бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области

«Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

От 22.06.2023 № 514

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**СГ.03 Безопасность жизнедеятельности**

специальность

**43.02.17 Технологии индустрии красоты**

Вологда,

2023

Методические рекомендации составлены в соответствии с ФГОС СПО по специальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты** и рабочей программой учебной дисциплины **СГ.03 Безопасность жизнедеятельности.**

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Полосков А.В., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании предметной цикловой комиссии БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Протокол 11 от 14.06.2023

# Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине **СГ.03 Безопасность жизнедеятельности** предназначены для студентов, обучающихсяпоспециальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты.**

**Практические занятия** - одна из важнейших форм контроля самостоятельной работой обучающихся над учебным материалом, качеством его усвоения. Готовясь к практическим занятиям, обучающиеся должны изучить рекомендованную литературу: первоисточники, соответствующие разделы учебников, учебных пособий, конспекты лекций и т.д.

**Цель практических занятий –** формирование практических умений: выполнение определённых действий, операций, необходимых в последующей профессиональной или учебной деятельности. В связи с этим содержанием практических занятий является решение задач, выполнение вычислений, расчётов, работа с литературой, работа с лекциями, справочниками, инструкциями. Выполнению практических занятий может предшествовать проверка знаний обучающихся, их теоретической готовности к выполнению заданий.

**Формы** организации деятельности обучающихся на практических занятиях могут быть: индивидуальная и (или) групповая.

Выполнение практических работ направлено на формирование следующих знаний, умений, компетенций:

**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;

знания:

* принципы 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;
* 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 специальностям СПО;
* область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
* порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим

**компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 1.3. Выполнять салонный и специфический макияж.

ПК 1.4. Выполнять рисунки или их элементы на лице и теле в различных художественных техниках.

ПК 1.6. Выполнять санитарно-эпидемиологические требования при предоставлении визажных услуг.

О проведении практической работы обучающимся сообщается заблаговременно: когда предстоит практическая работа, какие вопросы нужно повторить, чтобы ее выполнить. Просматриваются задания, оговаривается ее объем и время выполнения. Критерии оценки сообщаются перед выполнением каждой практической работы.

Перед выполнением практической работы повторяются правила техники безопасности.

**Критерии оценки результатов практической работы студентов:**

* уровень освоения студентом учебного материала;
* умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
* сформированность общеучебных умений;
* обоснованность и четкость изложения ответа;
* четкое и правильное выполнение заданий.

Критерии оценки результатов практической работы обучающихся:

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии |
| «Отлично» | Оценку «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всесторонние, систематические и глубокие знания теоретического материала, в соответствии с требованиями профессиональной образовательной программы, выполнивший полностью практическую (лабораторную) работу. Допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправленные студентом. |
| «Хорошо» | Оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание программного материала, умеющий пользоваться нормативной и справочной документацией, успешно выполнивший предусмотренные практические задания, допустивший неточности при выполнении практической работы. Допускаются отдельные несущественные ошибки, исправленные студентом после указания на них. |
| «Удовлетвори-тельно» | Оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший неполные знания программного материала, но умеющий пользоваться нормативной и справочной документацией, допустивший ошибки в выполнении практической работы. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя. |
| «Неудовлетво-рительно» | Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях программного материала по профессиональной образовательной программе, допустившему существенные ошибки в выполнении практических заданий или не выполнивший их. |

**Перечень практических занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Обобщение знаний по разделу | 1 |
| 2 | Обобщение знаний по разделу | 1 |
| 3 | Прикладное значение военной службы. Учебные военные сборы  (для юношей) | 35 |
| 3 | Правила оказания первой помощи. Учебные военные сборы  (для девушек) | 35 |
| 4 | Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны | 2 |
| 5 | Здоровый образ жизни и его составляющие | 3 |
| 6 | Дифференцированный зачет | 2 |
|  | Итого | **44** |

**Практическая работа № 1.**

**Тема:** Обобщение знаний в области Гражданской обороны.

**Цель:** Проверить обобщенные знания по теме Гражданской Обороны

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области Гражданской Обороны.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Система Гражданской Обороны России.

2. Цели и основные задачи Система Гражданской Обороны России.

3. Основные функции Система Гражданской Обороны России.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать и усвоить понятия в области Гражданской Обороны

**Задания:**

- изучить работу Система Гражданской Обороны России;

- обобщить полученные в ходе изучения темы разделы;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 2.**

**Тема:** Основы здорового образа жизни.

**Цель:** Проверочная работа по теме «Основы здорового образа жизни».

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области здорового образа жизни.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Принципы и основные понятия ЗОЖ.

2. Характеристика вредных привычек.

3. Средства и методы ЗОЖ.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать и усвоить понятия в области гражданской обороны

**Задания:**

- изучить основные понятия ЗОЖ;

- изучить виды вредных привычек;

- изучить меры профилактики;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 3.**

**Тема:** Прикладное значение военной службы. Учебные военные сборы

(для юношей).

**Цель:** Прохождение учебных военных сборов в соответствии с программой сборов.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области военной службы.

**Норма времени:** 35 часов

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал;

- мультимедиа.

**Контрольные вопросы**

1. Основные направления ВС РФ.

2. Основные задачи ВС РФ.

3. Правила и действия военного в период мирного и военного времени.

4. Тактическая подготовка военного.

5. Физическая подготовка военного.

6. Огневая подготовка военного.

**Литература**

- конспект лекций;

- учебник;

**Ход работы**

- проанализировать и усвоить понятия в области прохождения военной службы.

**Задания:**

- изучить боевые традиции ВС РФ;

- изучить структуру управление силами ВС РФ;

- изучить основы военной службы;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе полученных знаний;

- выполнение нормативов учебных военных сборов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное выполнение требований учебных военных сборов;

**«4»** - полное или частичное выполнение программы учебных военных сборов;

**«3»** - неполное выполнение программы учебных военных сборов;

**«2»** - невыполнение программы учебных военных сборов.

**Практическая работа № 3.**

**Тема:** Правила оказания первой помощи. Учебные военные сборы

(для девушек)

**Цель:** Прохождение учебных военных сборов в соответствии с программой сборов.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области оказания первой помощи.

**Норма времени:** 35 часов

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал;

- тренажер искусственно - легочной вентиляции;

- мультимедиа.

**Контрольные вопросы**

1. Основные принципы оказания первой помощи.

2. Основные правила оказания первой помощи.

3. Основные задачи оказания первой помощи.

4. Способы транспортировки пострадавшего.

5. Правила проведения реанимации.

**Литература**

- конспект лекций;

- учебник;

**Ход работы**

- проанализировать и усвоить понятия в области оказания первой помощи.

**Задания:**

- изучить правила оказания первой помощи;

- изучить способы транспортировки пострадавшего;

- изучить правила проведения реанимации;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе полученных знаний;

- выполнение нормативов учебных военных сборов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное выполнение требований учебных военных сборов;

**«4»** - полное или частичное выполнение программы учебных военных сборов;

**«3»** - неполное выполнение программы учебных военных сборов;

**«2»** - невыполнение программы учебных военных сборов.

**Практическая работа № 4.**

**Тема:** Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.

**Цель:** Изучить основные знания по теме Гражданской Обороны

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области Гражданской Обороны.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал.

**Контрольные вопросы**

1. Система Гражданской Обороны России.

2. Цели и основные задачи Система Гражданской Обороны России.

3. Основные функции Система Гражданской Обороны России.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать и усвоить понятия в области Гражданской Обороны

**Задания:**

- изучить работу Система Гражданской Обороны России;

- обобщить полученные в ходе изучения темы разделы;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическая работа № 5.**

**Тема:** Здоровый образ жизни и его составляющие.

**Цель:** Изучить влияние вредных привычек на организм человека.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области здорового образа жизни.

**Норма времени:** 3 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- учебно – методическая литература;

- лекционный материал;

- мультимедиа.

**Контрольные вопросы**

1. Виды вредных привычек человека.

2. Характеристика вредных привычек.

3. Меры профилактики.

**Литература**

- конспект лекций.

**Ход работы**

- проанализировать и усвоить понятия в области здорового образа жизни

**Задания:**

- изучить основные понятия ЗОЖ;

- изучить виды вредных привычек;

- изучить меры профилактики;

- результаты зафиксировать.

**Форма отчетности**

- письменная работа на основе лекционного материала

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Дифференцированный зачет.

**Цель:** Проверка знаний, умений и навыков.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области безопасности жизнедеятельности.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- вопросы дифференцированного зачета

**Контрольные вопросы**

1. Общие понятия в области Безопасности жизнедеятельности

**Литература**

- конспект лекций.

- учебник

**Ход работы**

- подготовка к ответу на заданные вопросы.

**Задания:**

- задания дифференцированного зачета.

**Форма отчетности**

- фронтальный опрос;

- итоговый тест

**Оценка результатов работы**

**«5»** - правильное достаточное раскрытие темы работы;

**«4»** - правильное достаточное раскрытие темы работы с небольшими недочетами;

**«3»** - правильное раскрытие темы работы со значительными недочетами;

**«2»** - тема не раскрыта.