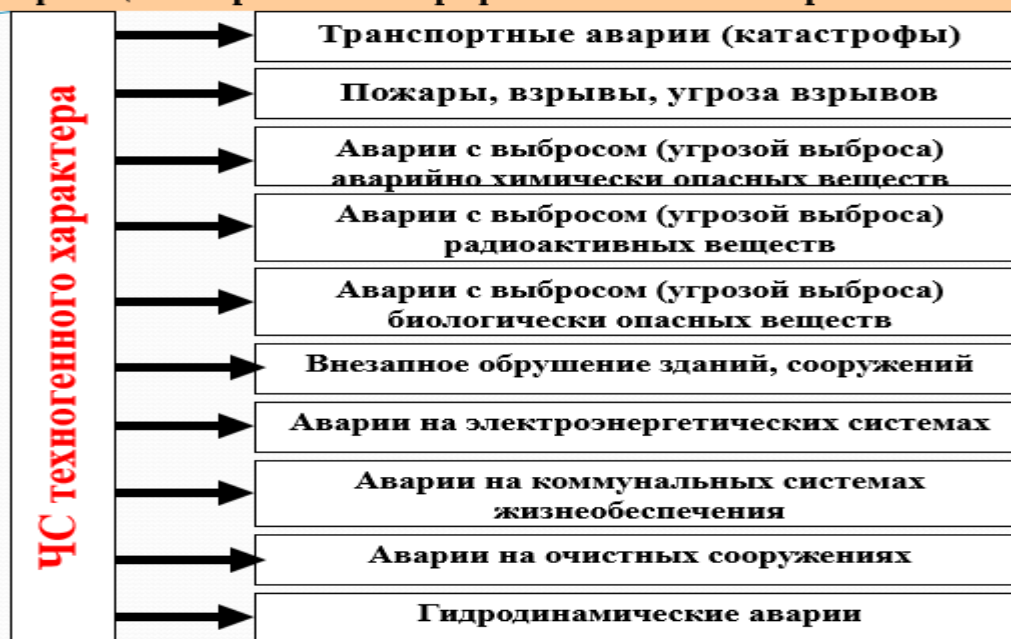
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

На территории области функционирует множество потенциально-опасных объектов.

АВАРИЯ- опасное техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу жизни и здоровью людей и приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного или транспортного процесса, а также нанесению ущерба окружающей среде.

КАТАСТРОФА - крупную аварию, повлекшую за собой человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия.

Классификация аварий и катастроф в зависимости от причин возникновения



1. Причины возникновения ЧС техногенного характера:

1. – продолжающийся износ производственного оборудования;
2. – резкое снижение уровня техники безопасности, качества сырья и качества изготавливаемой продукции;
3. – недостаточное оснащение работников приборами обнаружения и контроля опасных и вредных факторов, а также средствами индивидуальной и коллективной защиты от них;
4. – низкая культура производства, снижение компетентности и ответственности специалистов, работающих на вредных и потенциально опасных объектах;
5. – увеличение масштабов использования взрыво-, пожаро-, химически-, радиационно- или биологически опасных веществ и технологий; размещение таких производств вблизи жилых зон;
6. – недостаточность и несогласованность в осуществлении мероприятий по предотвращению аварий и катастроф, и др.

Ход выполнения.

Задание 1: Запишите в тетрадь - какие потенциально опасные производственные объекты расположены на территории Иркутской области:

- Радиационно опасные –
- Химически опасные –
- Пожароопасные –
- Взрывоопасные –
- Биологически опасные –
- Гидродинамически опасные –
- Продуктопроводы –

Задание 2: Запишите в тетрадь возможные опасности землетрясения и правила поведения при внезапном землетрясении и после него.

Задание 3: запишите в тетради классификацию аварий и катастроф по причинам возникновения.

Задание 4: запишите в тетради правила поведения при аварии на радиационно-опасном объекте.

Задание 5: посмотрите видеофильм и запишите в тетради правила поведения при аварии на химически опасном объекте.

Задание 6: запишите в тетради – какие мероприятия по предупреждению и ликвидации ЧС техногенного характера в Иркутской области.

Задание 7: продемонстрируйте порядок действий при внезапном получении сообщения о радиационной аварии в Иркутской области.

Задание 8: сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: письменная работа в тетради с готовностью обосновать свои ответы.

Практическое занятие №10.

Тема: Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии

Цель: отработать порядок действий в условиях вынужденной природной автономии.

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания: внимательно изучите информацию и выполните задания.

1) В международной практике используется система СИГНАЛОВ СПАСЕНИЯ, которые необходимо создать из подручных материалов так, чтобы их было заметно спасателям (выложить из веток, камней и т.д.)

I "Нужен врач"	II "Нужны медикаменты"	X "Неспособны двигаться"	F "Нужны пища и вода"	V "Требуются оружие и боеприпасы"
□ "Требуются карта и компас"	I "Нужны сигнальная лампа с батареей и радиостанцией"	K "Укажите направление следования"	↑ "Я двигаюсь в этом направлении"	D "Попытаемся взлететь"
H "Судно серьезно повреждено"	Δ "Здесь можно безопасно совершить посадку"	L "Требуется топливо и масло"	LL "Все в порядке"	N "Нет или отрицательно"
Y "Да или положительно"	JL "Не понял"	W "Требуется механик"	LLL "Операции закончены"	NN "Ничего не обнаружено, продолжаем поиски"
→→ "Получены сведения, что воздушное судно находится в этом направлении"	LL "Мы нашли всех людей"	+ "Мы нашли только несколько человек"	XX "Мы не в состоянии продолжать, возвращаемся на базу"	⚡ "Разделились на две группы, каждая следует в указанном направлении"

2) Для определения ВРЕМЕНИ с помощью КОМПАСА необходимо:

1. Сориентировать компас на направление СЕВЕР
2. Измерить АЗИМУТ МАГНИТНЫЙ / Ам / на СОЛНЦЕ
3. Разделить полученный результат на 15. Это число соответствует 1/24 части окружности, составляющей величину поворота ЗЕМЛИ за 1 час
4. К полученному частному прибавить 1 час – разницу между астрономическим и местным временем

Полученный результат и будет МЕСТНЫМ ВРЕМЕНЕМ.

Ход выполнения.

Задание 1: Запишите в тетрадь знаки спасения и укажите рядом их обозначения для следующих ситуаций: 1. Нужен врач, 2. место для посадки, 3. следую в этом направлении, 4. укажите направление следования, 5. требуется карта и компас, 6. нужны пища и вода, 7. не могу двигаться дальше, 8. нужны медикаменты, 9. да, 10. нет, 11. все в порядке.

Задание 2: сделайте расчет времени суток по компасу (если погода пасмурная, солнце расположено в левом верхнем углу доски).

Задание 3: укажите азимут каждого объекта, изображенного на картинке, и запишите в тетрадь.



Задание 4: сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: письменная работа в тетради с готовностью обосновать свои ответы.

Практическое занятие №11.

Тема: Изучение средств индивидуальной защиты

Цель: изучить виды и назначение средств индивидуальной защиты и отработать порядок надевания противогаза.

Оборудование: раздаточный материал, противогаз ГП-5.

Методические указания: внимательно изучите информацию и выполните задания.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ)

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) населения предназначаются для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

СИЗ подразделяются на:

- 1) Средства защиты органов дыхания:
 - фильтрующие и изолирующие противогазы;
 - респираторы;
 - противопыльные тканевые маски;
 - ватно-марлевые повязки.
- 2) Средства защиты кожи:
 - одежда специальная, изолирующая защитная;
 - защитная фильтрующая одежда (ЗФО);
 - приспособленная одежда населения.

СИЗ распределяются по принципу защиты:

- фильтрующие - принцип действия состоит в очищении воздуха, крайне важного для жизни человека при прохождении через средства защиты;
- изолирующие - принцип в полном исключении контакта с внешней средой на определенный срок с помощью материалов, непроницаемых для воздуха и вредных примесей.

СИЗ распределяют по способу изготовления:

- промышленного изготовления;
- простейшие, изготовленные населением из подручных материалов.

Ход выполнения.

Задание 1: Запишите в тетрадь предназначение СИЗ и их классификацию.

Задание 2: запишите порядок надевания и снятия противогаза.

Задание 3: продемонстрируйте порядок надевания и снятия противогаза ГП-5.

Задание 4: сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: письменная работа в тетради с готовностью обосновать свои ответы.

Практическое занятие №12.

Тема: Знакомство с повседневным бытом военнослужащих. Экскурсия в воинскую часть.

Цель: ознакомиться с повседневным бытом военнослужащих и с условиями их жизнедеятельности в воинской части.

Оборудование: предметы быта военнослужащих воинской части.

Методические указания:

1. Внимательно изучите по охране труда и ТБ при посещении воинской части.
2. Ознакомьтесь с повседневным бытом военнослужащих и с условиями их жизнедеятельности в воинской части.
3. Подготовьте и задайте интересующие вас вопросы о повседневном быте военнослужащих экскурсовод.

Ход выполнения: экскурсионное ознакомление.

Форма отчета: фронтальная беседа с обучающимися.

Практическое занятие №13.

Тема: Строевая подготовка.

Цель: ознакомиться с элементами строевой подготовки военнослужащих и отработать прием строевой подготовки.

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания:

Строй и управление ими (Элемент Строевого Устава ВС РФ).

1. **Строй** — установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

2. **Шеренга** — строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Линия машин — строй, в котором машины размещены одна возле другой на одной линии.

3. **Фланг** — правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

4. **Фронт** — сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины — лобовой частью).

5. **Тыльная сторона строя** — сторона, противоположная фронту.

6. **Интервал** — расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

7. **Дистанция** — расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

8. **Ширина строя** — расстояние между флангами.

9. **Глубина строя** — расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах — расстояние от первой линии машин (впереди стоящей

машины) до последней линии машин (позади стоящей машины).

Ход выполнения: экскурсионное ознакомление.

Задание 1: запишите в тетради определения понятий: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона, строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя, двухшереножный строй, колонна, развернутый строй, походный строй;

Задание 2: запишите в тетради какие команды подаются при походном шаге и какие действия военнослужащего должны быть произведены при этом.

Задание 3: отработайте строевой прием «Строевая стойка».

Задание 4: запишите вывод о проделанной работе.

Форма отчета: студент представляет на проверку письменную отчетную работу и демонстрирует строевой прием.

Практическое занятие №14.

Тема: Огневая подготовка. Порядок неполной разборки и сборки ММГ АК-74.

Цель: изучить порядок неполной разборки и сборки ММГ АК-74.

Оборудование: раздаточный материал, макет ММГ АК-74.

Методические указания:

Тактико-техническая характеристика АК-74.

5,45-мм автомат Калашникова АК-74

Калибр – 5,45мм (патрон 5,45х39)

Дальность прицельная – 1000м

Дальность прямого выстрела:

по грудной фигуре – 440м

по бегущей фигуре – 625м

Начальная скорость пули – 900м/с

Темп стрельбы – 600в/мин

Боевая скорострельность:

одиночным огнем – 40 в/мин

очередями – 100в/мин

Дальность полета пули:

при которой сохраняется убойное действие – 1350м

предельная дальность – 3150м

Вес автомата – 3,6кг



ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	
Калибр	5,45х39 мм
Длина	933 мм
Длина ствола	415 мм
Вес (С пустым / полным магазином)	3200 / 3600 г
Темп стрельбы	600 выстрелов / мин
Емкость магазина	30 патронов
Практическая скорострельность выстрелов/минуту	Одиночными до 40, очередями до 100
Наиболее действенный огонь	500 метров
Дальность прямого выстрела (по ростовой / грудной)	625 м / 440 м
Прицельная дальность стрельбы	1000 м
Сосредоточенный огонь на дальность	До 800 м

Ход выполнения.

Задание 1: запишите в тетрадь тактико-технические характеристики АК-74.

Задание 2: запишите порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.

Задание 3: ознакомьтесь с инструкцией по ТБ по обращению с оружием.

Задание 4: внимательно посмотрите видеофильм о порядке неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.

Задание 5: сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: студент представляет на проверку письменную отчетную работу с готовностью обосновать ответы.

Практическое занятие №15.

Тема: Огневая подготовка. Порядок неполной разборки и сборки ММГ АК-74.

Цель: отработать порядок неполной разборки и сборки ММГ АК-74.

Оборудование: раздаточный материал, макет ММГ АК-74.

Методические указания:

Порядок неполной разборки автомата.

1. **Отделить магазин** — удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.
2. **Снять с предохранителя (предохранитель вниз).**
3. **Перевести затворную раму в крайнее заднее положение** (осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы).
4. **Произвести контрольный спуск** — спустить курок с боевого взвода.
5. **Вынуть пенал с принадлежностью** — утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку, выколотку и шпильку.
6. **Одеть шомпол** — оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вытянуть шомпол вверх.
7. **Отделить крышку ствольной коробки.**
8. **Отделить возвратный механизм** — удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.
9. **Отделить затворную раму с затвором** — продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.
10. **Отделить затвор от затворной рамы** — взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.
11. **Установить фиксатор в крайнее верхнее положение.**

12. **Отделить газовую трубку со ствольной накладкой** — удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубков газовой камеры.

Порядок сборки автомата после неполной разборки.

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.
2. Фиксатор вниз.
3. Присоединить затвор к затворной раме.
4. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.
5. Присоединить возвратный механизм.
6. Присоединить крышку ствольной коробки.
7. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель (вверх).
8. Присоединить шомпол.
9. Вложить пенал в гнездо приклада.
10. Присоединить магазин к автомату.

Ход выполнения.

Задание 1: перескажите правила ТБ по обращению со стрелковым оружием.

Задание 2: выполните неполную разборку АК-74.

Задание 3: выполните сборку после неполной разборки АК-74.

Задание 3: сформулируйте вывод о проделанной работе (чему вы научились).

Форма отчета: студент демонстрирует техничность и правильность порядка неполной разборки АК-74 и сборки после неполной разборки автомата с названием всех его частей.

Практическое занятие №16.

Тема: Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при ожогах.

Цель: ознакомиться с алгоритмом оказания первой помощи при наружных кровотечениях и при ожогах; отработать наложение давящей повязки.

Оборудование: раздаточный материал, бинт эластичный.

Методические указания:

Наружные кровотечения.

Различные происшествия с наличием пострадавших часто сопровождаются травмированием их участников. Одним из наиболее серьезных повреждений являются кровотечения. Эти состояния представляют значительную опасность для жизни пострадавших и требуют немедленных действий окружающих для их спасения.

Под кровотечением понимают ситуацию, когда кровь (в норме находящаяся внутри сосудов человеческого тела) по разным причинам (чаще всего – травмы) покидает сосудистое русло. При этом кровь перестает выполнять свою функцию переноса кислорода и питательных веществ к органам, что сопровождается ухудшением или прекращением выполнения ими своих функций.

В результате, в зависимости от величины кровопотери (количества вышедшей из сосудов крови), вида сосуда, от того, какой орган кровоснабжался поврежденным сосудом, могут возникнуть различные нарушения в организме человека – от незначительных до прекращения жизнедеятельности, т.е. гибели пострадавшего.

Последнее наблюдается при повреждении крупных сосудов в отсутствие оказания первой помощи, т.е. при не остановленном сильном кровотечении.

Компенсаторные возможности человеческого организма, как правило, достаточны для поддержания жизни при кровотечении слабой и средней интенсивности, когда скорость кровопотери невелика. В случае же повреждения крупных сосудов скорость кровопотери может быть настолько значительной, что гибель пострадавшего при отсутствии первой помощи может наступить в течение нескольких минут с момента получения травмы.

По виду поврежденных сосудов кровотечения бывают:

- **артериальные кровотечения** являются наиболее опасным, так как при ранении крупных артерий происходит большая потеря крови за короткое время.

Признаком артериальных кровотечений обычно является алая пульсирующая струя крови.

- **венозные кровотечения** характеризуются меньшей скоростью кровопотери, кровь темно-вишневая, вытекает «ручьём». Являются не менее опасными, в случае ранения мягких тканей головы и шеи, где присасывающее действие вен таково, что туда попадает воздух, и человек может погибнуть от воздушной эмболии, если вовремя не наложить давящие повязки.

- **капиллярные кровотечения** наблюдаются при ссадинах, порезах, царапинах. Капиллярное кровотечение, непосредственной угрозы для жизни, как правило, не представляет.

- **смешанные кровотечения** – это кровотечения, при которых имеются одновременно артериальное, венозное и капиллярное кровотечение.

Наблюдаются, например, при отрыве конечности. Опасно вследствие наличия артериального кровотечения.

По внешним признакам кровотечения подразделяются на следующие виды:

- **наружное кровотечение** сопровождается повреждением кожных покровов, при этом кровь изливается наружу.

- **внутреннее кровотечение** чаще всего возникает при тупых травмах груди и живота, сопровождающихся повреждением внутренних органов - легких, печени, селезёнки.

Ход выполнения:

Задание 1: изучите методические указания и запишите в тетради виды кровотечений и их характеристики.

Задание 2: запишите в тетради все способы остановки кровотечений и опишите их, обязательно запишите правила наложения жгута.

Задание 3: внимательно посмотрите видеофильм по теме «Кровотечение», укажите ошибку в действиях медицинского работника.

Задание 4: отработайте на соседе по парте наложение давящей повязки при травме предплечья.

Задание 5: запишите в тетради порядок оказания первой помощи при ожогах.

Задание 6: запишите вывод о проделанной работе.

Форма отчета: студент представляет на проверку письменную отчетную работу и демонстрирует порядок наложения давящей повязки.

Практическое занятие №17.

Тема: Первая помощь при отсутствии сознания. Сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

Цель: изучить и отработать алгоритм оказания первой помощи при отсутствии сознания, при внезапной остановке сердца, при электротравмах и повреждении молнией.

Оборудование: раздаточный материал, элемент тренажера «ВИТИМ» для отработки СЛР.

Методические указания:

1. Отсутствие сознания.

Условно все случаи потери сознания можно разделить на **обморок** (потеря сознания до 4 минут) и **кому** (потеря сознания свыше 4 минут).

Обморок – внезапная кратковременная потеря сознания. Обморок может случиться при нервно-эмоциональном потрясении, нахождение человека в душном помещении, колебании атмосферного давления, кровопотери, голоде и т. д. Обычно обмороку могут предшествовать:

1. звон и шум в ушах;
2. потемнение или мелькание мушек в глазах;
3. головокружение;
4. тошнота;
5. внезапная слабость;
6. дезориентация человека в пространстве и времени.

После чего происходит потеря сознания и падение тела. При этом пострадавший может нанести себе серьёзные травмы, именно поэтому принципы оказания первой помощи будут выглядеть следующим образом:

1. По возможности, обезопасить падение (схватить за одежду, части тела, подхватить человека, попытаться просто удержать голову пострадавшего);
2. При рвоте – обязательно повернуть пострадавшего на живот с подстраховкой шейного отдела позвоночника;
3. Устранить стесняющие элементы одежды;
4. Проверить дыхание и пульс у пострадавшего;
5. Для быстрее оттока крови к голове пострадавшего, необходимо приподнять его ноги под углом 30° или подложить под них что-нибудь;
6. Если человек находится в помещении, организуйте его проветривание;
7. Воздействуйте на активные болевые точки: интенсивно разотрите ушные раковины пострадавшему (рефлекторно улучшается кровообращение головного мозга), или надавите на носогубный треугольник.

Если пострадавший не приходит в сознание в течение 3-5 минут, то можно предположить, что он находится в состоянии комы (нет признаков биологической смерти, нет сознания, но есть дыхание и пульс на сонной артерии). Пострадавшего следует повернуть на набок (восстановительное положение) и приложить холод к голове (пакет со льдом, снегом, бутылки с холодной водой, гипотермический пакет из автомобильной аптечки). Восстановительное положение используется для поддержания проходимости дыхательных путей и обеспечения вытекания жидкости изо рта в случае кровотечения или рвоты.

Данная позиция также обеспечивает проходимость дыхательных путей, не требуя постоянного удерживания подбородка в нужном положении.

Алгоритм, по которому мы стабилизируем пострадавшего до прибытия скорой помощи:

Расположить одну руку пострадавшего под прямым углом к его телу.

1. Вторую руку пострадавшего приложить тыльной стороной ладони к щеке пострадавшего, придерживая ее своей рукой.
2. После этого согнуть дальнюю ногу пострадавшего в колене, поставить ее с опорой на стопу на стопу и надавить на колено этой ноги.
3. После поворота пострадавшего набок слегка запрокинуть его голову и подтянуть ногу, лежащую сверху, к животу.

Ход выполнения:

Задание 1: изучите внимательно методические указания и запишите симптомы обморока и алгоритм первой помощи при обмороках.

Задание 2: изучите внимательно методические указания, посмотрите учебный видеофильм и запишите алгоритм оказания первой помощи при остановке дыхания и кровообращения.

Задание 3: отработайте алгоритм первой помощи при отсутствии дыхания на элементе тренажера «ВИТИМ».

Задание 4: изучите внимательно методические указания, посмотрите учебный видеофильм и запишите алгоритм оказания первой помощи при электротравмах и ударе молнии.

Задание 5: запишите вывод о проделанной работе.

Форма отчета: студент представляет на проверку письменную отчетную работу и демонстрирует порядок выполнения СЛР на тренажере.

Практическое занятие №18.

Тема: Опасности на рабочем месте. Рекомендации по классификации, обнаружению, распознаванию и описанию опасностей на рабочем месте (Приказ Минтруда и соцзащиты РФ №36 от 31.01.2022).

Цель: изучить элемент Рекомендаций по классификации, обнаружению, распознаванию и описанию опасностей на рабочем месте (Приказ Минтруда и соцзащиты РФ №36 от 31.01.2022).

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания: элемент Рекомендаций по классификации, обнаружению, распознаванию и описанию опасностей на рабочем месте (Приказ Минтруда и соцзащиты РФ №36 от 31.01.2022).

Ход выполнения:

Задание 1: изучите внимательно элемент нормативного документа и запишите в тетради классификацию опасностей по видам деятельности.

Задание 2: изучите внимательно элемент нормативного документа и запишите в тетради рекомендации по обнаружению и распознаванию опасностей на рабочем месте.

Задание 3: изучите внимательно элемент нормативного документа и запишите в тетради классификацию опасностей по причинам возникновения.

Задание 4: запишите вывод о проделанной работе.

Форма отчета: студент представляет на проверку письменную отчетную работу.

Итог работы: студент представляет на проверку письменную отчетную работу с готовностью обосновать свой ответ.

Практическое занятие №19.

Тема: Оценка опасностей на рабочем месте.

Цель: изучить методику оценки опасностей на рабочем месте и возможные последствия опасностей по степени тяжести: гибель, травма, профессиональное заболевание.

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания: элемент Рекомендаций по классификации, обнаружению, распознаванию и описанию опасностей на рабочем месте (Приказ Минтруда и соцзащиты РФ №36 от 31.01.2022).

Таблица №1

Примерная анкета опроса работника об опасностях в местах выполнения работ

№ _____ от _____

Работник: _____

Наименование объекта исследования, должности (профессии) работника: _____

Подразделение (цех, участок): _____

N	Формулировка вопроса	Да/Нет	Идентифицируемая опасность (описание)	Комментарий
	1	2	3	4
1.	Есть ли источник опасного и вредного производственного фактора (возможного ущерба)?			
2.	Существует ли вероятность причинения ущерба и каким образом?			
3.	Существует ли вероятность причинения ущерба и кому?			
4.	Существует ли вероятность передвижения (падения) на перепаде высот?			
5.	Возможно ли падение людей с высоты?			
6.	Возможно ли падение инструментов, материалов, например, с высоты (или их выброс)?			
7.	Имеют ли место несоответствующие размеры проходов вследствие нарушения габаритов?			
8.	Связано ли появление опасных и вредных факторов в местах выполнения работ с подъемом (обработкой) инструментов, материалов и др.?			
9.	Имеются ли и какие опасности возникают при сборке, выполнении работ по обслуживанию, ремонту и демонтажу агрегатов и вводе машин в эксплуатацию в местах выполнения работ?			
10.	Имеются ли и какие опасности возникают в			

	местах выполнения работ при движении транспортных средств по территории предприятия или при их движении по дороге?			
11.	Вы слышали о случаях возгорания на предприятии?			
12.	Имеются ли источники шума или вибрации в местах выполнения работ и какие?			
13.	Имеются ли вещества, применяемые в местах выполнения работ, которые могут нанести вред организму человека при попадании на кожный покров или внутрь?			
14.	Обеспечивается ли соблюдение требований охраны труда при осуществлении погрузочно-разгрузочных работ в местах их выполнения?			
15.	Достаточное ли освещение в местах выполнения работ?			
16.	Возможны ли ситуации в местах выполнения работ с наличием скользких полов или иных горизонтальных и опорных поверхностей?			

Комментарии и предложения:

 Специалист, осуществляющий идентификацию опасностей и оценку рисков:

 Работник, который отвечал на вопросы:

Ход выполнения:

Задание 1: внимательно рассмотрите рабочее место специалиста и заполните Таблицу №1 по выявлению опасностей на рабочем месте.

Задание 2: проанализируйте возможные последствия опасностей по степени тяжести: гибель, травма, профессиональное заболевание из таблицы №1.

Задание 3: запишите вывод о проделанной работе.

Форма отчета: студент представляет на проверку письменную отчетную работу.

Итог работы: студент представляет на проверку письменную отчетную работу с готовностью обосновать свой ответ.

Практическое занятие №20.

Тема: Методы снижения риска несчастного случая и методы снижения опасностей на рабочем месте.

Цель: изучить методы снижения риска несчастного случая на рабочем месте и методы уменьшения опасностей на рабочем месте; изучить элемент Отраслевых норм выдачи СИЗ.

Оборудование: раздаточный материал.

Методические указания:

Как снизить риск несчастного случая на производстве

Методические рекомендации для профилактики травматизма на производстве.

На производстве пострадал сотрудник, у работодателя возникают следующие риски:

– привлечения к ответственности – как административной, так и уголовной
– упущенной выгоды.

Основные причины несчастных случаев

Самые частые причины несчастных случаев на производстве:

1. Неудовлетворительная организация производства работ.
2. Нарушение технологического процесса.
3. Нарушение работником трудового распорядка и дисциплины труда.
4. Нарушение правил дорожного движения.
5. Неудовлетворительное содержание и недостатки в организации рабочих мест.
6. Недостатки в подготовке работников по охране труда.
7. Неприменение или неправильное применение работником средств индивидуальной и коллективной защиты.
8. Нарушение требований охраны труда при эксплуатации транспортных средств.
9. Эксплуатация неисправных машин, механизмов, оборудования.

Самые частые виды происшествий и способы их избежать

Падение с высоты. Организуйте безопасные условия подъема на высоту и спусков. Следите за состоянием перил, ограждений, защитных козырьков или иных устройств.

Зажатие между предметами. Чтобы движущийся предмет не зажал часть или все тело работника, применяйте защитные ограждения и защитную блокировку оборудования.

Дорожно-транспортные происшествия. Проводите мероприятия, которые обеспечат безаварийную работу водителей.

Травмы от падения предметов. Обеспечьте безопасное хранение на складе инструментов, оборудования и прочих предметов, которые могут отлететь, упасть, свалиться на работников.

Падение на ровной поверхности. Следите за содержанием полов и лестниц. Пол должен быть без повреждений, пролитых жидкостей и посторонних предметов. Исключите загромождение лестниц.

Удар электрическим током. Следите, чтобы работники использовали инструменты защитой от поражения электрическим током и применяли средства индивидуальной защиты.

Воздействие дыма, огня и пламени. Следите за соблюдением правил пожарной безопасности. Используйте средства пожаротушения, средства индивидуальной защиты, спасательные устройства.

Мероприятия по снижению риска несчастных случаев

№ п/п	Мероприятия	Способ снизить риск
1	Система управления охраной труда	Разработайте систему управления охраной труда, внедрите ее на предприятии и проводите постоянный анализ ее функционирования
2	Оценка профессиональных рисков	Оцените профессиональные риски на предприятии

№ п/п	Мероприятия	Способ снизить риск
3	План мероприятий по сокращению производственного травматизма	Разработайте и исполняйте план мероприятий по сокращению производственного травматизма
4	Подбор и обучение	Проводите подбор и обучение работников с учетом сокращения рисков несчастных случаев
5	Медосмотры	Своевременно проводите медицинские осмотры и психиатрические освидетельствования работников в случаях, предусмотренных законодательством
6	Разъяснительная работа	Проводите разъяснительную работу по охране труда с каждым работником организации, в каждом подразделении
7	Средства индивидуальной защиты	Приобретайте только высококачественные и эффективные СИЗ, для этого участвуйте в тематических выставках, общайтесь с производителями, посещайте производство СИЗ, отслеживайте репутацию производителя через рекламации, тщательно следите за сроками действия сертификатов и информацией об отзыве поставщиков СИЗ в госреестре
8	Контроль исправности оборудования	Проверяйте исправность технологического оборудования, контролируйте технологический процесс, проводите планово-предупредительный ремонт по графику, своевременно модернизируйте оборудование
9	Выбор помещения и оборудования	В случае выбора нового производственного помещения или оборудования учитывайте риски по охране труда
10	Спецоценка	Своевременно проводите спецоценку условий труда
11	Гарантии и льготы	Предоставляйте работникам гарантии и льготы, предусмотренные законодательством и внутренними правилами
12	Режим труда и отдыха	Соблюдайте режимы труда и отдыха, так как переутомление работников – частая причина несчастных случаев

Приказ от 29 октября 2021 г. N 767н

Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении единых типовых норм выдачи средств индивидуальной защиты и смывающих средств»

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=419981>

N п/п	Наименование профессий и должностей	Тип средства защиты	Наименование специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты	Нормы выдачи на год (период) (штуки, пары, комплекты, мл)
906	Газосварщик			
		Одежда специальная защитная	Костюм для защиты от искр и брызг расплавленного металла, металлической окалины и механических воздействий (истирания)	1 шт.
			Фартук для защиты от искр и брызг расплавленного металла,	2 шт.

			металлической окалины	
		Средства защиты ног	Наколенники	1 пара
			Обувь специальная для защиты от искр и брызг расплавленного металла, металлической окалины, от механических воздействий (ударов)	1 пара
		Средства защиты рук	Нарукавники для защиты от искр и брызг расплавленного металла и металлической окалины	определяется документами изготовителя
			Перчатки для защиты от искр и брызг расплавленного металла, металлической окалины	12 пар
		Средства защиты головы	Головной убор для защиты от искр и брызг расплавленного металла, металлической окалины	1 шт.
			Каска защитная от повышенных температур	1 шт. на 2 года
		Средства защиты лица	Щиток защитный лицевой от брызг расплавленного металла и горячих частиц	1 шт.
		Средства защиты органов дыхания	Противоаэрозольные, противоаэрозольные с дополнительной защитой от паров и газов средства индивидуальной защиты органов дыхания с фильтрующей лицевой частью - фильтрующие полумаски	до износа

Ход выполнения:

Задание 1: проанализируйте полученные знания и запишите в тетрадь методы уменьшения опасностей на рабочем месте по вашей будущей профессии.

Задание 2: изучите и запишите в тетрадь методы снижения риска несчастного случая на рабочем месте по вашей будущей профессии.

Задание 3: внимательно изучите элемент Переченя СИЗ для обеспечения безопасной работы рабочего места газосварщика из Приказа от 29 октября 2021 г. N 767н Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении единых типовых норм выдачи средств индивидуальной защиты и смывающих средств».

Задание 4: запишите вывод о проделанной работе.

Форма отчета: студент представляет на проверку письменную отчетную работу.

Практическое занятие №21.

Тема: Методы оказания первой помощи при ЧС и автомобильных катастрофах.

Цель: выбрать эффективные методы оказания первой помощи по картам заданий при ЧС и автомобильных катастрофах.

Оборудование: раздаточный материал, перевязочный материал, элемент тренажера «ВИТИМ».

Методические указания:

Задание 1

Используя предложенный перевязочный материал, наложите на голову повязку «чепец» и повязку «варежка».

Условия: выполняется на статисте с правом привлечь помощника.

№	Перечень ошибок	Отметка ошибок
1.	Неправильно накладываются бинтовые туры	
2.	Нарушен порядок наложения бинтовых туров	
3.	Плохая фиксация повязки	

Оценка задания. Правильно наложенная повязка оценивается в 5 баллов. В случае совершения хотя бы одной ошибки из перечисленных в таблице задание признается невыполненным и оценивается в 0 баллов.

Задание 2

Во время купания из природного водоема был извлечён мужчина с признаками утопления.

Задание: окажите первую медицинскую помощь.

Условия: выполняется на работе-тренажере «ГОША» без права привлечения помощника. При отсутствии работа-тренажера перечисляется алгоритм действия.

№	Перечень ошибок	Отметка ошибок
1.	Не проведено извлечение инородного содержимого из ротовой полости и воды из лёгких и желудка.	
2.	Не проверено наличие кашлевого и рвотного рефлексов.	
3.	Нарушена техника проведения сердечно-лёгочной реанимации.	
4.	Не вызвана скорая помощь.	

Оценка задания. Полное соблюдение алгоритма выполнения задания оценивается в 5 баллов. В случае совершения хотя бы одной ошибки из перечисленных в таблице задание признается невыполненным и оценивается в 0 баллов.

Задание 3

Рабочий на рабочем месте нарушил технику безопасности и порезал острым инструментом предплечье, кровь из раны алого цвета идёт сильной, пульсирующей струёй.

Задание: окажите первую медицинскую помощь.

Условия: выполняется на статисте без права привлечь помощника.

№	Перечень ошибок	Отметка ошибок
1.	Жгут наложен в положении раненого стоя. <i>При потере крови или ее виде многие падают в обморок.</i>	
2.	Сохранен пульс на лучевой артерии. <i>В случае сохранения пульса на лучевой артерии и пережатия вен</i>	

	<i>предплечья проявляются отек и посинение конечности, что может привести к ампутации руки.</i>	
3.	На рану не наложена асептическая повязка. <i>Возникает угроза нагноения раны.</i>	
4.	Не произведена фиксация предплечья (на косынке или с помощью одежды). <i>При отсутствии фиксированного положения происходит дополнительная травматизация.</i>	
5.	Не вложена записка с указанием времени наложения жгута. <i>Отсутствие информации о времени наложения жгута может привести к необоснованной ампутации руки.</i>	
6.	Не вызвана скорая помощь. <i>Пострадавшие с любым видом кровотечения подлежат госпитализации</i>	

Оценка задания. Полное соблюдение алгоритма выполнения задания оценивается в 5 баллов. В случае совершения хотя бы одной ошибки из перечисленных в таблице задание признается невыполненным и оценивается в 0 баллов.

Задание 4. В результате ДТП при ранении грудной клетки острым предметом из раны идёт пеннистая кровь, в вашей аптечке есть спиртовой раствор йода и индивидуальный перевязочный пакет, пластырь.

Задание: окажите первую медицинскую помощь.

Условия: выполняется на статисте с правом привлечь помощника.

№	Перечень ошибок	Отметка ошибок
1.	Нет герметизации раны в течение 5 секунд. <i>Смерть от воздушной эмболии.</i>	
2.	Не обработаны йодом края раны. <i>Вторичное инфицирование раны.</i>	
3.	При наложении повязки не использовали ИПП для герметизации раны. <i>Не обеспечена должная герметизация.</i>	
4.	Не вызвана скорая помощь. <i>Пострадавшие с ранением шеи обязательно подлежат госпитализации.</i>	

Оценка задания. Полное соблюдение алгоритма выполнения задания оценивается в 5 баллов. В случае совершения хотя бы одной ошибки из перечисленных в таблице задание признается невыполненным и оценивается в 0 баллов.

Задание 5

По дороге на работу в конце февраля в гололед утром упал мужчина, ударился головой об лёд и потеряла сознание.

Задание: окажите первую медицинскую помощь.

Условия: выполняется на работе-тренажере «ГОША» без права привлечения помощника. При отсутствии робота-тренажера перечисляется алгоритм действия.

№	Перечень ошибок	Отметка ошибок
1.	Не проверено наличие пульса на сонной артерии. <i>Пострадавший может находиться в состоянии клинической смерти или комы.</i>	

2.	Поворот на живот не сделан в течение 1 минуты (исчез пульс на сонной артерии). <i>Пострадавший в состоянии комы в положении на спине может погибнуть в любую секунду от удушения собственным языком и попадания содержимого полости рта в легкие.</i>	
3.	При повороте не подстрахован шейный отдел позвоночника. <i>Если во время поворота на живот не подстрахован шейный отдел позвоночника, это может значительно ухудшить состояние пострадавшего в случаях повреждения шейных отделов позвоночника..</i>	
4.	Не использован холод (не приложен холод к голове). <i>Использование холода значительно уменьшает скорость развития отека головного мозга.</i>	
5.	Не осмотрена полость рта.	
6.	Не вызвана скорая помощь. <i>Пострадавшие в состоянии любой комы подлежат обязательной госпитализации.</i>	

Оценка задания. Полное соблюдение алгоритма выполнения задания оценивается в 5 баллов. В случае совершения хотя бы одной ошибки из перечисленных в таблице задание признается невыполненным и оценивается в 0 баллов.

Задание 6

Рабочий в цехе упал и подвернул ногу, жалобы на сильную боль и ограниченную подвижность.

Задание: окажите первую медицинскую помощь.

Условия: выполняется на статисте без права привлечь помощника.

№	Перечень ошибок	Отметка ошибок
1.	Попытка самостоятельно вправить сустав.	
2.	Неправильно проведена иммобилизация.	
3.	К месту травмы не приложен холод.	
4.	Не вызвана скорая помощь.	

Оценка задания. Полное соблюдение алгоритма выполнения задания оценивается в 5 баллов. В случае совершения хотя бы одной ошибки из перечисленных в таблице задание признается невыполненным и оценивается в 0 баллов.

Задание 7

Вследствие попадания кипящей жидкости возник ожог 2-3 степени бедра.

Окажите первую помощь.

№	Перечень ошибок	Отметка ошибок
1.	Не продезинфицированы руки раствором марганцовки.	
2.	Не продезинфицированы носовые платки раствором марганцовки.	
3.	Не защищена ожоговая поверхность и возможно вторичное инфицирование раны.	
4.	Не вызвана скорая помощь.	

Оценка задания. Полное соблюдение алгоритма выполнения задания оценивается в 5 баллов. В случае совершения хотя бы одной ошибки из перечисленных в таблице задание признается невыполненным и оценивается в 0 баллов.

Задание 8: Вы идёте по цеху производственного предприятия и видите лежащего на полу работника, возле которого электрический провод. Окажите первую помощь.

№	Перечень ошибок	Отметка ошибок
1.	Не указали, как необходимо двигаться в зоне электрического кратера.	
2.	Не провели обесточивания источника тока.	
3.	Не оттащили пострадавшего на безопасное расстояние.	
4.	Не определяли пульс и реакцию зрачков на свет.	
5.	Нарушили технику проведения реанимации.	
6.	Не вызвана скорая помощь.	

Оценка задания. Полное соблюдение алгоритма выполнения задания оценивается в 5 баллов. В случае совершения хотя бы одной ошибки из перечисленных в таблице задание признается невыполненным и оценивается в 0 баллов.

Задание №9:

В электропоезде внезапно ухудшилось состояние одного из пассажиров. Возникли сильные боли за грудиной, отдающие в левую руку, в шею, чувство нехватки воздуха, головокружение, слабость. Лицо бледное, испуганное, пульс 50 ударов в минуту, слабого наполнения, дыхание учащённое. Какова причина тяжёлого состояния? Какова последовательность оказания первой медицинской помощи?

Условия: выполняется на статисте с правом привлечь помощника.

№	Перечень ошибок	Отметка ошибок
1.	Не названа причина неотложного состояния.	
2.	Не обеспечен полный покой пострадавшему.	
3.	Не обеспечен доступ свежего воздуха.	
4.	Не вызвана скорая помощь.	

Оценка задания. Полное соблюдение алгоритма выполнения задания оценивается в 5 баллов. В случае совершения хотя бы одной ошибки из перечисленных в таблице задание признается невыполненным и оценивается в 0 баллов.

Задание 10.

Идущий впереди вас человек, вскрикнув, упал; судорожные подёргивания конечностей к моменту вашего приближения прекратились. При осмотре виден зажатый в руке свисающий со столба оголённый электрический провод. Какова последовательность ваших действий?

Задание: окажите первую медицинскую помощь.

Условия: выполняется на работе-тренажере «ГОША» или «ВИТИМ» без права привлечения помощника.

№	Перечень ошибок, приводящих к начислению штрафных баллов	Отметка ошибок
1.	Не указали, как необходимо двигаться в зоне электрического кратера.	
2.	Не провели обесточивания источника тока.	
3.	Не оттащили пострадавшего на безопасное расстояние.	

4.	Не определяли пульс и реакцию зрачков на свет.	
5.	Нарушили технику проведения реанимации.	
6.	Не вызвана скорая помощь.	

Оценка задания. Полное соблюдение алгоритма выполнения задания оценивается в 5 баллов. В случае совершения хотя бы одной ошибки из перечисленных в таблице задание признается невыполненным и оценивается в 0 баллов.

Ход выполнения:

Вытяните карточку с одной из перечисленных ситуаций (10 вариантов) для оказания первой помощи и продемонстрируйте алгоритм оказания первой помощи по заданию.

Форма отчета: студент демонстрирует правильность и эффективность алгоритма по оказанию первой помощи.

4.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1 Основные электронные издания:

О-1. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2023. — 383 с. — ISBN 978-5-09-102337-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334649> (дата обращения: 15.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

О-2. Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й класс: учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2023. — 320 с. — ISBN 978-5-09-102338-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334652> (дата обращения: 15.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.2 Дополнительные источники:

Д-1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности+eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.Ю. Микрюков. – Москва: КНОРУС, 2020. – 290 с. – (Среднее профессиональное образование).

Д-2. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. Проф. Образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 9-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 336 с.

Д-3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для 10 кл. с мультимедийным учебником в оболочке TeachPro на CD-ROM/Под общей редакцией С.К.Шойгу, Ю.Л.Воробьева, М.И.Фалеева. – М: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2003. – 336 с.

Д-4: Хван, Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности / Т.А.Хван, П.А.Хван. – Изд. 4-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 381 с.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением	
Было	Стало
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	