

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: исполняющий обязанности ректора
Дата подписания: 10.02.2022 11:06:04
Уникальный программный ключ:
4f6042f92f26818253a667205646475b93807166

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Пермская государственная фармацевтическая академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

КАФЕДРА ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И ТОВАРОВЕДЕНИЯ

УТВЕРЖДЕНА

Решением кафедры экстремальной
медицины и товароведения

Протокол от «27»мая 2021г.

№ 10

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОП.21 Безопасность жизнедеятельности
(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)**

33.02.01 Фармация

(код, наименование направления подготовки (специальности))

Среднее профессиональное образование

(направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии))

Фармацевт

(квалификация)

Очная

(форма(ы) обучения)

Год набора - 2022

Пермь, 2021 г.

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине ОП.21 Безопасность жизнедеятельности разработаны на основе рабочей программы дисциплины ОП.21Безопасность жизнедеятельности для обучающихся по специальности 33.02.01 Фармация.

Самостоятельная работа (СР) – это работа, которая выполняется обучающимися по заданию преподавателя, без его непосредственного участия (но под его руководством) в специально предоставленное для этого время.

Цели самостоятельной работы:

- качественное усвоение учебного материала;
- выработка умений и навыков учебной деятельности;
- формирование познавательных способностей и интереса к изучаемому материалу;
- формирование готовности к самообразованию;
- формирование самостоятельности как качества личности.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания:

-принципов обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

-основных видов потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

-основ военной службы и обороны государства;

-задач и основные мероприятия гражданской обороны, способы защиты населения от оружия массового поражения;

-мер пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

-организации и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

-основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

-области применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

-порядка и правил оказания первой помощи пострадавшим.

– сформированы умения:

-организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

-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 специальности;

-применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

-владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

-оказывать первую помощь пострадавшим;

Дисциплина ОП.21 Безопасность жизнедеятельности обеспечивает овладение следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 1.6. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности

ПК 1.7. Оказывать первую помощь.

Организация самостоятельной работы.

Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы (СР) 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 процессе инструктажа преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

При выполнении СР обучающиеся могут обращаться к преподавателю для получения консультации.

СР может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов СР может осуществляться в пределах времени, отведенного на учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме:

- контроль письменных СР во время самостоятельной работы студентов на практическом занятии;

- контроль устных ответов у отдельных обучающихся, другие обучающиеся обсуждают и дополняют ответы товарищей;

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям.

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой обучающихся всегда находится в центре внимания кафедры.

Обучающимся необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции; при затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам; если разобраться в материале не удастся, то необходимо обратиться к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

Обучающимся следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия и отработать задания, определённые для подготовки к занятию;

- при подготовке к практическим занятиям следует использовать не только лекции, но и учебную литературу;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании.

Вопросы для самопроверки

Тема «Основы медицинских знаний»

1. Основные причины смертности населения по данным всемирной организации здравоохранения и министерства здравоохранения РФ.
2. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и дыхательной системы.
3. Профилактика онкологических заболеваний, пищеварительной системы, опорно-двигательного аппарата.
4. Вредные привычки и здоровый образ жизни.

Тема Негативные факторы среды обитания человека (НФСОЧ):

1. Неионизирующие излучения (НИИ). Особенности биологического действия и защиты

1. Классификация неионизирующих излучений.
2. Источники.
3. Особенности биологического действия неионизирующих излучений.
4. Патология, вызываемая неионизирующими излучениями.
5. Идентификация НИИ.
6. Профилактика (защита) поражений НИИ.

2. Ионизирующие излучения. Особенности биологического действия ИИ. Основы радиационной безопасности –

1. Классификация неионизирующих излучений.
2. Источники.
3. Особенности биологического действия неионизирующих излучений.
4. Патология, вызываемая неионизирующими излучениями.
5. Идентификация (дозиметрия) ИИ.
6. Профилактика (защита) поражений от ИИ.

3. Токсиканты. Основы защиты от химических поражений

Учебные вопросы:

1. Классификация.
2. Источники.
3. Особенности биологического действия (токсичность, токсикокинетика, токсикодинамика, токсический процесс).
4. Особенности течения клиники отравления (стадии, степени тяжести, основные синдромы отравления).
5. Индикация.
6. Профилактика (защита) поражений.

4. Механический (динамический) поражающий фактор и основы защиты от него с учетом условий воздействия

1. Классификация.
2. Источники.
3. Особенности патологии.
4. Профилактика (защита) механических поражений.

5. Инфекции человека и животных (биологические)

Учебные вопросы:

1. Классификация инфекционных заболеваний с учетом этиологии, особенностей патологии и клиники.
2. Особенности инфицирования человека, инкубационный период.
3. Идентификация.
4. Профилактика и особенности организации лечения инфекционных заболеваний.

6. Термические

1. Классификация термических негативных факторов
2. Виды окисления горючих материалов и условия течения (горение, взрыв, детонация).
3. Классификация пожаров.
4. Характеристика поражающих факторов пожаров.
5. Профилактика и тушение пожаров.
6. Первичные средства пожаротушения.
7. Защита от поражающих факторов пожара.
8. Правовое регулирование вопросов пожарной безопасности.
7. Антропогенные социальные опасности. Угрозы терроризма – 45 мин.

Защита от террористических актов и действия по их предупреждению.

1. Угрозы террористического характера и их цели.
2. Защита от террористических актов.
3. Типы взрывных устройств меры личной безопасности.
4. Методы защиты жилища.
5. Основы поведения в случае захвата террористами.
6. Правовое регулирование вопросов антитеррористической безопасности

Тема «Принципы, мероприятия и способы защиты»

- 1.Способы, мероприятия и принципы защиты от негативных факторов среды обитания человека.
- 2.Защита расстоянием (эвакуация населения и др.), экраном (инженерные защитные сооружения), химическая и медицинская защита.

Тема «Угрозы безопасности в условиях повседневной жизни (быт и производство)»

1. Естественные и антропогенные источники загрязнения **окружающей среды**. Качественная и количественная характеристика негативных факторов окружающей среды. Суперэкоотоксиканты.
2. Экологический кризис и демографическая ситуация в России.
3. Защита окружающей среды.
- 4.Основные уровни организации и группы неблагоприятных факторов **жилой (бытовой) среды**.
5. Характеристика основных категорий «больных зданий».
6. Влияние на здоровье человека состава воздуха жилых и общественных помещений.
- 7.Физические факторы жилой среды (свет, шум, вибрация, ЭМП) и их значение в формировании условий жизнедеятельности человека.
- 8.Вредные факторы **производственной среды** и их влияние на организм человека и защита от негативных факторов производственной среды.
- 9.Основы охраны труда. Нормативно-правовое регулирование вопросов безопасности в быту и на производстве.

Тема «Угрозы безопасности при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

1. Классификация катастроф и чрезвычайных ситуаций. Поражающие факторы катастроф и их медико-санитарные последствия.
2. Российская государственная система по предупреждению и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (РСЧС).
3. Последовательность проведения мероприятий и использованию сил и средств РСЧС по предупреждению и ликвидации последствий ЧС природного техногенного характера. Нормативно-правовое регулирование вопросов безопасности в ЧС.

Тема «Угрозы безопасности в условиях современной войны»

- 1.Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Современные средства вооруженной борьбы. Медико-санитарные последствия войн.
- 2.Основы гражданской обороны и военной службы.
- 3.Нормативно - правое регулирование безопасности населения в военное время.

Тема: «Принципы, мероприятия и способы защиты»

Необходимо обратить внимание на качественную характеристику и содержание организационных, инженерно-технических и специальных мероприятий и материальное оснащение (индивидуальные средства защиты, индивидуальные и технические средства специальной обработки, приборы радиационной и химической разведки, индивидуальные средства медицинской защиты).

Защита расстоянием (эвакуация, рассредоточение)

1. Основные виды и способы эвакуации.
2. Особенности подготовки и проведения эвакуационных мероприятий.
3. Рассредоточение.

Защита экраном. Инженерная защита (убежища и укрытия...) - 45 мин.

1. Классификация коллективных средств защиты.
2. Предназначение, устройство и оснащение, порядок подготовки и эксплуатации.

Химическая защита (индивидуальные средства защиты, специальная обработка, радиационная, химическая и неспецифическая бактериологическая разведка) –

Индивидуальные средства защиты

1. Индивидуальные средства защиты органов дыхания.

1. Классификация, предназначение, устройство, порядок подбора, проверка исправности, основы противогазной тренировки. Негативные факторы фильтрующего противогаза и влияние его на физиологические функции человека.
2. Изолирующие индивидуальные средства защиты органов дыхания.

2. Индивидуальные средства защиты кожных покровов (классификация, качественная характеристика, устройство, особенности применения).

3. Особенности использования индивидуальных средств защиты в очагах химического, радиоактивного и бактериологического заражения.

Радиационная, химическая и неспецифическая бактериологическая разведка - Учебные вопросы:

1. Методы обнаружения ионизирующих излучений.
2. Основы дозиметрии.
3. Рентгенометрия (ДП-5А, ДП-5В., бытовые рентгенометры и др.)
4. Дозиметрия облучения (классификация, качественная характеристика индивидуальных измерителей поглощенной дозы (ДКП-50, ИДП-1., ИД-11, ДП-70 и др.),
5. Радиометрия заражения (единицы измерения, классификация радиометров, вариант использования ДП-5В в качестве радиометра).
6. Методы индикации токсикантов.
7. Приборы химической разведки и индикации (ВПХР, ПХР-МВ, МПХР МПХЛ и др. методы токсико-химического анализа).
8. Цель, задачи, основы организации радиационной, химической и неспецифической бактериологической разведки, в том числе на объектах экономики.

Специальная обработка -45 мин.

1. Виды специальной обработки, методы обеззараживания.
2. Табельные и технические средства специальной обработки.
3. Основы организации проведения частичной и полной специальной обработки.

Медицинская защита. Индивидуальные средства медицинской защиты – 90 мин.

1. Медицинская защита (Определение)
2. Мероприятия по медицинской защите

3. Медицинские средства индивидуальной защиты (МСИЗ) (определение, основные требования к МСИЗ, классификация, характеристика МСИЗ).

Тема: Угрозы безопасности в условиях повседневной жизни (окружающая среда, быт и производство)

Учебные вопросы:

1. Современный мир и его влияние на окружающую природную среду. Техногенное воздействие на природу. Экологический кризис и его последствия
2. Бытовые негативные факторы химической, физической, биологической и социальной этиологии –
3. Производственные негативные факторы химической, биологической и социальной этиологии –
4. Нормативно-правовое регулирование вопросов безопасности в быту и на производстве и защиты окружающей среды

Тема: Угрозы безопасности при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера –

1. Классификация катастроф и чрезвычайных ситуаций. Поражающие факторы катастроф и их медико-санитарные последствия
2. Российская государственная система по предупреждению и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (РСЧС) -
3. Органы управления, силы и средства постоянной готовности и нештатные аварийно-спасательные формирования РСЧС
4. Последовательность проведения мероприятий и использованию сил и средств РСЧС по предупреждению и ликвидации последствий ЧС природного характера
5. Последовательность проведения мероприятий и использованию сил и средств РСЧС по предупреждению и ликвидации последствий ЧС техногенного характера
6. Нормативно-правовое регулирование вопросов безопасности в ЧС

Тема: Угрозы безопасности в условиях современной войны

1. Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Современные средства вооруженной борьбы. Медико-санитарные последствия войн.
2. Основы гражданской обороны и военной службы
3. Нормативно - правовое регулирование безопасности населения в военное время

Общие методические рекомендации по работе с текстом.

На этапе общего знакомства с книгой:

1. Познакомьтесь с титульным листом. Знакома ли вам фамилия автора, о чем она вам говорит?

2. Проанализируйте заглавие. Все ли слова в нем понятны? Определите по заглавию, о чем пойдет речь в тексте, вспомните все, что вы уже знаете по теме, обозначенной в заглавии.

3. Обратите внимание на классификационную характеристику книги в подзаголовке (учебник, учебное пособие, словарь - справочник, монография и т. д.). Определите, для кого она предназначена.

4. Обратите внимание на год издания книги. Если она выпущена давно, то не исключено, что приведенные в ней сведения могли устареть. В этом случае вам потребуется ознакомиться и с новой литературой по интересующему вас вопросу.

5. Прочитайте оглавление книги, если есть - аннотацию, предисловие и послесловие к ней. Опираясь на них, представьте себе в общих чертах содержание книги, ее проблематику, главные положения работы. На основании этого оцените важность книги для разработки вашей темы.

На этапе чтения текста:

1. Обращайте внимание на все непонятные слова и выражения. Отыскивайте их толкование в словарях или справочниках.

2. Подумайте, что вам непонятно в самом содержании текста. Попробуйте разобрать конкретные примеры - возможно, станет понятнее текст.

3. По ходу чтения ставьте вопросы к тексту и выдвигайте свои предложения о дальнейшем его содержании.

4. Проверяйте верность выдвинутых вами предложений при чтении последующих частей текста.

5. Старайтесь все время выделять в тексте главное, существенное. Подчеркивайте важную информацию, делайте выписки основных идей, положений. Обращайте внимание на фразы, выделенные курсивом или жирным шрифтом, так как именно они выражают понятия и мысли.

6. Особое внимание уделяйте первым фразам каждого абзаца, к которым потом «привязываются» все другие мысли, входящие в этот абзац.

После прочтения текста:

1. Постарайтесь сформулировать главную мысль текста, его основные положения (тезисы).

2. Прочитайте повторно трудные для вас части текста, проверьте правильность их понимания, обращайтесь за советом к преподавателю.

3. Выработайте собственное отношение к предмету речи, придумайте аргументы в обоснование своей точки зрения.

4. Постарайтесь соотнести прочитанное с другой известной вам информацией по той же теме, определить сходства и расхождения.

5. Обобщая полученные сведения, сформулируйте собственные выводы на основе прочитанного.

Как отделять главное от второстепенного:

Одним из основных для реферирования является умение выделять в тексте главную, наиболее существенную информацию. Главной является информация, имеющая наиболее существенное значение для понимания данной темы, вопроса. К ней относятся определения научных понятий, формулировки законов, правил, перечисление принципов, основные мысли (положения, утверждения) автора, его выводы, классификация явлений, фактов.

Второстепенная информация либо детализирует, разъясняет главную информацию, либо отражает вытекающие из этой информации конкретные следствия и практические рекомендации. К этому типу информации относятся аргументы, обоснования, примеры,

подробные характеристики отдельных явления, второстепенные факты (из биографии писателя, из истории создания произведения), а также разного рода комментарии (объяснительные замечания, толкования) тех или иных отрывков из произведений художественной литературы. После этого необходимо ознакомиться с сильными позициями в учебном и научном тексте это:1)заглавие, 2)зачин (введение), 3)концовка (заключение).

Сильные позиции есть не только во всем тексте, но и в его частях. В абзаце наиболее информативным является первое (начальное) предложение, содержащее тезис, то есть основное положение автора, которое затем конкретизируется в основной части абзаца. В отдельном предложении более информативной является, как правило, вторая его часть, то есть предикат, который отражает новое.

Главная информация в тексте отражается не только позиционно, но и графически (курсивом, жирным шрифтом, подчеркиванием и другими способами).

Главную информацию нужно воспроизвести полностью, без каких - либо существенных сокращений, порой в буквальном смысле - дословно. Второстепенная же информация должна быть подвергнута смысловой переработке и сжатию.