

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для студентов по выполнению
практических работ**

по учебной дисциплине

БД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Укрупненная группа: 20.00.00 Техносферная безопасность и
природообустройство**

**Специальность: 20.02.04 Пожарная безопасность
(базовый уровень подготовки)**

**Квалификация: техник
Форма обучения: очная**

г. Южно-Сахалинск
2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по НМР

 Е.Н. Ермолова

« 19 » 05 2025 г.

Составитель: Никитин Ю.В., преподаватель ПТК СахГУ

Одобрена на заседании ПЦК

Дисциплин физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Протокол № 7 от « 13 » 05 2025 г.

Председатель ПЦК

 - П.В. Добродомов

Содержание

1. Образовательный маршрут выполнения практических работ по дисциплине БД.07. Основы безопасности жизнедеятельности

Разделы и темы практических работ	Норма времени	Формы и методы контроля
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения		
Тема 1.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни		
№ 1. Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	60 мин.	Фронтальный опрос Беседа
№ 2. Влияние режима на здоровье	1ч.20мин.	Беседа
Тема 1.2. Формирование здорового образа жизни		
№ 3. Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения	1ч.20мин.	Индивидуальные сообщения
№ 4. Методы и принципы закаливания.	1ч.20мин.	Фронтальный опрос Беседа
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения		
Тема 2.1. Общие понятия чрезвычайных ситуаций		
№ 5. Контрольная работа	1ч.20мин.	Письменная работа
Раздел 4. Основы медицинских знаний		
Тема 4.1. Характеристика первой помощи		
№ 6. Алгоритм действий при оказании ПМП	1ч.20мин.	Беседа Демонстрация практических действий
№ 7. Первая помощь при травмах		Фронтальный опрос
№ 8. Первая помощь при неотложных состояниях		Беседа
№ 9. Характеристика основных признаков жизни		Фронтальный опрос
№ 10. Термические поражения	1ч.20мин.	Беседа Демонстрация практических действий
№ 11. Зачётное занятие. Индивидуальный проект.	1ч.20мин.	Сообщения Демонстрация практических действий

2. Тематика и содержание практических занятий

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения

Тема 1.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Практическое занятие № 1.

Тема: Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

Цель: изучить материалы СМИ и Интернет-ресурсов по теме.

Материал: иллюстрации и текст учебника, статьи СМИ по теме, презентации.

Порядок выполнения практической работы:

Задание 1: Прочитать текст и охарактеризовать причины неблагоприятной окружающей среды, влияющей на здоровье.

Форма контроля: фронтальный опрос, беседа.

Задание 2: Зарисовать схему неблагоприятных факторов.

Форма контроля: фронтальный опрос.

Рефлексия:

1. Классификация неблагоприятных факторов.
2. Пути решения проблем.
3. Наиболее частые нарушения здоровья.

Практическое занятие № 2.

Тема: Влияние режима на здоровье.

Цель: Выявить положительное влияние режима на здоровье, воспитывать правильное понимание данной проблемы.

Материал: сообщения, доклады, таблицы, презентации.

Порядок выполнения практической работы:

Задание 1: Прослушивание сообщений, подготовленных студентами

- Компоненты режима дня
- Учёт возраста в составлении режима дня.
- Учёт физического развития в составлении режима дня.
- Учёт состояния здоровья в составлении режима дня.

Форма контроля: фронтальный опрос, беседа.

Задание 2: составление методических рекомендаций.

Форма контроля: фронтальный опрос, проверка заданий.

Рефлексия:

1. Значение режима дня.
2. Какие факторы необходимо учитывать при составлении режима дня.
3. Анализ методических рекомендаций.

Тема 1.2. Формирование здорового образа жизни

Практическое занятие № 3.

Тема: Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.

Цель: изучить ПДД

Материал: иллюстрации, материалы основной литературы,

Порядок выполнения практической работы:

Задание 1: прослушать сообщения студентов по вопросам:

- Статистика нарушений ПДД.
- Причины нарушений ПДД.
- Основные правила дорожного движения и необходимость их соблюдения.
- Воспитание детей и подростков в соответствии с соблюдением ПДД.

Задание 2: моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.

Задание 3: решение тестов ПДД, заполнить таблицу «Дорожные знаки».

Форма контроля: фронтальный опрос, проверка заданий, индивидуальные сообщения, тестирование.

Рефлексия:

1. Правила дорожного движения.
2. Перечень дорожных знаков.

Практическое занятие № 4.

Тема: Методы и принципы закаливания

Цель: Изучить методы и принципы закаливания.

Материал: таблицы и схемы.

Порядок выполнения практической работы:

Задание 1: составить алгоритм методов закаливания, учитывая силу воздействия на организм.

Форма контроля: индивидуальный отчёт.

Задание 2: провести классификацию методов и принципов закаливания, начертить схемы.

Форма контроля: индивидуальный отчёт.

Рефлексия:

1. Что такое закаливание.
2. Значение закаливания.
3. Методы закаливания.
4. Принципы закаливания.

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема 2.1. Общие понятия ЧС

Практическое занятие № 5.

Тема: Правила поведения при техногенных ЧС (контрольная работа).

Цель: контроль знаний правил поведения при техногенных ЧС.

Материал: материал информационного сайта, освещающего ЧС России, таблицы.

Порядок выполнения практической работы:

1 вариант:

1. ЧС природного характера.
2. Правила поведения при ЧС природного характера.
3. Ликвидация последствий ЧС природного характера.
4. Гидродинамические аварии.

2 вариант:

1. ЧС техногенного характера.
2. Правила поведения при ЧС техногенного характера.
3. Ликвидация последствий ЧС техногенного характера.
4. Аварии на коммунальных системах.

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Тема 4.1. Характеристика первой помощи

Практическое занятие № 6.

Тема: Алгоритм оказания ПМП.

Цель: изучить алгоритм оказания ПМП

Материал: таблицы, схемы, иллюстрации, интернет-ресурсы.

Порядок выполнения практической работы:

Задание 1: изучить алгоритм, составить классификацию различных экстремальных ситуаций.

Форма контроля: индивидуальные сообщения.

Задание 2: отработка навыков оказания ПМП

Форма контроля: наблюдение

Рефлексия:

1. Оценка ситуации.
2. Алгоритм действий

Практическое занятие № 7.

Тема: Первая помощь при травмах

Цель: изучить виды травм и отработать навыки оказания ПМП

Материал: таблицы, схемы, иллюстрации, интернет-ресурсы.

Порядок выполнения практической работы:

Задание 1: изучить виды травм составить классификацию.

Форма контроля: индивидуальные сообщения.

Задание 2: отработка навыков оказания ПМП при различных травмах

Форма контроля: наблюдение

Рефлексия:

1. Виды переломов.
2. Алгоритм оказания ПМП при переломах

Практическое занятие № 8.

Тема: Первая помощь при неотложных состояниях

Цель: изучить способы оказания помощи в различных экстремальных ситуациях.

Материал: таблицы, схемы, иллюстрации, интернет-ресурсы.

Порядок выполнения практической работы:

Задание 1: изучить неотложные состояния, составить классификацию.

Форма контроля: индивидуальные сообщения.

Задание 2: отработка навыков оказания ПМП, демонстрация.

Форма контроля: наблюдение

Рефлексия:

1. ПМП при утоплении.
2. ПМП при остановке дыхания.
3. ПМП при инородном теле дыхательных путей.

Практическое занятие № 9.

Тема: Характеристика основных признаков жизни

Цель: изучить основные признаки жизни.

Материал: таблицы, схемы, иллюстрации, интернет-ресурсы.

Порядок выполнения практической работы:

Задание 1: изучить основные признаки жизни, составить схему необратимых состояний.

Форма контроля: индивидуальные сообщения.

Задание 2: отработка навыков определения основных признаков жизни, демонстрация методов определений.

Форма контроля: наблюдение

Рефлексия:

1. Контроль зрачков.
2. Контроль дыхания.
3. Контроль ссс.

Практическое занятие № 10.

Тема: Термические поражения.

Цель: изучить виды и степени ожогов и отморожений.

Материал: таблицы, схемы, перевязочный материал.

Порядок выполнения практической работы:

Задание 1: изучить виды и степени ожогов и отморожений, определение площади термических поражений.

Форма контроля: индивидуальные сообщения.

Задание 2: отработка навыков оказания ПМП

Форма контроля: наблюдение

Рефлексия:

1. Правило «девяток»
2. Применение термоизоляционного одеяла

Практическое занятие № 11.

Тема: Зачётное занятие. Индивидуальный проект.

Тематика проектов по ОБЖ

1. Глобальные проблемы - мировые конфликты и их влияние на безопасность граждан России.
2. Герои - ликвидаторы последствий Чернобыльской катастрофы нашего округа.
3. Здоровый образ жизни - за и против.
4. Инфекционные заболевания и способы защиты от них.
5. Как не допустить кишечные инфекции?
6. Причины крупнейших мировых авиакатастроф.
7. Природные катастрофы в начале 21 века. Причины и последствия.
8. Сравнительные характеристики служб пожарной охраны различных государств.
9. История развития службы пожарной охраны в России.
10. Изображение стихийных бедствий в живописи великих художников.
11. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
12. Взаимодействие человека и среды обитания.
13. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
14. Космические опасности: мифы и реальность.
15. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
16. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
17. Охрана окружающей среды в России. Современные проблемы и пути их решения.
18. Оценка экологической ситуации Сахалинской области.
19. Особенности альтернативной военной службы.
20. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.

Список литературы

Основные источники:

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности и защиты Родины. М.: Академия, 2022 448 с. – Учебник для СПО.
2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности. М.: Академия, 2022. 316 с. – Учебник для СПО.

Информационные ресурсы:

1. Соломин В.П. Основы безопасности и защиты Родины. М.: Юрайт, 2022. 399 с. – Учебник и Практикум для СПО.
2. Сычев Ю.Н. Основы безопасности и защита Родины. М.: Инфра-М, 2022. 305 с. – Учебник и Практикум для СПО.

Интернет-источники:

1. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам (информация о подготовке к урокам, стандарты образования, информация о новых учебниках и учебных пособиях).
2. <http://www.obzh.info> - информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
3. <http://www.1september.ru> - веб-сайт «Объединение педагогических изданий «Первое сентября» (статьи по основам безопасности жизнедеятельности в свободном доступе, имеется также архив статей).
4. <http://www.school-obz.org/> - информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности
5. <http://teachpro.ru/course2d.aspx?idc=12090&cr=2> - Обучение через Интернет
6. <http://kombat.com.ua/stat.html> - Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
7. www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
8. www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
9. www.mil.ru (сайт Минобороны).
10. www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
11. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
12. www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
13. www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
14. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
15. www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
16. www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
17. www.ru/book (Электронная библиотечная система).
18. www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
19. www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
20. www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность).
21. www.militera.lib.ru (Военная литература).