**Практическое занятие №1**

**Тема «Отработка моделей поведений в ЧС на транспорте.»**

**Цель практической работы**: отработать модели поведения при ЧС на транспорте

Осваиваемые результаты и общие компетенции: Прб 01, ЛР 14, МР 04

ОК 2-6

**Терминологический словарь**: стоп-кран, тамбур, купе, плацкарт, шлюпка.

**Задание 1**

Опишите модели поведения в ЧС на транспорте в заданных кейс-ситуациях

**Справка:**

**АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ**

Основными причинами аварий и катастроф на железнодорожном транспорте являются неисправности пути, подвижного состава, средств сигнализации, централизации и блокировки, ошибки диспетчеров, невнимательность.
Чаще всего происходит сход подвижного состава с рельсов, столкновения, наезды на препятствия на переездах, пожары и взрывы непосредственно в вагонах. При крушении или экстренном торможении закрепитесь, чтобы не упасть. Для этого схватитесь за поручни и упритесь в стену или сиденье ногами. Безопаснее всего опуститься на пол вагона. После первого удара не расслабляйтесь и держите все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет. Кейс-ситуация 1 Произошло резкое торможение поезда, что необходимо делать?

**Задание 2**

Опишите Ваши действия при автомобильной аварии.

**Справка:**

**АВАРИИ НА АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ**

Около 75% всех аварий на автомобильном транспорте происходит из-за нарушения водителями правил дорожного движения. Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения и управление автомобилем в нетрезвом состоянии. Очень часто приводят к авариям плохие дороги (главным образом скользкие), неисправность машин (на первом месте – тормоза, на втором – рулевое управление, на третьем – колеса и шины).

 Сохраняйте самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности. До предела напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на Вас автомобиля. Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером. При неизбежности удара защитите голову. Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо. Если же скорость превышает 60 км/ч и Вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке.

Кейс-ситуация 2

Разберите ситуацию представьте алгоритм действий.

Учебное учреждение организовало вело-кросс среди обучающихся. НА одном из отрезков трассы участникам пришлось выезжать на проезжую часть. Один из водителей проигнорировал ограждения трассы и выехал на проезжую часть, в следствие чего допустил наезд на велогонщика. Кто прав в данной ситуации? Какие правила ПДД были нарушены?

**Задание 3**

Опишите Ваши действия при аварии на водном транспорте.

 **Справка:**

 **АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ**

Большинство крупных аварий и катастроф на судах происходит под воздействием ураганов, штормов, туманов, льдов, а также по вине людей – капитанов, лоцманов и членов экипажа. Зачастую аварии происходят из-за промахов и ошибок при проектировании и строительстве судов. **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ВЫСАДКЕ С СУДНА** Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. При высадке с судна выполняйте указания членов экипажа и соблюдайте следующие правила:

- в первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям, раненым и старикам;

- перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху – спасательный жилет. Если есть возможность, погрузите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, аварийное радио, питьевую воду и еду;

- если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более пяти метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет;

- так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плывите только к спасательному средству;

- после погрузки на спасательное средство необходимо отплыть на безопасное расстояние от тонущего судна (не менее 100 м).

Кейс-ситуация 3

Корабль начал тонуть, что нужно делать?

Кейс-ситуация 4

Если Вы оказались за бортом корабля, вода холодная, что необходимо делать?

**Информационные источники:**

Литература:

1.Акимов, В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2–е, переработанное — М.: Высшая школа, 2019. – 692 с.

2.Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Под ред. Э.А. Арустамова.- М.: Издат. дом Дашков и К, 2019. – 598 с.

3.Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности / В.И. Бондин. Феникс, 2020. – 252 с.

**Практическое занятие №2**

**Тема «Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице».**

**Цель практической работы**: отработать модели самообороны при нападении в разных условиях

Осваиваемые результаты и общие компетенции: Прб 07, ПРб 09,ЛР 11, МР 05

 ОК 3-7.

**Терминологический словарь**: кабина лифта, домофон, преступник.

**Задание 1**

Изучите законодательную базу по вопросу допустимой самообороны. Опишите приемы самообороны при нападении в подъезде

**Справка**:

Самооборона или самозащита — ответные действия или комплекс противодействий, направленные на защиту себя и (или) окружающих и (или) своего имущества от действий другого человека, в случае его угрозы.

Правила безопасности и действия при нападении в подъезде и лифте:

Как правило большинству нападений подвержены  женщины и дети, преступники предпочитают различные уединенные места, в которых можно использовать превосходство в силе и безнаказанность. Одним из таких мест может стать подъезд, особенно если он мало освещен или имеет тупиковые ответвления, которые не позволят жертве убежать от преследователя. Женщине  необходимо уметь постоять за себя, так как в подъезде можно подвергнуться не только ограблению, наиболее опасным может стать нападение с целью проникновения в вашу квартиру, где преступник может убить свою жертву. Подходя к подъезду, будьте внимательнее, ведь предотвратить трагическую ситуацию в ваших силах*.*

подходя к подъезду, внимательно осмотритесь, не идет ли за вами незнакомый мужчина;

если вам что-то показалось подозрительным, не заходите в подъезд, подождите некоторое время на улице;

если обстоятельства складываются так, что заходить в подъезд опасно, позвоните домой по сотовому телефону, и попросите Вас встретить;

в том случае, когда дома за помощью обратиться не к кому, дождитесь соседей и войдите с ними в подъезд;

около лифта осмотритесь по сторонам, никогда не садитесь в лифт с посторонним мужчиной;

заранее достаньте ключи, не стойте подолгу у двери, особенно после того, как вы ее открыли;

выходя за почтой или к соседке, обязательно окиньте взглядом подъезд, не забудьте закрыть дверь на ключ.

Кейс-ситуация 1 Проанализируйте ситуацию и предложите алгоритм действий при самообороне. Вместе с Вами в лифт вошёл мужчина и начал к вам применять физическую силу, какие приёмы самообороны вы должны применить, не нарушая закон?

 **Задание 2**

Предложите алгоритм действий при самообороне при нападении на улице

**Справка:**

Если на Вас напали и Вы заведомо слабее преступника, то бегите, оценив перед этим расстояние и собственные спортивные возможности.
При неизбежности столкновения привлеките внимание прохожих и ближайших жителей призывом о помощи. При попытке вооруженного ограбления без всякого сопротивления расстаньтесь с деньгами и прочими ценностями. Если Вам угрожают убийством или изнасилованием, то , попытайтесь вывести нападающего из строя, действуя при этом смело, решительно и неожиданно, с максимально возможной силой. Слабый отпор может лишь еще больше разозлить бандита.
Отвлеките внимание нападающего, после чего неожиданно быстро и точно ударьте его в уязвимые места: рукой по ушам, в нос, под подбородок, или ногой (стопой, коленом) по голени, колену, в пах. Смотрите преступнику прямо в глаза, чтобы не выдать место планируемого удара. В качестве оружия самозащиты применяйте любой имеющийся предмет: горящую сигарету, ручку или карандаш, газовый баллончик, связку ключей, табак (соль, песок), туфли с каблуком-шпилькой, зонтик, традиционный кол или штакетину от ближайшего забора, арматуру, разбитую бутылку (держа ее рукой за горлышко), булыжник и т.д. Если при нападении сзади Вашу шею обхватили руками, ударьте противника локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой (каблуком) по голени или ступне. Захватите мизинцы обеих рук нападающего и резко выверните их вверх - резкая боль заставит его отпустить свой захват. Если на Вас напали спереди, ткните распрямленными пальцами руки в глаза или горло напавшего, ударьте ребром ладони под адамово яблоко. Если Вы на земле и противник жестоко бьет Вас ногами - перевернитесь грудью вниз, приблизьте колени к груди и закройте голову руками.
Если нападающий связывает Вас - глубоко вздохните и отведите назад плечи. Позже, выдохнув и расслабив руки, Вы ослабите веревку.

Кейс-ситуация 2

Приведите примеры самообороны. Проанализируйте ситуацию и предложите алгоритм действий при самообороне. Ситуация- на остановке общественного транспорта на малолетнего ребенка напал мужчина 50 лет. Крепко держит ребенка, избивает его. Ребенок кричит и плачет. Окружающие не вмешиваются, думая что это родственник, выясняет отношения. Девушка подросток вмешалась в ситуацию. Вызвала полицию, одновременно с этим пыталась оттащить мужчину от ребенка, била его и отвлекла его на себя. Приехавший наряд выяснил, что эти люди не родственники. Девушка спасла жизнь ребенку. Правомерны ли его действия? Какая ответственность предусмотрена по данному вопросу?**Задание 3**

Предложите алгоритм действий при самообороне в замкнутом пространстве.

Кейс-ситуация 3

Проанализируйте ситуацию и предложите алгоритм действий при самообороне. Ситуация- в подъезд Вашего дома вместе с вами вошёл мужчина. Угрожая вам он хотел выхватить сумочку, в ответ на это Вы применили баллончик со слезоточивым газом. Мужчина потерял сознание. Правомерны ли Ваши действия?

**Информационные источники:**

Литература:

1. Антонян, Ю. М. Психология преступника и расследования преступлений/Ю.М. Антонян, М.И. Еникеев, В.Е. Эминов. - М.: Юрист, 2020. -172 с.

2. Бартол, К. Психология криминального поведения/ К. Бартол. - М.: Прайм-Еврознак, 2021.- 352 с.

3. Криминология: Учебник для вузов / Под общ. ред. А. И. Долговой. - М.: Норма, 2021. - 912 с.

4. Мошкин, В.М. Средства самозащиты. Основы безопасности жизни/ В.М. Мошкин, В.И. Лысиков - М., 2019. -191 с.

5. Камышов, А.А. Самооборона для женщин/А.А. Камышов, Н.И. Кияченко - С.П.: Молодежь, 2019. -78 с.

**Практическое занятие №3**

**Тема «Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор). Сдача нормативов по надеванию противогаза, общего защитного костюма, средств индивидуальной защиты при работе с животными».**

**Цель практической работы**: отработать навыки пользования средствами индивидуальной защиты

Осваиваемые результаты и общие компетенции: ПРб 05, Прб 07, ЛР 11, ЛР 12

 ОК 2,3.

**Терминологический словарь**: СИЗ, противогаз, повязка, респиратор, норматив, защитный костюм

**Задание 1**

Отработайте навыки пользования противогазом/ ватно-марлевой повязкой, респиратором

**Справка:**

Средства индивидуальной защиты – это средства, используемые работником для предотвращения или уменьшения воздействия вредных и опасных производственных факторов, а также для защиты от загрязнения. Их применяют в тех случаях, когда безопасность работ не может быть обеспечена иным образом (например, конструкцией оборудования, организацией производственных процессов, архитектурно-планировочными решениями и средствами коллективной защиты).

**Задание 2**

Сдайте норматив по надеванию противогаза, общего защитного костюма, средств индивидуальной защиты при работе с животными

**Справка:**

Действия по команде «Газы» (надевание противогаза норматив №1).

-- закрыть глаза и затаить дыхание;

-- снять головной убор и зажать его между ног;

-- вынуть противогаз из противогазовой сумки и взять лицевую часть

четырьмя пальцами за внутреннюю сторону;

-- пальцами растянуть лицевую часть, подвести ее под подбородок и резким

движением надеть на голову;

-- расправить образовавшиеся складки и устранить перекос;

-- сделать резкий выдох, открыть глаза и продолжать дыхание;

-- надеть головной убор.

1.2 Порядок снимания противогаза.

Снятие противогаза производится по команде «Противогазы снять» или

самостоятельно.

При этом необходимо:

- повернуться спиной к ветру;

- наклонить голову вниз, не касаясь зараженной частью противогаза груди,

большими пальцами рук взяться за внутреннюю поверхность шлем-маски и

снять противогаз;

- противогаз положить рядом на незараженную поверхность, не касаясь

руками его зараженных частей;

- промыть глаза, прополоскать рот водой;

- противогаз подлежит специальной обработке.

1.3 Действия по команде (сигналу) «Химическая тревога».

(надевание ОЗК в виде накидки)

-- выполнить норматив № 1 (надевание противогаза);

-- не снимая ОЗК с плеч отстегнуть ремешок и развернуть плащ ОП-1:

-- надеть капюшон плаща на голову и не просовывая руки в рукава плаща

набросить его в виде накидки;

**Информационные источники:**

Литература:

1.Акимов, В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2–е, переработанное — М.: Высшая школа, 2019. – 192 с.

2.Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Под ред. Э.А. Арустамова.- М.: Издат. дом Дашков и К, 2019. – 398 с.

3.Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности / В.И. Бондин. Феникс, 2020. – 252 с.

**Практическое занятие №4**

**Тема «Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника»**

**Цель практической работы:** освоение навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника

Осваиваемые результаты и общие компетенции: ПРб 09,МР 02

ОК4

**Терминологический словарь:** стрельба, захват, заложник

**Задание 1**

Опишите и продемонстрируйте модель поведения при стрельбе

**Справка: Зало́жник** — человек, удерживаемый силой с целью заставить кого-либо (родственников **заложника**, представителей власти или тому подобное) совершить определённые действия, выполнить некие обязательства или воздержаться от совершения нежелательных действий ради освобождения **заложника**, недопущения его убийства или нанесения вреда его здоровью.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимые действия по Вашему освобождению. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Кейс-ситуация 1

В помещении вас взяли в качестве заложника, опишите ваши действия ?

Кейс-ситуация 2

Находясь в помещении в качестве заложника. Вы услышали стрельбу и побежали по коридору к выходу из здания. Как вы должны действовать в такой ситуации?

**Задание 2**

Опишите и продемонстрируйте модель поведения при захвате в качестве заложника

**Справка:** в экстремальной ситуации люди ведут себя по-разному. Одни люди цепенеют от страха и ничего не делают, чем повергают свою жизнь максимальной опасности. Другие поддаются панике и убегают, что становятся легкой целью для стрелков. Третьи бегут на звук стрельбы, ведут себя неадекватно или пытаются вести себя по-геройски. Все это часто заканчивается ранами или смертью. Кейс-ситуация 1 Оказавшись в заложниках в здании, Вы отказались выполнить требования преступников, смело смотря им в лицо. Правильно ли Вы поступили? Обоснуйте свой ответ.

 Кейс-ситуация 2

Оказавшись в заложниках в помещении, Вы начали проявлять смелость в разговоре с преступниками, советуя им отпустить всех заложников, пока не начался штурм здания спец. подразделениями. Правильно ли Вы действовали?

**Литература:**

Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов СПО. – М.: 2020.

Топоров И.К. Учебник. Основы безопасности жизнедеятельности. «Просвещение». М.: 2019.

Мастрюков Б.С. Безопасность жизнедеятельности. Издательство «Академия». М.: 2018.

Бережной Н.М. Человек и его потребности / Под ред. Диденко В.Д. М.: ФОРУМ 2020.

**Практическое занятие №5**

**Тема «Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляцией легких.»**

**Цель практической работы:** освоить умения оказания первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких

Осваиваемые результаты и общие компетенции: Прб 07, ПРб 12ЛР 12, МР 01

ОК 3-7

**Терминологический словарь:** первая помощь, остановка сердца, вентиляция, легкие, искусственная вентиляция

**Задание 1**

Опишите и продемонстрируйте оказание первой помощи при остановке сердца

**Справка:** Прекращение деятельности сердца и дыхания приводят к состоянию клинической смерти. Оно определяет краткий обратимый период между жизнью и смертью. Оказанная первая помощь при остановке сердца в течение семи минут позволяет вернуть человека к нормальному существованию. Это возможно, поскольку еще не наступили необратимые явления в клетках [головного мозга](https://golovnoj-mozg.ru/voprosy/ishemicheskaya-bolezn-golovnogo-mozga-u-novorozhdennyh?sj_source=link&sj_term=%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3%D0%B0) в связи с гипоксией. Утраченные функции берут на себя оставшиеся неповрежденные нейроны.
Если пульс на сонной артерии есть, а дыхание отсутствует, немедленно приступают к искусственной вентиляции легким. Для соблюдения мер безопасности можно использовать бинт, салфетку, носовой платок, намотанные на указательный палец. При спазме жевательных мышц открывать рот можно каким-либо плоским тупым предметом, например шпателем или черенком ложки. Для сохранения рта пострадавшего открытым можно между челюстями вставить свернутый бинт.

Кейс-ситуация 1

Отработайте алгоритм группой лиц по оказанию помощи. Например, женщине на остановке стало плохо, она резко повалилась на бок и захрипела, признаков жизни не подает. Диагностируйте состояние и отработайте алгоритм помощи с одногруппниками.

Кейс-ситуация 2

Отработайте алгоритм группой лиц по оказанию помощи. Например, на соревнованиях по биатлону, на финишной прямой лыжник упал, потеряв сознание. Диагностируйте состояние и отработайте алгоритм помощи с одногруппниками.

**Задание 2**

Опишите и продемонстрируйте оказание первой помощи при искусственной вентиляции легких

Кейс-ситуация 1

Отработайте алгоритм группой лиц по оказанию помощи. Например, у студента на экзамене произошло побледнение или покраснение лица, с нарастающим затруднением дыхания и потерей сознания отработайте порядок оказание первой помощи пострадавшему.

Кейс-ситуация 2

Вы увидели человека. Человек размахивает руками, показывает на горло, его лицо начало краснеть и синеть. Как помочь человеку. Объясните свои действия.

**Литература:**

Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов СПО. – М.: 2020.

Топоров И.К. Учебник. Основы безопасности жизнедеятельности. «Просвещение». М.: 2019.

Мастрюков Б.С. Безопасность жизнедеятельности. Издательство «Академия». М.: 2018.

Бережной Н.М. Человек и его потребности / Под ред. Диденко В.Д. М.: ФОРУМ 2020.

**Практическое занятие №6**

**Тема «Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.»**

**Цель:** освоить приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей

Осваиваемые результаты и общие компетенции: Прб 07, ПРб 12, ЛР 12, МР 01

ОК 4-5

**Терминологический словарь**: прием, инородное тело, верхние дыхательные пути, симптом

**Задание 1**

Опишите и продемонстрируйте приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей

**Справка:** Наличие инородного тела в верхних дыхательных путях можно определить по характерным симптомам. При вдыхании инородного тела у взрослых развиваются кашель (66,1%), удушье (27%), одышка (26,6%), повышение температуры тела (22,2%) и кашель с кровью (17,2%) [3,8].  Встаньте сбоку и немного сзади пострадавшего. Придерживая грудную клетку пациента одной рукой, другой наклоните его вперёд, чтобы в случае смещения инородного тела оно попало в рот пострадавшего, а не опустилось ниже в дыхательные пути.

Нанесите 5 резких ударов между лопатками основанием ладони. Проверяйте после каждого удара, не удалось ли устранить обструкцию. Задача не в том, чтобы нанести все 5 ударов, цель данного приёма - удаление инородного тела.

Кейс-ситуация 1

Во время еды кто-то из ваших знакомых подавился и ему требуется оказать помощь, ваши действия ?

Кейс-ситуация 2

3-х летний ребёнок, играя с маленьким пластмассовым шариком, нечаянно проглотил его, ему нужна помощь, ваши действия?

Кейс-ситуация 3 Человек проглотил косточку от вишни, начал задыхаться, кожа приобрела синюшный цвет. Что необходимо сделать? Ваши действия?

Кейс-ситуация 4

Запивая таблетку водой пожилой человек поперхнулся, начал задыхаться, теряя сознание. Что необходимо сделать? Ваши действия?

**Литература:**

Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов СПО. – М.: 2019.

Топоров И.К. Учебник. Основы безопасности жизнедеятельности. «Просвещение». М.: 2020.

Мастрюков Б.С. Безопасность жизнедеятельности. Издательство «Академия». М.: 2018.

Бережной Н.М. Человек и его потребности / Под ред. Диденко В.Д. М.: ФОРУМ 2020.

**Практическое занятие №7**

**Тема «Планирование действий на ближайшие 5 лет»**

**Цель практической работы**: освоить умения планированию собственной жизни

Осваиваемые результаты и общие компетенции: ПРб 04, ПРб 08, ЛР 11, ЛР 12, ЛР13,МР 01,

ОК 2-7

**Терминологический словарь**: прогресс, регресс, религия, психология, самореализация, аспект, способности, цель, мечта, фактор, тайминг, жизненный норматив

**Задание 1**

Опишите аспекты вашей самореализации (цели, мечта, творчество, способности)

**Справка: цели** **жизни** человека – **понятие** индивидуальное. **Цель** **в** **жизни** – это конкретная жизненная установка, к которой вы стремитесь. Мечта – романтизированное и далекое **понятие**. **Способности** — это свойства личности, являющиеся условиями успешного осуществления определённого рода деятельности.

Творчество - **умственный** **процесс** **свободной** **реализации** **мысли** **во** внешнем мир, в том числе с помощью инструментов и внутренних ощущений человека, представляющий для него или для окружающих интерес и имеющий эстетическую ценность.

**Задание 2**

Определите личные ресурсы, т. е. средства для достижения целей. Путем анализа своих возможностей определите, каким личным потенциалом для достижения своих целей располагаете, как его следует развивать.

**Справка:** цели вообще и профессиональные цели деятельности специалиста должны отвечать следующим основным требованиям:

* реальность;
* гибкость;
* измеримость, ориентированность во времени;
* конкретность;
* совместимость друг с другом;
* приемлемость для соответствующих субъектов.

Процесс постановки целей включает три этапа:

1. Нахождение целей. Для этого ставится вопрос: чего я хочу? (в личном плане и профессиональном).

2. Анализ ситуации. Для этого ставится вопрос: что я могу? (в личном плане и профессиональном).

При этом взвешиваются свои сильные и слабые стороны, ситуация, окружение.

3. Формулирование практических целей.

**Задание 3**

Составьте план ваших действий на ближайшие 5 лет

**Справка:** составление плана - это многоступенчатый процесс. Осознав ценности, вам легко будет понять свои потребности, а значит, заняться их удовлетворением, составив собственный план. Для начала нам понадобится черновик и список ценностей:

* Здоровье (самочувствие, режим, сон, питание, настроение);
* интересная работа;
* любовь;
* материально обеспеченная жизнь;
* наличие верных друзей;
* независимость в поступках, свобода;
* счастливая семейная жизнь;
* занятия творчеством, увлечения;
* карьера;
* путешествия, расширение кругозора;
* обучение, личностный рост.

Подумайте и запишите, что значит для вас каждая ценность, каким себя видите, когда она удовлетворена. При затруднении в определении, пофантазируйте, как выглядело бы для вас это в идеале.

Общий принцип построения плана на любой интервал времени выглядит следующим образом:

* Записываем задачи не единым «полотном», а делим на блоки. Каждый блок отдельная сфера.
* В каждом блоке распределяем действия по месяцам. Например, блок будет называться «Финансы». Внутри: январь – открыть счет в банке, начать вести учет расходов и доходов. Февраль – изучить эффективные способы дополнительного заработка. И так далее.
* План на несколько лет дополняется разделами по годам, а затем планируем действия на каждый месяц.
* Оставляйте дополнительные строки, потому что жизнь переменчива, возможно, вы поймете, что не все предусмотрели и наметили.

**Информационные источники:**

Литература:

1.Акимов, В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2–е, переработанное — М.: Высшая школа, 2019. – 592 с.

2.Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Под ред. Э.А. Арустамова.- М.: Издат. дом Дашков и К, 2019. – 678 с.

3.Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности / В.И. Бондин. – Ростов и/Д.: Феникс, 2020. – 352 с.

4.Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / С.В. Белов, В.А. Девясилов, А.В. Ильницкая, и др.; Под общей редакцией С.В. Белова. – 8-е издание, стереотипное – М.: Высшая школа, 2021. – 616 с. : ил.

**Практическое занятие №8**

**Тема «Составление научно-обоснованного пищевого рациона для разных групп физической активности»**

**Цель практической работы**: освоить умения составлять пищевой рацион для разных групп физической активности

Осваиваемые результаты и общие компетенции: ПРб 04, ПРб 08, ЛР 11, ЛР 12, ЛР13,МР 01,

ОК4-5

**Терминологический словарь**: здоровье, профилактика, заболевание, рациональное питание, оздоровление, профессиональное долголетие

**Задание 1**

Составьте суточный пищевой рацион с учетом основных критериев рационального питания для разных групп физической активности

**Справка:** суть рационального питания составляют три основных принципа:

1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;

2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;

3) соблюдение режима питания.

Вся необходимая энергия для жизнедеятельности человека поступает с пищей. Энерготраты человека складываются из расхода энергии на работу внутренних органов, течение обменных процессов, поддержание температуры тела на постоянном уровне и мышечную деятельность.

 Группы физической активности:

I группа, (очень низкая физическая активность; мужчины и женщины), КФА – 1,4, это работники преимущественно умственного труда.

II группа, (низкая физическая активность; мужчины и женщины), КФА – 1,6 - работники, занятые легким трудом.

IV группа, (высокая физическая активность; мужчины и женщины), КФА – 2,2, это работники тяжелого физического труда.

V группа, (очень высокая физическая активность; мужчины), КФА – 2,5 - работники особо тяжелого физического труда (спортсмены высокой квалификации в тренировочный период, механизаторы и работники сельского хозяйства в посевной и уборочный период)

III группа, (средняя физическая активность; мужчины и женщины)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группафизич. актив. | Возраст, годы | Энергия, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| всего | животного происхождения |
| I | 18-29 | 2450\*(2275-2625) | 72 | 40 | 81 | 358 |
| 30-39 | 2300(2145-2475) | 68 | 37 | 77 | 335 |
| 40-59 | 2100 (2015-2325) | 65 | 36 | 70 | 303 |
| II | 18-29 | 2800 (2625-3150) | 80 | 44 | 93 | 411 |
| 30-39 | 2650 (2475-2970) | 77 | 42 | 88 | 387 |
| 40-59 | 2500 (2325-2790) | 72 | 40 | 83 | 366 |
| III | 18-29 | 3300 (3150-3675) | 94 | 52 | 110 | 484 |
| 30-39 | 3150 (2970-3465) | 89 | 49 | 105 | 462 |
| 40-59 | 2950 (2790-3255) | 84 | 46 | 98 | 432 |
| IV | 18-29 | 3850 (3675-4200) | 108 | 59 | 128 | 566 |
| 30-39 | 3600 (3465-3960) | 102 | 56 | 120 | 528 |
| 40-59 | 3400 (3255-3720) | 96 | 52 | 113 | 499 |
| V | 18-29 | 4200 и более | 117 | 64 | 154 | 586 |
| 30-39 | 3960 и более | 111 | 61 | 144 | 550 |
| 40-59 | 3720 и более | 104 | 57 | 137 | 524 |

**Информационные источники**

**Состав пищевых продуктов и их энергетическая ценность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Содержание, % | Энергетическая ценность 100 г продукта, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| Гречневая крупа | 12,5 | 2,5 | 67,4 | 350,8 |
| Манная крупа | 11,2 | 0,8 | 73,3 | 353,9 |
| Пшеничная крупа | 12,0 | 2,5 | 69,6 | 357,8 |
| Рис | 7,6 | 1,0 | 75,8 | 351,3 |
| Макароны | 11,0 | 0,9 | 74,2 | 357,7 |
| Горох | 22,4 | 2,4 | 54,1 | 335,9 |
| Фасоль | 23,2 | 2,1 | 53,8 | 335,2 |
| Хлеб ржаной | 6,9 | 0,9 | 42,8 | 222,2 |
| Хлеб пшеничный | 8,1 | 0,9 | 47,0 | 234,2 |
| Батоны | 8,2 | 1,1 | 50,2 | 249,7 |
| Булочки городские | 7,7 | 2,5 | 49,2 | 259,4 |
| Картофель | 2,0 | - | 20,0 | 90,2 |
| Морковь | 1,3 | - | 8,7 | 41,0 |
| Свекла | 1,5 | - | 10,4 | 48,8 |
| Капуста свежая | 1,8 | - | 5,3 | 29,1 |
| Капуста квашеная | 1,0 | - | 2,1 | 12,7 |
| Лук зеленый | 1,3 | - | 4,4 | 23,4 |
| Лук репчатый | 2,5 | - | 10,5 | 53,3 |
| Арбузы | 0,6 | - | 9,0 | 39,4 |
| Дыни | 0,7 | - | 11,3 | 49,2 |
| Огурцы | 1,0 | - | 2,4 | 13,9 |
| Огурцы соленые | 0,5 | - | 1,2 | 7,0 |
| Томаты | 1,0 | - | 3,8 | 19,7 |
| Апельсины | 0,9 | - | 9,1 | 41,0 |
| Виноград | 0,7 | - | 16,2 | 69,3 |
| Лимоны | 0,6 | - | 10,3 | 44,7 |
| Мандарины | 0,9 | - | 10,0 | 44,7 |
| Яблоки | 0,5 | - | 11,2 | 48,0 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сахар-рафинад | - | - | 99,9 | 409,6 |
| Шоколад | 6,3 | 37,2 | 53,2 | 589,9 |
| Какао | 23,6 | 20,2 | 40,2 | 449,4 |
| Масло подсолнечное | - | 99,8 | - | 928,1 |
| Молоко коровье | 3,4 | 3,7 | 4,5 | 66,8 |
| Масло сливочное | 0,5 | 83,5 | 0,5 | 780,7 |
| Масло топленое | - | 99,0 | - | 920,7 |
| Кефир | 3,5 | 3,5 | 4,3 | 64,5 |
| Простокваша | 3,5 | 3,5 | 4,3 | 64,5 |
| Сметана | 3,0 | 30,0 | 2,5 | 301,6 |
| Творожная масса сладкая | 12,5 | 16,0 | 15,0 | 261,6 |
| Творог жирный | 15,0 | 18,0 | 1,0 | 233,0 |
| Мороженое сливочное | 4,0 | 10,0 | 17,0 | 179,1 |
| Сыр | 22,5 | 25,0 | 3,5 | 339,1 |
| Сыр плавленый | 22,5 | 20,0 | 3,0 | 290,6 |
| Мясо говяжье | 20,0 | 10,7 | - | 181,5 |
| Мясо баранина | 19,0 | 5,9 | - | 132,8 |
| Мясо свинина, середина | 23,5 | 10,0 | - | 189,4 |
| Гусь | 16,5 | 29,0 | - | 337,4 |
| Курица | 20,0 | 5,0 | - | 128,5 |
| Колбаса: Любительская Отдельная Чайная Краковская полукопченая | 13,7 12,5 12,3 15,6 | 27,9 15,1 11,5 35,3 | - 1,2 1,2 - | 315,6 196,6 162,3 392,3 |
| Сосиски | 12,4 | 19,4 | 0,4 | 232,9 |
| Яйца | 12,5 | 12,0 | 0,5 | 164,9 |
| Сало | 2,0 | 91,0 | - | 854,5 |
| Вобла вяленая | 45,1 | 6,4 | 12,7 | 244,4 |
| Морской окунь | 17,8 | 5,2 | 1,2 | 124,2 |
| Лещ | 16,8 | 7,6 | 1,0 | 139,6 |
| Судак | 19,0 | 0,8 | 1,3 | 85,3 |
| Треска | 17,6 | 0,4 | 1,2 | 75,9 |
| Икра красная | 31,6 | 13,8 | 7,7 | 257,9 |
| Сельдь полярная | 19,6 | 24,5 | 12,4 | 308,2 |
| Икра баклажанная | 1,7 | 13,0 | 7,5 | 158,6 |
| Перец фаршированный | 1,6 | 6,6 | 11,6 | 115,5 |

Нормы физиологических потребностей в питательных веществах и энергии для различных возрастных и профессиональных групп населения (женщины)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа физич. актив. | Возраст, годы | Энергия, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| всего | животного происхождения |
| I | 18-29 | 2000\* (1800-2070) | 61 | 34 | 67 | 289 |
| 30-39 | 1900 (1740-2010) | 59 | 33 | 63 | 274 |
| 40-59 | 1800 (1690-1950) | 58 | 32 | 60 | 257 |
| II | 18-29 | 2200 (2070-2500) | 66 | 36 | 73 | 318 |
| 30-39 | 2150 (2010-2410) | 65 | 36 | 72 | 311 |
| 40-59 | 2100 (1950-2340) | 63 | 35 | 70 | 305 |
| III | 18-29 | 2600 (2500-2900) | 76 | 42 | 87 | 378 |
| 30-39 | 2550 (2410-2810) | 74 | 41 | 85 | 372 |
| 40-59 | 2500 (2340-2730) | 72 | 40 | 83 | 366 |
| IV | 18-29 | 3050 (2900-3300) | 87 | 48 | 102 | 462 |
| 30-39 | 2950 (2810-3200) | 84 | 46 | 98 | 432 |
| 40-59 | 2500 (2340-2730) | 72 | 40 | 83 | 366 |

Кейс-ситуация 1

При работе на стройке каменщик 40 лет затрачивает 2200ккал, составьте пищевой рацион для этого работника.

Кейс-ситуация 2

Программист, возраст которого составляет 20 лет в течении рабочего дня затрачивает 2000 ккал, составьте пищевой рацион для этого работника.

Кейс-ситуация 3

Слесарь, возраст которого составляет 30 лет в течении рабочего дня затрачивает 3200 ккал, составьте пищевой рацион для этого работника.

**Литература**

1.Акимов, В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2–е, переработанное — М.: Высшая школа, 2020. – 592 с.

2.Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Под ред. Э.А. Арустамова.- М.: Издат. дом Дашков и К, 2021. – 678 с.

3.Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности / В.И. Бондин. – Ростов и/Д.: Феникс, 2019. – 352 с.

4.Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / С.В. Белов, В.А. Девясилов, А.В. Ильницкая, и др.; Под общей редакцией С.В. Белова. – 8-е издание, стереотипное – М.: Высшая школа, 2020. – 616 с.

**Практическое занятие №9**

**Тема «Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста в мастерской»**

**Цель практической работы**: освоить умения определять комплекс опасности на рабочем месте

Осваиваемые результаты и общие компетенции: ПРб 01, ПРб 08, ПРб 05, ЛР 13, ЛР 14, МР 04,

ОК4,10

**Терминологический словарь**: окружающая среда, загрязнение, техносфера, негативные факторы

**Задание 1**

Определите опасности и риски на рабочем месте в учебной мастерской

**Справка:** Приказ Минтруда от 19.08.2016 №438н «Об утверждении Типового положения о системе управления охраной труда» устанавливает перечень опасностей и рисков на рабочем месте. Всего установлено 28 категорий перечня опасностей.

В методике, утвержденной приказом № 33н, Минтруд определяет перечень опасностей и рисков на рабочем месте, которые угрожают жизни и здоровью работника:

| **№ п/п** | **Наименование вредного и (или) опасного фактора производственной среды и трудового процесса** |
| --- | --- |
| 1 | Физические факторы |
| 11 | Микроклимат |
| 11.1 | Температура воздуха |
| 11.2 | Относительная влажность воздуха |
| 11.3 | Скорость движения воздуха |
| 11.4 | Тепловое излучение |
| 12 | Аэрозоли преимущественно фиброгенного действия (АПФД) |
| 13 | Виброакустические факторы |
| 13.1 | Шум |
| 13.2 | Инфразвук |
| 13.3 | Ультразвук воздушный |
| 13.4 | Общая и локальная вибрация |
| 14 | Световая среда |
| 14.1 | Освещенность рабочей поверхности |
| 14.2 | Прямая блескость |
| 14.3 | Отраженная блескость |
| 15 | Неионизирующие излучения |
| 15.1 | Переменное электромагнитное поле (промышленная частота 50 Гц) |
| 15.2 | Переменное электромагнитное поле радиочастотного диапазона |
| 15.3 | Электростатическое поле |
| 15.4 | Постоянное магнитное поле |
| 15.5 | Ультрафиолетовое излучение |
| 15.6 | Лазерное излучение |
| 16 | Ионизирующие излучения |
| 16.1 | Рентгеновское, гамма- и нейтронное излучение |
| 16.2 | Радиоактивное загрязнение производственных помещений, элементов производственного оборудования, средств индивидуальной защиты и кожных покровов работника |
| 2 | Химический фактор |
| 21 | Химические вещества и смеси, измеряемые в воздухе рабочей зоны и на кожных покровах работников, в том числе некоторые вещества биологической природы (антибиотики, витамины, гормоны, ферменты, белковые препараты), которые получают химическим синтезом и (или) для контроля содержания которых используют методы химического анализа |
| 3 | Биологический фактор |
| 31 | Микроорганизмы-продуценты, живые клетки и споры, содержащиеся в бактериальных препаратах |
| 32 | Патогенные микроорганизмы — возбудители особо опасных инфекционных заболеваний |
| 33 | Патогенные микроорганизмы — возбудители высококонтагиозных эпидемических заболеваний человека |
| 34 | Патогенные микроорганизмы — возбудители инфекционных болезней, выделяемые в самостоятельные нозологические группы |
| 35. | Условно-патогенные микроорганизмы (возбудители оппортунистических инфекций) |
| 4 | Тяжесть трудового процесса |
| 41 | Физическая динамическая нагрузка |
| 42 | Масса поднимаемого и перемещаемого груза вручную |
| 43 | Стереотипные рабочие движения |
| 44 | Статическая нагрузка |
| 45 | Рабочая поза |
| 46 | Наклоны корпуса тела работника |
| 47 | Перемещение в пространстве |
| 5 | Напряженность трудового процесса |
| 51 | Длительность сосредоточенного наблюдения |
| 52 | Плотность сигналов (световых, звуковых) и сообщений в единицу времени |
| 53 | Число производственных объектов одновременного наблюдения |
| 54 | Нагрузка на слуховой анализатор |
| 55 | Активное наблюдение за ходом производственного процесса |
| 56 | Работа с оптическими приборами |
| 57 | Нагрузка на голосовой аппарат |

Кейс-ситуация 1

Вы находитесь в мастерской, где проводили сварочные работы. Искра упала на промасленные тряпки. Через некоторое время вы заметили пламя. Каковы будут ваши действия? Объясните ваши действия. Укажите их порядок. Какие средства защиты применяются в автомастерских? Какие средства пожаротушения в обязательном порядке должны находиться в автомастерской?

Кейс-ситуация 2

Вы производили осмотр механизма станка мастерской. При этом подсвечивали себе лампой накаливания, которая работает от электросети, шнур давно был поврежден, и вы его починили, соединив провода, но не заизолировав их. Так как вам было не удобно одновременно держать лампу и работать с гаечным ключом, вы попросили напарника подержать лампу. Он не знал о том, что оборудование не исправно. И когда он держал лампу случайно взялся за оголённый участок провода. Его ударило током. Вы выдернули вилку лампы из розетки. Но от удара током у напарника остановилось сердце. Проведите реанимационные действия.

**Литература:**

1.Акимов, В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2–е, переработанное — М.: Высшая школа, 2017. – 592 с.

2.Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Под ред. Э.А. Арустамова.- М.: Издат. дом Дашков и К, 2017. – 678 с.

3.Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности / В.И. Бондин. – Ростов и/Д.: Феникс, 2018. – 352 с.

4.Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / С.В. Белов, В.А. Девясилов, А.В. Ильницкая, и др.; Под общей редакцией С.В. Белова. – 8-е издание, стереотипное – М.: Высшая школа, 2018. – 616 с: ил.

**Практическое занятие №10**

**Тема «Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на производственном участке»**

**Цель практической работы:** отработать модель поведения при ЧС на производственном участке

Осваиваемые результаты и общие компетенции: ПРб 07, ПРб 09, ЛР 13, ЛР 11, МР 05, МР 07

ОК4,5

**Терминологический словарь**: модель, чрезвычайная ситуация

**Задание 1**

Постройте модель и продемонстрируйте поведение при ЧС (техногенного, природного; экологического; террористического характера) на производственном участке

**Справка:** чрезвычайная ситуация любого типа в своем развитии проходят четыре типовые стадии (фазы):

* предварительная — образуются и нарастают предпосылки к возникновению природного или техногенного бедствия, накапливаются отклонения от нормального состояния или процесса;
* первая — инициирование природного или техногенного бедствия и последующее развитие процесса чрезвычайного события, во время которого оказывается воздействие на людей, объекты экономики, инфраструктуры и природную среду;
* вторая — осуществляется ликвидация последствий природного или техногенного бедствия, ликвидация чрезвычайной ситуации (эта стадия может начинаться и до завершения первой стадии);
* третья — осуществляется ликвидация долговременных последствий природного и техногенного бедствия.

Кейс-ситуация 1

Неподалеку от будущей строительной площадки находится завод по производству химпродуктов. В одном из цехов данного завода произошел выброс хлора. Директор строительной организации, услышав крики людей, посмотрел на заводскую трубу и указал рабочим, выполнявшим проектировочные и геодезические работы на производственном участке, направление эвакуации, а сам пытался спасти тех, кто из-за паники потерял ориентировку. В итоге ни один из его сотрудников не получил. Дайте оценку действиям директора строительной организации. Что помогло ему выбрать направление эвакуации?

Кейс-ситуация 2

При выполнении полевых геодезических работ на производственном участке один из геодезистов подвернул ногу и упал. После неудачного падения у пострадавшего появилась боль в правой руке. Движения в руке невозможны. В области средней трети предплечья имеется деформация кости и ненормальная подвижность. О какой травме идет речь? Окажите первую доврачебную помощь (имеются шины, косынка, бандаж).

Кейс-ситуация 3

При проведении полевых геодезических работ на производственном участке вы почувствовали запах дыма, и определили, что попали в зону пожара. Опишите Ваши действия.

Кейс-ситуация 4

. Возле одиноко стоящего дерева во время выполнения полевых геодезических работ на производственном участке находился один из геодезистов. В ходе выполнения трудовых операций в это дерево неожиданно ударяет молния и геодезист получает травму. Окажите помощь пострадавшему.

**Литература**

1.Приказ Минтруда от 19.08.2020 №438н «Об утверждении Типового положения о системе управления охраной труда».

 Мастрюков Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб.- М.: Академия, 2018.- 334 с.: ил.

Н.С. Николаев и др. Гражданская оборона на объектах агропромышленного комплекса. Москва:- ВО «Агроиздат». 2019г.- 352.

**Практическое занятие №11**

**Тема «Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста»**

**Цель практической работы:** отработать модель поведения и правила действий при пожаре на производственном участке

Осваиваемые результаты и общие компетенции: ПРб 07, ПРб 09, ЛР 11, МР 05, МР 07

ОК 3-7

**Терминологический словарь:** пожар, средства пожаротушения, единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

**Задание 1**

Постройте модель и продемонстрируйте поведение при пожаре в учебной мастерской/на производственном участке

**Справка:** возгорание – это тот случай, когда нужно четко понимать последовательность действий и спокойно выполнять необходимые инструкции. Нужно знать, что делать при пожаре, чтобы справиться с этим бедствием, спасти свою жизнь и обезопасить окружающих. Тактика поведения должна отличаться в зависимости от того, где именно появилось воспламенение.

Критическими значениями параметров для человека, при длительном воздействии указанных значений опасных факторов пожара, являются:

температура – 70 C0;

плотность теплового излучения – 1,26 кВт/м2;

концентрация окиси углерода – 0,1% объема;

видимость в зоне задымления – 6-12 м.

Кейс-ситуация 1

В мастерской возникло возгорание в результате короткого замыкания, пламя возникло на стыке контактов станка. Очаг пламени небольшой, но помещение начинает быстро задымляться. Можно ли тушить подобное возгорание? Опишите ваши действия.

Кейс-ситуация 2

Прохожие сообщают, что во дворе кто-то поджёг кучу сухих листьев. Сильный ветер раздувает пламя, находящееся в опасной близости к детской площадке. Должно ли поблизости находиться какое-либо средство пожаротушения? Если да, то где? Можно ли тушить подобное возгорание? Опишите ваши действия.

**Литература:**

1.Акимов, В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2–е, переработанное — М.: Высшая школа, 2018. – 592 с.

2.Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Под ред. Э.А. Арустамова.- М.: Издат. дом Дашков и К, 2017. – 678 с.

3.Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности / В.И. Бондин. – Ростов и/Д.: Феникс, 2018. – 352 с.

4.Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / С.В. Белов, В.А. Девисилов, А.В. Ильницкая, и др.; Под общей редакцией С.В. Белова. – 8-е издание, стереотипное – М.: Высшая школа, 2018. – 616 с. : ил.

**Практическое занятие №12 (экскурсия)**

**Тема «Ознакомление с работой службы по охране здоровья и безопасности граждан в регионе»**

**Цель практической работы:** познакомиться с работой службы (Противопожарная служба Российской Федерации/милиция Российской Федерации/служба скорой медицинской помощи/государственная санитарно-эпидемиологическая служба Российской Федерации/гидрометеорологическая служба) по охране здоровья и безопасности граждан в регионе

Осваиваемые результаты и общие компетенции: ПРб 02, ЛР 12, ЛР 13, МР 05, МР 07, МР 04, МР 06

ОК 1-7

**Терминологический словарь**: служба, эпидемия, охрана здоровья, безопасность

**Задание 1**

Опишите работу службы по результатам экскурсии. Представьте ее структуру, условия и специфику работы в регионе. Раскройте ее роль для жизни региона.

Литература:

Акимов, В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2–е, переработанное — М.: Высшая школа, 2018. – 592 с.

Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Под ред. Э.А. Арустамова.- М.: Издат. дом Дашков и К, 2017. – 678 с.

Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности / В.И. Бондин. – Ростов и/Д.: Феникс, 2016. – 352 с.

Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / С.В. Белов, В.А. Девясилов, А.В. Ильницкая, и др.; Под общей редакцией С.В. Белова. – 8-е издание, стереотипное – М.: Высшая школа, 2016. – 616 с. : ил.

**Практическое занятие №13**

**Тема «Оказание первой помощи при электротравмах в работе специалиста»**

**Цель практической работы:** освоить умения по оказанию первой помощи при электротравмах в работе специалиста

Осваиваемые результаты и общие компетенции: ПРб 07, ПРб 12, ЛР 12, ЛР 13, МР 01

ОК 3-5

**Терминологический словарь:** электротравма, пострадавший, электрический ток, токоведущие части, напряжение шага, диэлектрические перчатки

**Задание 1**

Опишите и продемонстрируйте приемы освобождения пострадавшего от действия тока

**Справка:** чтобы самому не оказаться в контакте с токоведущими частями или с телом пострадавшего, а также под напряжением шага примите одновременно меры предосторожности

Кейс-ситуация 1

Во время работы с проводами внутри помещения электромонтёр получил удар током из-за несоблюдения техники безопасности. Он крепко держит провод, конвульсирует, и по-видимому не может отпустить провод. Что нужно делать, чтобы освободить пострадавшего? Перечислите последовательность действий.

Кейс-ситуация 2

Во время прогулки на улице вы заметили обрыв проводов. Пострадавших нет, но оголённый провод касается земли и опасно колеблется на ветру. Безопасно ли подходить к нему? Почему? Перечислите, что нужно сделать, если вы заметили обрыв проводов. Опишите порядок действий при помощи пострадавшему от электротравмы на улице.

**Задание 2**

Опишите определение состояния пострадавшего электрическим током

**Справка:** меры доврачебной помощи зависят от состояния, в котором находится пострадавший после освобождения его от электрического тока. Для определения состояния пострадавшего необходимо уложить его на спину и проверить наличие сознания; при отсутствии сознания проверить наличие дыхания и пульса.

Кейс-ситуация 1

Пострадавший от электротравмы находится без сознания, не дышит. Пульса нет. Что нужно делать в данной ситуации?

Кейс-ситуация 2

Пострадавший от электротравмы в сознании, заикается, кончики пальцев холодные, кожа бледнеет. Сам пострадавший едва ходит. Определите состояние пострадавшего. Какую помощь можно оказать пострадавшему в данной ситуации?

**Литература:**

1. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов СПО. – М.: 2000.
2. Топоров И.К. Учебник. Основы безопасности жизнедеятельности. «Просвещение». М.: 2000.
3. Мастрюков Б.С. Безопасность жизнедеятельности. Издательство «Академия». М.: 2006.
4. Бережной Н.М. Человек и его потребности / Под ред. Диденко В.Д. М.: ФОРУМ 2000.

**Практическое занятие №14**

**Тема «Решение ситуационных задач»**

**Цель практической работы**: освоить умения по решению ситуационных задач (виды кровотечений)

Осваиваемые результаты и общие компетенции: ПРб 07, ПРб 12, ЛР 12, ЛР 13, МР 01

ОК 3,4

**Терминологический словарь**: капиллярное кровотечение, венозное кровотечение, артериальное кровотечение

**Задание 1**

Окажите первую помощь при капиллярном/венозном/артериальном кровотечении

**Справка:** выделяют три вида кровотечения, по возрастанию опасности: *капиллярное* — кровь истекает из раны медленной струей, не угрожает жизни человека. *Венозное* — при таком кровотечении кровь возникает при повреждении стенок вен. Из раны такого типа медленно непрерывно вытекает кровь тёмного цвета, поскольку в сосудах вен давление выше, чем вне организма. *Артериальное* — вид наиболее опасного кровотечения. Угрожает жизни организма человека.

Кейс-ситуация 1

На строительной площадке, строитель упал с высоты 5метров, повредив кисть руки. Открылось венозное кровотечение. Укажите алгоритм действий оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

Кейс-ситуация 2

В походе, один из участников, при приготовлении пищи порезал палец. Укажите алгоритм действий оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

Кейс-ситуация 3

Произошла автомобильная авария, у вашего попутчика повреждена бедренная артерия.Укажите алгоритм действий оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

**Литература:**

1.Акимов, В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2–е, переработанное — М.: Высшая школа, 2017. – 592 с.

2.Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Под ред. Э.А. Арустамова.- М.: Издат. дом Дашков и К, 2018. – 678 с.

3.Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности / В.И. Бондин. – Ростов и/Д.: Феникс, 2016. – 352 с.

4.Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / С.В. Белов, В.А. Девясилов, А.В. Ильницкая, и др.; Под общей редакцией С.В. Белова. – 8-е издание, стереотипное – М.: Высшая школа, 2018. – 616 с. : ил.