

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

ОДБ.08. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

укрупненная группа: **08.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ СТРОИТЕЛЬСТВА**
профессия: **08.01.05 «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ»** (квалификация:
столяр строительный; плотник; паркетчик)

укрупненная группа: **15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ**
профессия: **15.01.05 «Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)»**
(квалификация: электрогазосварщик; электросварщик ручной сварки)

укрупненная группа: **19.00.00 ПРОМЫШЛЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ И БИОТЕХНОЛОГИИ**
профессия: **19.01.17 «Повар, кондитер»** (квалификация: повар; кондитер)

укрупненная группа: **23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**
профессия: **23.01.03 «Автомеханик»** (квалификация: слесарь по ремонту автомобилей; водитель
автомобиля; оператор заправочных станций)

Форма обучения: очная

Южно-Сахалинск
2014

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
И.М. Ким
«28» 109 2019 г.

Разработчик: Абакумова Г.В., преподаватель

Одобрено на заседании ПЦК
дисциплин безопасности жизнедеятельности,
физической культуры и воспитательной работы
Протокол № 1 от «14» 09 2019 г.
Председатель ПЦК
И.В. Шпакова

Согласовано И.М. Ким И.М. Ким Ф.В. зав. отделением строительно-технических специальностей
подпись Ф.И.О.

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: - ориентирование на местности; - организация ночлега; - добывание пищи; - 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.

Практическое занятие №1

Тема: «Создание индивидуальной программы формирования ЗОЖ»

Цель работы: формирование потребности сохранения и укрепление здоровье студентов. средствами физической культуры.

Задачи:

1. Подготовка здорового, физически развитого человека.
2. Поиск эффективных путей формирования потребности в здоровом образе жизни учащихся средствами физической культуры.
3. Определение средств и методов в мотивации процесса формирования потребности здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры.
4. Определение ожидаемых результатов.

Задание: отработать навыки составления индивидуальной программы формирования ЗОЖ.

Время выполнения 1.20.мин.

Оборудование:

1. Методическое пособие для выполнения практического занятия,
2. Учебник под редакцией Сапронова Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности: 2012.

Порядок выполнения работы:

1. – Повторите по учебнику Сапронова Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности: тему «Здоровый образ жизни» с. 20.
2. - Выполните следующие задания:

Задание 1. Повторить теоретический материал. Ответить на вопросы (устно):

1. Цель ЗЖ?
2. Какими факторами определяется ЗОЖ?
3. Цели и задачи программы индивидуального формирования ЗОЖ.
4. Основные направления деятельности при составлении индивидуальной программы ЗОЖ.
5. Мероприятия для реализации индивидуальной программы ЗОЖ.

Задание 2. Составить индивидуальную программу, с учетом своих данных.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится, если выполнены правильно и полном объеме задания.

Оценка «4» ставится, если задания в основном выполнены правильно и в достаточном объеме, с незначительными фактическими ошибками.

Оценка «3» ставится, если выполнены задания с недочетами или правильно и в полном объеме, с дополнительной информацией.

Оценка «2» ставится, если задание не выполнено.

Контроль и оценка осуществляется преподавателем в ходе выполнения практических манипуляций, таблицы и ответы на вопросы проверяются в письменном виде.