

Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности**  
по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность»

базовой подготовки

2023 г.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании методической комиссии  
естественно- научных дисциплин

Протокол № 1  
от 31 августа 2023 г.

Председатель МК  
В.Н. Чернышева

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора

Петр

Организация-разработчик: **государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский колледж агротехнологий и управления»**

Составитель: Чеурин Н.В., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Перечень практических работ.....	6
Практическая работа № 1.....	8
Практическая работа № 2.....	9
Практическая работа № 3.....	10
Практическая работа № 4.....	11
Практическая работа № 5.....	12
Практическая работа № 6.....	13
Практическая работа № 7.....	14

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) изучается студентами на первом курсе. Юноши по окончании 1 курса проходят военно-полевые сборы (35 час). Методические рекомендации по выполнению практических работ обеспечивают реализацию рабочей программы по ОБЖ, согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту.

Согласно учебного плана обязательная аудиторная учебная нагрузка составляет 68 часа, в том числе 14 часов составляют практические занятия. Практические работы позволяют закрепить, систематизировать и определить уровень знаний и умений по темам дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

Реализация программы обеспечит компетентность будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности как неотъемлемой части их профессионализма в период вступления в самостоятельную жизнь.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

В соответствии с ведущей дидактической целью и содержанием практических занятий рассматривается решение разного рода задач, в том числе профессиональных, анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, средствами индивидуальной защиты, работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками.

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

В результате изучения учебной дисциплины в области жизнедеятельности студент должен **знать:**

- 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 неё 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 знаний при исполнении обязанностей военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;

#### **Уметь:**

- 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;

- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности;

- оказывать первую помощь пострадавшим;

Данная дисциплина базируется на знаниях умениях и навыках, полученных студентами при изучении социально-экономических, естественнонаучных и общетехнических дисциплин и в процессе изучения прослеживается теснейшая ее связь с этими дисциплинами.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Алгоритм помощи при кровотечениях и ранениях.
2. Оказание помощи подручными средствами в природных условиях.
3. Выявление и описание опасности на рабочем месте.
4. Оценка рисков на рабочем месте.
5. Определение методов защиты от опасностей на рабочем месте.
6. Знакомство с повседневным бытом военнослужащих.
7. Методы оказания первой помощи гражданам при ЧС и автомобильных катастрофах.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

I. Тема. Алгоритм помощи при кровотечениях и ранениях.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о помощи при кровотечениях и ранениях.

III. Задачи.

- Правила остановки кровотечений и ранений.
- Составить памятки о помощи при кровотечениях и ранениях.

IV. Время выполнения - 2ч.

V. Оборудование. Учебник ОБЖ стр. 173-176, лист А-4, карандаши, линейка, тетради для практических работ.

VI. Задание.

- Прочитайте текст;
- Заполните таблицу «Помощь при кровотечениях и ранениях».

VII. Составьте памятки поведения при кровотечениях и ранениях.

VIII. Контрольные вопросы:

1. Виды ран и кровотечений.
2. Правила наложения давящей повязки.
3. Правила наложения жгута.
4. Техника наложения жгута-закрутки.
5. Борьба с болью.
6. Переноска пострадавшего.

IX. Литература.

Арустамов, Э. А. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для среднего профессионального образования / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. Издание 9-е – М.: Издательский центр «Академия», 2021..

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

I. Тема. Оказание помощи подручными средствами в природных условиях.

II. Цель. Закрепление знаний при оказании помощи подручными средствами в природных условиях.

III. Задачи.

1. Изучить способы помощи подручными средствами в природных условиях.

2. Научиться оказывать помощь подручными средствами в природных условиях.

IV. Время выполнения - 2ч.

V. Оборудование. Видео – фильм, компьютер, проектор, тетради для практических работ, распечатанный материал из разных источников.

VI. Задание.

1. Просмотр видео – фильма.

2. Изучить материалы интернет-сайтов.

VII. Контрольные вопросы.

1. Понятие об экстремальных ситуациях в природных условиях.

2. Способы и особенности фиксации конечностей.

3. Способы транспортировки пострадавших.

4. Способы согревания на открытой местности.

5. Вынужденное автономное существование.

VIII. Литература.

Интернет-сайты:

[www.newgeophys.spb.ru](http://www.newgeophys.spb.ru)

[http://neparsya.net/referat/ecology/teh\\_katastr](http://neparsya.net/referat/ecology/teh_katastr)



## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3**

8. I. Тема: Выявление и описание опасности на рабочем месте.  
II. Цель. Закрепление знаний по выявлению и описанию опасности на рабочем месте.  
III. Задачи.  
1. Выявление и описание опасности на рабочем месте.  
2. Изучить памятки по выявлению и описанию опасности на рабочем месте.  
3. Создание презентации/видеоролика о травматизме.  
IV. Время выполнения 2ч.  
V. Оборудование. Памятки, учебный фильм.  
VI. Задание.  
1. Просмотреть учебный фильм.  
2. Изучить алгоритм выявления и описанию опасности на рабочем месте».  
3. Законспектировать статьи, раскрывающие права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности.  
VII. Контрольные вопросы.  
1. Источники опасностей, факторы риска.  
2. Порядок проведения идентификации опасности на рабочем месте.  
3. Анализ картин опасностей.  
VIII. Литература.  
[http://neparsya.net/referat/ecology/teh\\_katastr](http://neparsya.net/referat/ecology/teh_katastr)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4

I. Тема: Оценка рисков на рабочем месте.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний по оценке рисков на рабочем месте.

III. Задачи.

1. Закрепить знания о рисках на рабочем месте.
2. Определение вероятности наступления опасностей.

IV. Время выполнения - 2 час.

V. Оборудование. Памятки, учебный фильм.

VI. Задание.

1. Оценка рисков на рабочем месте.
2. Решить ситуационные задачи.
3. Определение вероятности наступления опасностей.

VII. Контрольные вопросы.

1. Возможные последствия опасностей по степени тяжести.
2. Определение вероятности наступления опасностей.
3. Оценка рисков профессиональных заболеваний.

VIII. Литература.

[http://neparsya.net/referat/ecology/teh\\_katastr](http://neparsya.net/referat/ecology/teh_katastr)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5

I. Тема: 5. Определение методов защиты от опасностей на рабочем месте.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний по определению методов защиты от опасностей на рабочем месте.

III. Задачи.

1. Закрепить знания по определению методов защиты от опасностей на рабочем месте.

2. Типовые отраслевые нормы выдачи СИЗ.

IV. Время выполнения - 2ч.

V. Оборудование. Тетрадь для практических работ, Э.А. Арустамов «Безопасность жизнедеятельности», тесты.

VI. Задание.

1. Основные причина травматизма и профессиональных заболеваний.

2. Методы уменьшения опасностей на рабочем месте.

3. Выбор средств индивидуальной и коллективной защиты.

VII. Контрольные вопросы.

1. Основные причины травматизма.

2. Сравнительный анализ безопасности.

3. Создание видеоролика с обзором ассортимента индивидуальных средств защиты.

VIII. Литература.

[http://neparsya.net/referat/ecology/teh\\_katastr](http://neparsya.net/referat/ecology/teh_katastr)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6

I. Тема: Знакомство с повседневным бытом военнослужащих.

II. Цель. Закрепление знаний о повседневном быте военнослужащих.

III. Задачи.

1. Закрепить знания о повседневном быте военнослужащих.

2. Проведение экскурсии с показом казармы воинской части.

IV. Время выполнения - 2 ч.

V. Оборудование. Территория воинской части.

VI. Задание.

1. Составление статьи – отчета об экскурсии в воинскую часть.

VII. Контрольные вопросы.

1. Что собой представляет казарма.

2. Какие помещения должны быть предусмотрены в казарме.

3. Распорядок дня в воинской части.

VIII. Литература

Арустамов. Э. А. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник для среднего профессионального образования / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко / Изд. 9-е – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – С 83 - 89.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7

I. Тема: Методы оказания первой помощи гражданам при ЧС и автомобильных катастрофах.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний по методам оказания первой помощи гражданам при ЧС и автомобильных катастрофах.

III. Задачи.

1. Закрепить знания по методах оказания первой помощи гражданам при ЧС и автомобильных катастрофах.

2. Научиться оказывать первую помощь гражданам при ЧС и автомобильных катастрофах.

IV. Время выполнения - 2 ч.

V. Оборудование. Центр медицины и катастроф.

VI. Задание.

1. Применение практических навыков по отработке неотложных состояний на тренажере для реанимационных действий.

VII. Контрольные вопросы.

1. Выявление причин травм в транспорте и общественных местах

2. Разработка перечня средств для оказания первой помощи при травмировании.

VIII. Литература.

Арустамов. Э. А. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник для среднего профессионального образования / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко / Изд. 9-е – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – С 83 - 89.