

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для студентов по выполнению  
практических занятий  
по дисциплине

### БД 09. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

укрупненная группа: 43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ

специальность: 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании (квалификация: менеджер)

специальность: 43.02.11 Гостиничный сервис (квалификация: менеджер)

укрупненная группа: 08.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ СТРОИТЕЛЬСТВА

специальность: 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (квалификация: техник)

укрупненная группа: 09.00.00 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

специальность: 09.02.03 Программирование в компьютерных системах (квалификация: техник-программист)

специальность: 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям) (квалификация: техник-программист)

укрупненная группа: 38.00.00 ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ

специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (квалификация: бухгалтер)

укрупненная группа: 40.00.00 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (квалификация: юрист)

укрупненная группа: 13.00.00 ЭЛЕКТРО- И ТЕПЛОЭНЕРГЕТИКА

специальность: 13.02.03 Электрические станции, сети и системы (квалификация: техник-электрик)

укрупненная группа: 15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ

специальность: 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям) (квалификация: техник-механик)

укрупненная группа: 21.00.00 ПРИКЛАДНАЯ ГЕОЛОГИЯ, ГОРНОЕ ДЕЛО, НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО И ГЕОДЕЗИЯ

специальность: 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений (квалификация: техник-технолог)

специальность: 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин (квалификация: техник-технолог)

укрупненная группа: 23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА

специальность: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта (квалификация: техник)

(базовый уровень подготовки)

Форма обучения: очная

Южно-Сахалинск  
2014

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
И.М. Ким  
« 09 » октября 2014 г.

Разработчик(и):

Сухачев В.П. преподаватель  
Иванов И.В. преподаватель  
(указать Ф.И.О., должность)

Одобрено на заседании ПЦК

присутствовали 2 человека,  
принимается решение единогласно  
Протокол № 1 от «01» 09 2014 г.

Председатель ПЦК

Иванов И.В.

Согласовано

Игорь Иванович, зав. отделением предпроектирования  
подготовки  
Ф.И.О.

## Содержание

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Пояснительная записка .....      | 4  |
| Перечень практических работ..... | 4  |
| Практическое занятие №1 .....    | 5  |
| Практическое занятие №2 .....    | 6  |
| Практическое занятие №3 .....    | 7  |
| Практическое занятие №4 .....    | 8  |
| Практическое занятие №5 .....    | 10 |
| Практическое занятие №6 .....    | 11 |
| Практическое занятие №7 .....    | 13 |
| Практическое занятие №8 .....    | 17 |
| Практическое занятие №9 .....    | 17 |
| Практическое занятие №10 .....   | 18 |
| Практическое занятие №11 .....   | 18 |
| Практическое занятие №12 .....   | 21 |
| Практическое занятие №13 .....   | 22 |
| Литература .....                 | 23 |

### Пояснительная записка

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний программой предусмотрено выполнение практических занятий, на которых формируются умения работать с различными источниками информации – статистическими материалами, практико-ориентированные задания, проектная деятельность студентов.

Практические занятия по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» выполняются студентами после изучения ими соответствующих тем лекционного курса данной учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины и календарно-тематическим планом.

Цель проведения данных работ – закрепление студентами знаний, умений и навыков, приобретенных ими при изучении соответствующего учебного материала.

В рамках данной дисциплины на практических занятиях формируются и закрепляются следующие навыки, заложенные в стандарт на уровне **«уметь»**: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

Выполнение практических заданий направлено на формирование общеучебных умений, умений практической и познавательной деятельности, реализацию выполнения требований к уровню подготовки выпускников, успешную адаптацию к социальной реальности, профессиональной деятельности.

Практические занятия повышают качество знаний, их глубину. Конкретность, оперативность, значительно усиливают интерес к изучению дисциплины, помогают студентам полнее осознать практическую значимость, исполнению общегражданских ролей.

Работы выполняются в соответствии с заданием к каждому практическому заданию. По результатам работы студентами составляется отчеты или различного вида письменные работы. Все практические работы оцениваются преподавателем, и оценки выставляются в журнал. В случае отсутствия студента на практическом занятии или неудовлетворительной оценке, работы дополнительно отрабатываются.

#### Перечень практических работ

| Тема в соответствии с тематическим планом | Задание                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практическое занятие № 1                  | Создание индивидуальной программы формирования ЗОЖ                                                                                                                              |
| Практическое занятие № 2                  | Оказание первой медицинской помощи при травмах и ранениях.                                                                                                                      |
| Практическое занятие № 3                  | Тренировка эвакуационных действий при ЧС                                                                                                                                        |
| Практическое занятие № 4                  | Изучение основных средств индивидуальной защиты.                                                                                                                                |
| Практическое занятие № 5                  | Составление структурной схемы по ПДД «Безопасный маршрут»                                                                                                                       |
| Практическое занятие № 6                  | Тренировка действий при захвате в качестве заложника.                                                                                                                           |
| Практическое занятие № 7                  | Отработка правил выживания в условиях автономного существования:<br>- ориентирование на местности;<br>- организация ночлега;<br>- добывание пищи;<br>- подача сигнала бедствия. |
| Практическое занятие № 8                  | Урок - экскурсия в Музей Боевой Славы                                                                                                                                           |
| Практическое занятие № 9                  | Урок – экскурсия: посещение пункта призыва ОВК                                                                                                                                  |
| Практическое занятие № 10                 | Урок – экскурсия в в/ч 35390                                                                                                                                                    |
| Практическое занятие №11                  | Оказание ПМП «пострадавшему» - наложение повязок при травмах и ранах.                                                                                                           |
| Практическое занятие №12                  | Оказание ПМП при кровотечениях. Наложение жгута и давящей повязки.                                                                                                              |
| Практическое занятие №13                  | Оказание ПМП при переломах. Наложение шины и использование подручных средств.                                                                                                   |