



Профессиональное образовательное частное учреждение среднего профессионального образования

**«Высший юридический колледж:
экономика, финансы, служба безопасности»**

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 32-02-32. Тел./факс: 43-62-22. E-mail: mveu@mveu.ru, mveu.ru

**Методические рекомендации
по практическим занятиям
по учебной дисциплине
ОУД.11 «Основы безопасности жизнедеятельности»**

основной профессиональной образовательной программы
по специальности СПО

20.02.04 «Пожарная безопасность»

Комплект методических указаний разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии СПО основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 20.02.04 «Пожарная безопасность» и программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Профессиональное образовательное частное учреждение среднего профессионального образования «Высший юридический колледж: экономика, финансы, служба безопасности»

КОС рассмотрен на ПЦК

Протокол № «__»_____ 2020 г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /

Введение

В результате освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У1 формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

У2 развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

У3 овладение некоторыми воинскими ритуалами, строевой, огневой и тактической подготовкой

У4 владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях, видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

З1 сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической

безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

З2 получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

З3 сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

З4 освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

З5 освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

З6 развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

З7 получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений военнослужащих,

порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

38 освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, прохождения военной службы по контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

39 сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также социального поведения;

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

Правила выполнения практических работ.

Студент должен выполнить все практические работы в полном объеме.

Задания практической работы выполняются в специальной тетради, предназначенной для выполнения практических работ. После выполнения работы тетрадь сдается на проверку преподавателю. Если студент не выполнил практическую работу или часть работы, то он может выполнить работу или оставшуюся часть работы во внеурочное время, согласованное с преподавателем. Оценку по практической работе студент получает с учетом выполненной работы в указанный срок, если:

- задания выполнены правильно и в полном объеме;
- студент может пояснить выполнение любого этапа работы;
- работа выполнена в соответствии с требованиями к выполнению работы.

Зачет по практическим работам студент получает при условии выполнения всех предусмотренных программой работ при удовлетворительных оценках.

Практическое занятие №1,2. Рациональное питание и его значение для здоровья 4ч

Оборудование и материалы: Таблица калорийности продуктов, учебник :Смирнов, Хренников: Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс. Учебник. Базовый уровень .-М: Просвещение, 2017 .-320с ,тетрадь,ручка, калькулятор

Задание: Составить суточный рацион питания на 3500 ккал. Вспомнить свой обычный суточный рацион питания и записать. Результаты сравнить по качеству и количеству.

Практическое занятие №3,4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени. 4ч

Оборудование и материалы: учебник :Смирнов, Хренников: Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Учебник. Базовый уровень .-М:

Просвещение, 2017 .-320с ,тетрадь,ручка,стенды; Обеспечение постоянной готовности гражданских организаций гражданской обороны;

Обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении боевых действий; фильмы 1)Гражданская оборона в сельской местности 2)Гражданская оборона при ЧС природного характера 3)Гражданская оборона современной России

Задание: 1) вычертить в рабочей тетради организационную структуру гражданской обороны на промышленном объекте.

3)Экскурсия в бомбоубежище НИТИ «Прогресс» (по возможности)

2)Отработка правил поведения в защитных сооружениях

4) просмотр фильмов э с последующим написанием ссе

Практическое занятие №5,6. Первичные средства пожаротушения, назначение устройство и правила использования.4ч

Оборудование и материалы: учебник :Смирнов, Хренников: Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Учебник. Базовый уровень .-М: Просвещение, 2017 .-320с ,тетрадь,ручка,стенды; Борьба с пожарами Действия населения по сигналам оповещения гражданской обороны ; плакаты1. Правила пользования первичными средствами пожаротушения; 2. Правила поведения при загорании телевизора;Пожарно - спасательный костюм "Шанс-2", Противогаз ГП-7, огнетушители ", Респиратор

Задание:

1. выписать в рабочую тетрадь основные мероприятия по защите населения от средств поражения.
2. Отработка действий по предупредительным сигналам и сигналам оповещения.
3. Отработка порядка получения и пользования средствами индивидуальной защиты
4. Экскурсия в пожарную часть №1 (по возможности) с последующим написанием эссе

решение задач:

Задача 1.

Вы смотрите телевизор, вдруг пропало изображение, слышно сильное гудение, ощущается запах гари. Ваши действия.

- не паниковать (не бегать, не кричать);

- обесточить телевизор, выдернув сетевую вилку из розетки;

- накрыть телевизор пледом или другой плотной тканью (лучше мокрой), обжать со всех сторон, ограничив тем самым допуск воздуха;
- о случившемся обязательно сообщить взрослым.

Задача 2.

Загорелся телевизор. Ваши действия.

- не паниковать (не бегать, не кричать);
- обесточить телевизор, выдернув сетевую вилку из розетки;
- накрыть телевизор пледом или другой плотной тканью (лучше мокрой), обжать со всех сторон, ограничив тем самым допуск воздуха;
- если горение все-таки усиливается, залить телевизор водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки (стоять сбоку);
- если взорвался кинескоп, то опасен ядовитый дым, поэтому покинуть помещение и предупредить других, особенно детей;
- о случившемся обязательно сообщить взрослым.

Задача 3.

В вашей квартире начался пожар. Ваши действия.

- если у вас нет огнетушителя, подручными средствами тушения могут быть: плотная ткань (лучше мокрая) и вода;
 - загоревшиеся шторы нужно сорвать и затоптать или бросить в ванну, заливая водой;
 - так же нужно тушить одеяло, подушки;
 - нельзя открывать окна, так как огонь с приходом кислорода вспыхнет сильнее, из-за этого же надо очень осторожно открывать комнаты, где происходит пожар, - пламя может полыхнуть навстречу;
 - чтобы избежать удара током, необходимо отключить электричество, когда приходится тушить электропроводку или заливать водой;
 - погасив пожар в квартире, необходимо убедиться, что ничто не тлеет;
- если потушить пожар подручными средствами не представляется возможным, то необходимо в срочном порядке покинуть помещение. Покидать помещение можно, только зная, что в помещении никого не осталось;
- по задымленным коридорам пробираться на четвереньках или ползком - внизу меньше дыма;
 - необходимо закрывать по пути двери;

- вызвать пожарных по телефону 01 от соседей.

Задача 4.

Вы зашли, в подъезд дома. В подъезде ощущается сильный запах дыма. Ваши действия.

- попробовать определить источник запаха;
- позвонить в ближайшую квартиру и предупредить жильцов о возможной опасности;
- при обнаружении очага возгорания попытаться потушить пламя подручными средствами;
- в случае возгорания электропроводки обесточить электрический щиток;
- если потушить пожар подручными средствами не представляется

возможным, то необходимо вызвать пожарную службу по телефону 01.

Практическое занятие №7,8,9. Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство, неполная разборка и сборка автомата бч

Оборудование и материалы: учебник :Смирнов, Хренников: Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Учебник. Базовый уровень .-М: Просвещение, 2017 .-307с , п.63-64 тетрадь,ручка, АКМС- 74,пенал

Задание:

- 1.законспектировать в тетради общее устройство, порядок неполной разборки и сборки автомата
- 2.осуществить неполную разборку и сборку автомата на правильность
- 3.осуществить неполную разборку и сборку автомата на время
- 4.стрельба в тире (по возможности)

Практическое занятие №10,11,12. Первая помощь при кровотечениях бч

Оборудование и материалы:

учебник :Смирнов, Хренников: Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс. Учебник. Базовый уровень .-М: Просвещение, 2017 .-320с ,тетрадь,ручка, перевязочные материалы,Сумка медицинская Учебные фильмы:1)Инородное тело2)Десмургия-наложение повязок

Задание:

1. конспект учебника
- 2.устный опрос :
 - Ранения, их виды.
 - Первая медицинская помощь при ранениях.
 - Профилактика осложнения ран.
 - Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности.

- Кровотечения, их виды.
- Первая медицинская помощь при кровотечениях.
- Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.
- Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении.

3.Отработка правил наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности

4.Экскурсия в анатомический театр при ИГМА (по возможности) с последующим написанием эссе

Практическое занятие №13,14. Первая медицинская помощь при остановке сердца и отсутствии дыхания 4ч

Оборудование и материалы:

учебник :Смирнов, Хренников: Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс. Учебник. Базовый уровень .-М: Просвещение, 2017 .-320с ,тетрадь,ручка, тренажер – манекен для практических занятий «Максим-III»,Сумка медицинская , Учебные фильмы: Сердечно-легочная реанимация;Спасатель МЧС

Задание:

1. конспект учебника

2.устный опрос :

- Первая медицинская помощь при остановке сердца.
- Понятия клинической смерти и реанимация.
- Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.
- Признаки инфаркта и инсульта
- Первая медицинская помощь при инфаркте и инсульте

3. Отрабока навыков на тренажере – манекене для практических занятий «Максим-III».

