

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухов Тимур Александрович

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 16.06.2023 12:22:19

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ОП.09 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальностей СПО

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Пятигорск 2023

Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО к подготовке выпуска для получения квалификации Менеджер по продажам.

Предназначены для студентов, обучающихся по специальности: 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению самостоятельных занятий по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности для студентов специальности СПО 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Внеаудиторная самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний, практических умений и навыков
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;
- формирования общих и профессиональных компетенций.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий ЧС;
- Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- Применять первичные средства пожаротушения;
- Ориентироваться в перечне военно – учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;
- Применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;
- Владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- Оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных ЧС и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- Основы военной службы и обороны государства;
- Задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

- Способы защиты населения от оружия массового поражения;
- Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- Организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно – учетные специальности, родственные профессиям СПО.
- Область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.
- уровень умения четко сформулировать проблему и предложить пути ее решение;
- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий.

План-график выполнения СРС

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы	Форма контроля	Зачетные единицы (часы)
4 семестр			
5	Раздел 2. Основы военной службы. Тема 2.1 Вооруженные Силы Российской Федерации. История и предназначение Вооруженных Сил. Структура Вооруженных Сил. Верховный главнокомандующий. Генеральный штаб. Вид самостоятельной работы: Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	6
6	Тема 2.2 Организация воинского учета и военная служба Воинский учет. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на воинскую службу. Вид самостоятельной работы: Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	4
7	Уставы Вооруженных сил РФ Боевые уставы. Общевоинские уставы. Дисциплинарный устав. Уставы гарнизонной и караульной службы. Вид самостоятельной работы: Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	4
8	Тема 2.4 Порядок прохождения военной службы	Собеседование	2

	Условия и порядок прохождения военной службы. Назначение на воинские должности. Вид самостоятельной работы: Самостоятельное изучение литературы		
9	Тема 2.5 Воинские должности и звания военнослужащих Перечень воинских званий военнослужащих ВС РФ Соответствие должностей и званий в ВС РФ Форма и знаки отличия в ВС РФ Вид самостоятельной работы: Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	2
10	Тема 2.6 Огневая подготовка Огневая подготовка и ее предназначение. Устройство автомата Калашникова. Порядок неполной разборки автомата. Приемы и правила стрельбы из автомата. Вид самостоятельной работы: Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	2
	Итого за 4 семестр		20
	5 семестр		
11	Раздел 3 Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. Тема 3.1 Первая медицинская помощь при остановке сердца. 1. Порядок действий при отравлении дымом, если пострадавший находится без сознания: 2. В каком месте проверяется пульс человека, который находится в бессознательном состоянии? 3. Какую первую помощь нужно оказать пострадавшему, освобожденному от действия электрического тока? 4. Какую первую помощь нужно оказать пострадавшему, освобожденному от действия электрического тока? 5. Какая первая помощь должна быть оказана человеку при «неотпускающем токе»? 6. В какой последовательности следует действовать, если лежащий на земле не подает признаков жизни (не шевелится, не кричит)? 7. Что необходимо предпринять при обнаружении пострадавшего с признаками биологической смерти? 8. Когда следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего? 9. В какой последовательности следует действовать, если у пострадавшего, лежащего на спине, нет сознания, но есть пульс на сонной артерии? 10. Как обеспечить восстановление проходимости дыхательных путей пострадавшего при подготовке его к проведению сердечно-	Собеседование	2

	легочной реанимации? 11. Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током: 12. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии дыхания и кровообращения для оказания первой помощи? 13. Как определить наличие дыхания у потерявшего сознание пострадавшего? 14. Что необходимо сделать для извлечения инородного тела, попавшего в дыхательные пути пострадавшего? Вид самостоятельной работы: Самостоятельное изучение литературы		
12	Тема 3.2 Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях. 1. Правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях, при переломах, ушибах и вывихах. 2. Какое соотношение надавливаний на грудную клетку и вдохов искусственной вентиляции является оптимальным при проведении непрямого массажа сердца? 3. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим при аварии на химически опасном объекте 4. Порядок действий при отравлении дымом, если пострадавший находится в сознании: 5. Что не входит в комплекс мер по оказанию первой помощи утопающему? 6. Когда можно прекращать реанимационные действия по оказанию первой помощи утопающему? 7. При каком кровотечении наложение жгута нецелесообразно? 8. На какое максимальное время можно оставлять жгут, наложенный на конечность при кровотечении? 9. Что нельзя делать при оказании первой помощи при переломах? 10. Порядок действий при оказании первой помощи при открытом переломе: 11. Как остановить артериальное кровотечение конечностей? 12. В каком месте накладывается жгут для остановки венозного кровотечения? 13. Как быстро остановить кровотечение из сонной артерии? 14. Что можно использовать в качестве транспортной шины при переломах? 15. Как приостановить кровотечение на конечностях при невозможности наложения жгута? 16. Какая среда является проводником электрического тока? 17. Что необходимо сделать в первую очередь, что-	Собеседование	2

	бы помочь пострадавшему на месте происшествия, если существует опасность (возгорание, взрыв, обвал и прочее)? 18. Как следует приближаться к пострадавшему, если он лежит в зоне шагового напряжения или касается электрического провода? 19. Что необходимо сделать, если рукав или брюки пострадавшего пропитаны кровью, или возле его конечности растекается лужа крови? 20. Что необходимо сделать, если пострадавший после падения с высоты лежит в позе "лягушки"? 21. Что необходимо сделать, если нога пострадавшего в ДТП находится в неестественном положении, и есть возможность вызвать скорую помощь? 22. Что необходимо предпринять в случае травматической ампутации кисти у пострадавшего? 23. Что необходимо предпринять, если у пострадавшего нет сознания и пульса на сонной артерии? 24. Какие сведения необходимо сообщить диспетчеру для вызова «Скорой медицинской помощи» при ДТП? 25. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при проведении сердечно-легочной реанимации? 26. Какую оптимальную позу следует придать пострадавшему, находящемуся в сознании, при подозрении на травму позвоночника? 27. Какова первая помощь при черепно-мозговой травме, сопровождающейся ранением волосистой части головы? 28. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут? 29. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать? 30. Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и с чего начинается первая помощь при ее ранении? 31. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи? 32. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий? 33. Каковы первоначальные действия при оказании первой помощи в случае ранения, полученного в результате ДТП? Вид самостоятельной работы: Самостоятельное изучение литературы		
13	Тема 3.3 Первая медицинская помощь при обморожении. 1. Что следует делать при обморожении?	Собеседование	2

	2. Как оказать первую помощь при отморожении и переохлаждении? 3. Понятие отморожение или обморожение-это... 4. Чаще всего отморожения возникают 5. Какие различают степени обморожения 6. При тяжёлой степени обморожения наблюдаются: 7. Возникновению обморожений способствуют влажность и ветер. Зачастую возникновение подобных травм возможно при положительной температуре воздуха, при сильном ветре и высокой влажности. Ветер и высокая влажность усиливают теплоотдачу, снижают термоизолирующие свойства одежды и обуви. К какой причине обморожения относится данное описание? 8. При обморожении пальцев, ушных раковин или других частей тела запрещено: 9. Отморожению чаще всего подвергаются 10. Контактное обморожение возникает 11. При попадании в холодную воду особое внимание следует уделить 12. Как одеваться во время морозов, чтобы избежать обморожений? 13. Порядок действий при переохлаждении: Вид самостоятельной работы: Самостоятельное изучение литературы		
14	Тема 3.4 Первая помощь при ожогах. 1. Симптомы термического ожога 2. Порядок действий при термическом ожоге с целыми ожоговыми пузырями: 3. Порядок действий при термическом ожоге с поврежденными ожоговыми пузырями: 4. Какова первая помощь при наличии признаков поверхностного термического ожога (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных прозрачной жидкостью, сильная боль)? 5. Составьте определение: "Термический ожог - это..." 6. Покраснение кожи, боль, отслойка эпидермиса с образованием пузырей, наполненных прозрачной или мутноватой жидкостью указывает на ожог: 7. Что является причиной термического ожога? 8. Ожог — это: 9. Какие существуют виды ожогов? 10. Резкая краснота, боли, отёк и пузыри беспокоят пострадавшего 3- 5 дней. Признаки ожога кожи иногда дополняются признаками об-	Собеседование	4

	щего перегревания тела. К какому виду ожогов относится данный признак? 11. Первая медицинская помощь при ожогах? 12. Алгоритм действий при химических ожогах: 13. Что запрещается делать при химическом ожоге 14. При оказании первой помощи при термическом ожоге запрещается: Вид самостоятельной работы: Самостоятельное изучение литературы		
15	Тема 3.3 Первая медицинская помощь при обморожении. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции Вид самостоятельной работы: Самостоятельное изучение литературы	Реферат	4
	Итого за 5 семестр		14
	Итого		34

Методические рекомендации к СРС

1. Методические рекомендации по подготовке и презентации реферата

1. Реферат-это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

2. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям колледжа и быть указаны в реферате.

3. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания.

4. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

5. Работа студента над реферата -презентацией включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.

6. Студент в ходе работы по презентации реферата, отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей.

7. Студент в ходе работы по презентации реферата, отрабатывает умение

самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название презентации (реферата)
- сообщение основной идеи
- современную оценку предмета изложения

- краткое перечисление рассматриваемых вопросов
- живую интересную форму изложения
- акцентирование оригинальности подхода

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудиовизуальных и визуальных материалов.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

Порядок сдачи и защиты рефератов.

1. Реферат сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия

2. При оценке реферата преподаватель учитывает

- качество
- степень самостоятельности студента и проявленную инициативу
- связность, логичность и грамотность составления
- оформление в соответствии с требованиями ГОСТ.

3. Защита тематического реферата может проводиться на занятии в рамках внеаудиторных часов учебной дисциплины или конференции или по одному реферату при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

4. Защита реферата студентом предусматривает

- доклад по реферату не более 5-7 минут
- ответы на вопросы оппонента.

На защите *запрещено* чтение текста реферата.

5. Общая оценка за реферат выставляется с учетом оценок за работу, доклад, умение вести дискуссию и ответы на вопросы.

Содержание и оформление разделов реферата

Реферат выполняется на листах формата А4 в компьютерном варианте. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, правое – 3 см, левое – 1,5 см, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1, абзац – 1,25, выравнивание по ширине. Объем реферата 10-15 листов. Графики, рисунки, таблицы обязательно подписываются (графики и рисунки снизу, таблицы сверху) и располагаются в приложениях в конце работы, в основном тексте на них делается ссылка. Например: (см. приложение (порядковый номер)).

Нумерация страниц обязательна. Номер страницы ставится в левом нижнем углу страницы. **Титульный лист** не нумеруется и оформляется в соответствии с **Приложением** (см. ниже). Готовая работа должна быть скреплена папкой скоросшивателем или с помощью дырокола.

Титульный лист. Является первой страницей реферата и заполняется по строго определенным правилам.

В верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения.

В среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова "тема" и в кавычки не заключается.

Далее, ближе к правому краю титульного листа, указываются фамилия, инициалы студента, написавшего реферат, а также его курс и группа. Немного ниже или слева указываются название учебного заведения, фамилия и инициалы преподавателя - руководителя работы.

В нижнем поле указывается год написания реферата.

После титульного листа помещают **оглавление**, в котором приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать их или давать в другой формулировке и последовательности нельзя.

Все заголовки начинаются с прописной буквы без точки на конце. Последнее слово каждого заголовка соединяют отточием / / с соответствующим ему номером страницы в правом столбце оглавления.

Заголовки одинаковых ступеней рубрикации необходимо располагать друг под другом. Заголовки каждой последующей ступени смещают на три - пять знаков вправо по отношению к заголовкам предыдущей ступени.

Введение. Здесь обычно обосновывается актуальность выбранной темы, цель и содержание реферата, указывается объект / предмет / рассмотрения, приводится характеристика источников для написания работы и краткий обзор имеющейся по данной теме литературы. Актуальность предполагает оценку своевременности и социальной значимости выбранной темы, обзор литературы по теме отражает знакомство автора реферата с имеющимися источниками, умение их систематизировать, критически рассматривать, выделять существенное, определять главное.

Основная часть. Содержание глав этой части должно точно соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать. Эти главы должны показать умение исследователя сжато, логично и аргументировано излагать материал, обобщать, анализировать, делать логические выводы.

Заключительная часть. Предполагает последовательное, логически стройное изложение обобщенных выводов по рассматриваемой теме.

Библиографический список использованной литературы составляет одну из частей работы, отражающей самостоятельную творческую работу автора, позволяет судить о степени фундаментальности данного реферата.

В работах используются следующие способы построения библиографических списков: по алфавиту фамилий, авторов или заглавий; по тематике; по видам изданий; по характеру содержания; списки смешанного построения. Литература в списке указывается в алфавитном порядке / более распространенный вариант - фамилии авторов в алфавитном порядке /, после указания фамилии и инициалов автора указывается название литературного источника, место издания / пишется сокращенно, например, Москва - М., Санкт - Петербург - СПб ит.д. /, название издательства / например, Мир /, год издания / например, 1996 /, можно указать страницы / например, с. 54-67 /. **Страницы можно указывать прямо в тексте**, после указания номера, под которым литературный источник находится в списке литературы / например, 7 / номер лит. источника/ , с. 67- 89 /.

Номер литературного источника указывается после каждого нового отрывка текста из другого литературного источника.

В **приложении** помещают вспомогательные или дополнительные материалы, которые загромождают текст основной части работы / таблицы, карты, графики, неопубликованные документы, переписка и т.д. /. Каждое приложение должно начинаться с нового листа / страницы / с указанием в правом верхнем углу слова " Приложение" и иметь тематический заголовок. При наличии в работе более одного приложения они нумеруются арабскими цифрами / без знака " № " /, например, " Приложение 1". Нумерация страниц, на которых даются приложения, должна быть сквозной и продолжать общую нумерацию страниц основного текста. Связь основного текста с приложениями осуществляется через ссылки, которые употребляются со словом " смотри " / оно обычно сокращается и заключается вместе с шифром в круглые скобки - (см. прил. 1) /.

2. Методические рекомендации по проведению собеседования.

Собеседование - наиболее распространенный метод контроля знаний учащихся, вариант текущей проверки, процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения учащимися учебного материала.

При подготовке к собеседованию студент должен:

1. Предварительно повторить теоретический материал темы (тем) по которой проводится устный опрос.
2. Ознакомиться с заданием, уяснить его фабулу и поставленные вопросы.
3. Продумать логику и последовательность изложения материала. Ответы на поставленные вопросы должны быть аргументированными.

Основные источники:

1. Курбатов, В. А. Безопасность жизнедеятельности. Основы чрезвычайных ситуаций : учебное пособие для СПО / В. А. Курбатов, Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. — Саратов : Профобразование, 2020. — 121 с. — ISBN 978-5-4488-0820-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93574.html>.

2. Алексеев, В. С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / В. С. Алексеев, О. И. Жидкова, И. В. Ткаченко. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — 978-5-9758-1890-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87073.html>.

3. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для СПО / Г. В. Тягунов, А. А. Волкова, В. Г. Шишкунов, Е. Е. Барышев ; под редакцией В. С. Цепелева. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-4488-0368-0, 978-5-7996-2790-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87788.html>.

Дополнительные источники:

1. Рысин, Ю. С. Безопасность жизнедеятельности. Электромагнитное излучение : учебное

пособие / Ю. С. Рысин, А. К. Сланов, С. Л. Яблочников. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 82 с. — ISBN 978-5-4486-0584-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80169.html>.

2. Айзман Р.И. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.С. Шуленина, В.М. Ширшова. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 247 с. — 978-5-379-02005-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65282.html>