

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

**Калининградский филиал ПГУПС**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Начальник Управления  
по работе с филиалами



Е.В. Панюшкина  
«10» января 2020 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ОП.11 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**для специальности**

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

*базовая подготовка,  
на базе среднего общего образования*

*Форма обучения: очная*

*Нормативные сроки обучения: 2 года 10 месяцев*

*Начало подготовки: 2020 год*

г. Калининград  
2020

## Практическое занятие № 1

**Тема:** «Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения»

**Цель:** Изучить предназначение, состав и правила пользования средствами индивидуальной защиты (СИЗ).

### Ход работы

1. Назначение и классификация СИЗ.
2. Назначение и устройство фильтрующего противогаза.
3. Назначение и составы средств защиты кожи.
4. Состав средств медицинской защиты.
5. Порядок надевания противогаза.

Используя учебник «Гражданская оборона на железнодорожном транспорте» стр. 140-153 ответить на поставленные вопросы.

**Вывод:** Изучены состав, назначение, порядок использования СИЗ.

### Контрольные вопросы:

1. Назначение СИЗ.
2. Классификация СИЗ.
3. Назначение фильтрующего противогаза.
4. Устройство фильтрующего противогаза.
5. Назначение средств защиты кожи.
6. Состав средств медицинской защиты.
7. Порядок надевания противогаза.

## Практическое занятие № 2

**Тема:** «Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК»

**Цель:** Отработать нормативы по надеванию противогаза и ОЗК.

### Ход работы

1. Отработка норматива по надеванию противогаза.

Условия выполнения норматива:

Противогаз в походном положении надевается по команде «Газы»

Оценки:

«5» - 8 сек. без ошибок

«4» - 9 сек. 1 ошибка

«3» - 10 сек. не более трёх ошибок

«2» - допущено более трёх ошибок

Ошибки снижающие оценку:

- При надевании противогаза не закрытии глаза, не задержано дыхание.

- После надевания противогаза не сделан полный выдох.
- Шлем-маска надета с перекосом.

## 2. Отработка норматива по надеванию противогаза и ОЗК.

Условия выполнения норматива:

СИЗ в походном положении по команде «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть газы» обучаемые выполняют упражнение.

Оценки:

«5» - 3 мин. 30 сек.

«4» - 4 мин.

«3» - 4 мин. 30 сек.

По команде «химическая тревога» обучаемые надевают противогазы и плащи в виде накидки

Оценки:

«5» - 40 сек. без ошибок

«4» - 45 сек. 1 ошибка

«3» - 55 сек. не более трёх ошибок

Ошибки снижающие оценку:

- Допущены ошибки при надевании противогаза.
- Неправильно надеты защитные чулки.
- Не все шпальки на защитном плаще застегнуты.

**Вывод:** Отработаны нормативы по надеванию противогаза и ОЗК.

## Практическое занятие № 3

**Тема:** «Средства коллективной защиты»

**Цель:** - Изучить методику расчёта численности укрываемых в убежище ГО и их обеспечение.

- Изучить порядок определения типовых режимов защиты населения

### Ход работы

#### 1. Расчёт численности укрываемых в убежище ГО и их обеспечение

Исходные данные

$S$  – площадь помещения для укрываемых –  $250\text{ м}^2$

$S_1$  – площадь пола на 1 человека –  $0,5\text{ м}^2$

$V$  – объем в помещении для укрываемых на 1 человека –  $1,5\text{ м}^3$

$P_v$  – производительность ФВУ на 1 человека –  $2\text{ м}^3/\text{ч}$

$P$  – общая производительность ФВУ

$N$  – численность укрываемых



2. Определить типовые режимы радиационной защиты населения проживающего в многоэтажных домах, при уровне радиации 50р/ч, 100р/ч, 500р/ч, 1000р/ч
3. Что необходимо взять в убежище ГО и правила поведения.  
Используя учебник «Гражданская оборона на железнодорожном транспорте» ответить на поставленные вопросы стр. 116-113, стр. 122, стр. 253.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Как рассчитать численность укрываемых в убежище ГО.
2. Как рассчитать производительность ФВУ.
3. Как рассчитать необходимое количество фильтров-поглотителей для ФВУ.
4. Сколько времени люди должны находиться в убежище ГО при уровне радиации 50р/ч, 100р/ч, 500р/ч, 1000р/ч.
5. Что необходимо взять с собой в убежище ГО.
6. Правила поведения в убежище.

**Вывод:** 1. Изучена методика расчёта численности укрываемых в убежище ГО и их обеспечение.

2. Изучен порядок определения типовых режимов защиты населения.

### **Практическое занятие № 4**

**Тема:** «Приборы радиационной разведки»

**Цель:** Изучить предназначение, устройство порядок работы с приборами радиационной разведки

#### **Ход работы**

1. Предназначение, устройство индикатора радиоактивности ДП-63А
2. Порядок работы с ДП-63А  
Учебник «Гражданская оборона на железнодорожном транспорте» стр. 63-64.
3. Предназначение, устройство рентгенметра ДП-5В.
4. Подготовка к работе и работа с прибором ДП-5В  
Учебник «Гражданская оборона на железнодорожном транспорте» стр. 66-69.

**Вывод:** Изучено устройство, предназначение и порядок работы с приборами радиационной разведки.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Предназначение, устройство ДП-63А
2. Порядок работы с ДП-63А
3. Предназначение ДП-5В.
4. Устройство ДП-5В.
5. Подготовка к работе ДП-5В
6. Работа с прибором ДП-5В

## Практическое занятие № 5

**Тема:** «Приборы химической разведки»

**Цель:** Изучить предназначение, устройство порядок работы с приборами химической разведки

### Ход работы

1. Предназначение, устройство автоматического газосигнализатора ГСП-11
2. Порядок работы с прибором ГСП-11  
Учебник «Гражданская оборона на железнодорожном транспорте» стр. 78-79.
3. Предназначение, устройство войскового прибора химической разведки (ВПХР).
4. Подготовка к работе и работа с ВПХР  
Учебник «Гражданская оборона на железнодорожном транспорте» стр. 79-84.

**Вывод:** Изучено устройство, предназначение и порядок работы с ВПХР.

### Контрольные вопросы:

1. Предназначение ГСП-11
2. Устройство ГСП-11
3. Порядок работы с ГСП-11
4. Предназначение ВПХР.
5. Устройство ВПХР.
6. Порядок определения ОВ с помощью ВПХР.

## Практическое занятие № 6

**Тема:** «Порядок и правила действий при возникновении пожара»

**Цель:** Изучить правила действий при возникновении пожара.

### Ход работы

1. Порядок действий при пожаре в жилом помещении.
2. Порядок действий при пожаре в учебном корпусе.
3. Первичные средства пожаротушения и их применение.  
- Используя методические указания ответить на поставленные вопросы.
4. Отработать порядок применения первичных средств пожаротушения.

**Вывод:** Изучены и отработаны правила действий при возникновении пожара.



## Практическое занятие № 7

**Тема:** «Порядок действий при аварии с выбросом АХОВ»

**Цель:** Изучить порядок действий при аварии с выбросом АХОВ.

### Ход работы

1. Правила поведения при аварии с выбросом АХОВ при нахождении в помещении.
2. Порядок оказания помощи пострадавшему от поражения хлором, аммиаком.  
- Используя методические указания ответить на поставленные вопросы
3. Правила поведения на местности в зоне химического заражения.  
Используя учебник Э.А. Арустамова «Безопасность жизнедеятельности» стр. 68-69 ответить на поставленные вопросы.

**Вывод:** Изучен порядок действий при аварии с выбросом АХОВ.

### Контрольные вопросы:

1. Что должно быть в медицинской аптечке при авариях с хлором и аммиаком.
2. Правила поведения при аварии с выбросом АХОВ при нахождении в помещении.
3. Правила поведения при аварии с выбросом АХОВ при нахождении на местности.
4. Порядок оказания помощи пострадавшему от поражения хлором.
5. Порядок оказания помощи пострадавшему от поражения

## Практическое занятие № 8

**Тема:** «Порядок действий при возникновении радиационной аварии»

**Цель:** Изучить порядок действий при радиационной аварии.

### Ход работы

1. Порядок действий при возникновении радиационной аварии при нахождении в помещении.
2. Правила поведения в зараженном радиоактивными веществами районе
3. Порядок проведения йодной профилактики  
Используя методические указания ответить на поставленные вопросы.

**Вывод:** Изучен порядок действий при радиационной аварии.

### Контрольные вопросы:

1. Что необходимо сделать в помещении при радиационной аварии.
2. Порядок действий при радиационной аварии на местности.
3. Что такое йодная профилактика.

4. Порядок проведения йодной профилактики.
5. Что нельзя делать на радиоактивно зараженной местности.

### **Практическое занятие № 9**

**Тема:** «Первая (доврачебная) помощь при ожогах»

**Цель:** Изучить правила оказания первой помощи при ожогах.

#### **Ход работы**

1. Порядок определения площади ожога.
2. Принципы лечения ожогового шока.
3. Схема оказания первой помощи при ожогах.

Используя методические указания «Безопасность жизнедеятельности» стр. 136-139 ответить на поставленные вопросы.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Причины почечной недостаточности.
2. Причины ожоговой болезни.
3. Способы снижения боли при ожогах.
4. Чем нельзя смазывать обожженную поверхность.
5. Схема оказания первой помощи при ожогах.

**Вывод:** Изучены правила оказания первой помощи при ожогах.

### **Практическое занятие № 10**

**Тема:** «Проведение комплекса сердечно-легочной реанимации»

**Цель:** Изучить порядок проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

#### **Ход работы**

1. Понятие о прекардинальном ударе.
2. Проведения непрямого массажа сердца.
3. Проведения искусственной вентиляции легких (ИВЛ).

Используя методические указания стр. 114-119 ответить на поставленные вопросы.

4. Отработать порядок проведения непрямого массажа сердца и искусственная вентиляция легких.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Как и куда наносить прекардинальный удар.
2. Правила проведения непрямого массажа сердца.

3. Что необходимо сделать для успешного выполнения ИВЛ.
4. Как обеспечить проходимость дыхательных путей.
5. Техника вдоха ИВЛ.
6. Корректирование действий при проведении ИВЛ.

**Вывод:** Изучен порядок проведения непрямого массажа сердца и ИВЛ.

### **Практическое занятие № 11**

**Тема:** «Первая (доврачебная) помощь при клинической смерти»

**Цель:** Изучить порядок оказания первой помощи при клинической смерти.

#### **Ход работы**

1. Признаки клинической и биологической смерти.
2. Схема оказания помощи при клинической смерти.

Используя методические указания стр. 113-114,120 ответить на поставленные вопросы.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Назвать признаки клинической смерти.
2. Назвать признаки биологической смерти.
3. Схема оказания помощи при клинической смерти.
4. Порядок действий если помощь оказывает 2 человека.
5. Порядок действий если помощь оказывает 1 человек.

**Вывод:** Изучен порядок оказания первой помощи при клинической смерти.

### **Практическое занятие № 12**

**Тема:** «Первая (доврачебная) помощь при клинической смерти»

**Цель:** Изучить порядок оказания первой помощи при клинической смерти.

1. Признаки клинической и биологической смерти.
2. Схема оказания помощи при клинической смерти.

Используя методические указания стр. 113-114,120 ответить на поставленные вопросы.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Назвать признаки клинической смерти.



2. Назвать признаки биологической смерти.
3. Схема оказания помощи при клинической смерти.
4. Порядок действий если помощь оказывает 2 человека.
5. Порядок действий если помощь оказывает 1 человек.

**Вывод:** Изучен порядок оказания первой помощи при клинической смерти.

### **Практическое занятие № 13**

**Тема:** «Первая (доврачебная) помощь при клинической смерти»

**Цель:** Изучить порядок оказания первой помощи при клинической смерти.

#### **Ход работы**

1. Признаки клинической и биологической смерти.
2. Схема оказания помощи при клинической смерти.

Используя методические указания стр. 113-114,120 ответить на поставленные вопросы.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Назвать признаки клинической смерти.
2. Назвать признаки биологической смерти.
3. Схема оказания помощи при клинической смерти.
4. Порядок действий если помощь оказывает 2 человека.
5. Порядок действий если помощь оказывает 1 человек.

**Вывод:** Изучен порядок оказания первой помощи при клинической смерти.

### **Практическое занятие № 14**

**Тема:** «Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении связок, переломах»

**Цель:** Изучить правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении связок, переломах.

#### **Ход работы**

1. Правила оказания первой помощи при ушибах.
2. Порядок оказания первой помощи при растяжении связок
3. Первая помощь при переломах.

Используя методические указания ответить на поставленные вопросы.

4. Отработать порядок наложения шины при переломах и тугое бинтование при растяжении связок.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Первая помощь при ушибах.

2. Порядок наложения согревающего компресса.
3. Первая помощь при переломе предплечья.
4. Первая помощь при переломе голени.

**Вывод:** Изучены правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении связок, переломах.

## Практическое занятие № 15

**Тема:** «Первая (доврачебная) помощь при извлечении из под завалов»

**Цель:** Изучить порядок оказания первой помощи при извлечении из-под завалов.

### Ход работы

1. Понятие о синдроме длительного сдавливания.
2. Порядок оказания помощи на месте происшествия.

Используя методические указания «Безопасность жизнедеятельности» стр. 120-123 ответить на поставленные вопросы.

### Контрольные вопросы:

1. Понятие о синдроме длительного сдавливания.
2. Причины усугубления тяжести состояния пострадавшего.
3. Назвать причину возникновения острой почечной недостаточности.
4. Оказать помощь на месте происшествия.
5. Схема оказания помощи на месте происшествия.

**Вывод:** Изучен порядок оказания помощи при извлечении из-под завалов.