

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Основы безопасности жизнедеятельности

Профессия:
23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

Нижнеудинск 2021

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности разработаны на основе рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности для профессиональных образовательных организаций. Москва 2015 год.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Нижнеудинский техникум железнодорожного транспорта».

Автор-составитель:

Липунов Сергей Владимирович, преподаватель-организатор ОБЖ ГБПОУ НТЖТ

Введение

Практические занятия обучающихся в процессе изучения учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности предназначены для закрепления теоретических знаний и отработки практических навыков ведения здорового образа жизни, защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций различного происхождения, выполнения основных элементов начальной военной подготовки, оказания первой помощи пострадавшим.

Практические занятия – это вид учебной деятельности, которую обучающийся совершает под контролем преподавателя, руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности выполнения действий.

Цели практической работы обучающихся:

- освоение компетенций, предусмотренных ФГОС СПО по профессии;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Задачи организации практической работы:

- мотивация к освоению дисциплины;
- повышение ответственности обучающихся за свое обучение;
- способствование развитию общих и профессиональных компетенций;
- создание условий для формирования способности к самообразованию.

Методические рекомендации составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

метапредметных:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план

действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

- локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

предметных:

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

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

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

- знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека,

- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- знание основ обороны государства и воинской службы:
законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
- знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе; владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике, необходимыми при выполнении различного вида работ по профессии слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава.

Освоить общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Учебным планом на практическую работу обучающихся предусмотрено **32 часа**

Критерии оценки результатов практической работы:

- соответствие методическим рекомендациям
- правильность выполнения

Тематический план практической работы

Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья

Практическое занятие №1

Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки. Составление наиболее приемлемой диеты для различных жизненных ситуаций.

Тема 1.5. Правила и безопасность дорожного движения

Практическое занятие №2

Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. Определение основных элементов улицы и дороги.

Практическое занятие №3

Правила безопасности пешеходов при организации дорожного движения.

Практическое занятие №4

Обязанности пассажиров и правила их безопасности на различных транспортных средствах.

Практическое занятие №5

Общие обязанности водителей, правила перевозки людей, правила езды на велосипедах и мопедах.

Практическое занятие №6

Особенности дорожного движения: движение на перекрестках, через железнодорожные пути, на автомагистралях.

Практическое занятие №7

Сигналы светофоров для регулирования дорожного движения.

Практическое занятие №8

Сигналы регулировщика.

Практическое занятие №9

Дорожные знаки. Группы знаков и их значение.

Тема 2.8. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций

Практическое занятие №10

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Определение сторон горизонта по компасу, часам, Солнцу и местным предметам.

Практическое занятие №11

Порядок движения по магнитному азимуту.

Практическое занятие №12

Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Порядок действий пассажиров при аварии на железнодорожном и автомобильном транспорте.

Практическое занятие №13

Порядок действий пассажиров при аварии на водном и воздушном транспорте.

Практическое занятие №14

Изучение первичных средств пожаротушения. Правила пользования первичными средствами пожаротушения.

Практическое занятие №15

Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. Правила пользования средствами защиты органов

дыхания.

Практическое занятие №16

Правила пользования средствами защиты кожи.

Практическое занятие №17

Правила пользования медицинскими средствами защиты.

Тема 3.9. Военная дисциплина и ответственность

Практическое занятие №18

Изучение способов безконфликтного общения и саморегуляции. Взаимоотношения между военнослужащими (изучение уставов Внутренней службы ВС РФ и Дисциплинарного устава ВС РФ).

Тема 3.12. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации

Практическое занятие №19

Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки. Строевая стойка, повороты на месте.

Практическое занятие №20

Повороты в движении.

Практическое занятие №21

Выполнение воинского приветствия.

Практическое занятие №22

Выход из строя, постановка в строй.

Практическое занятие №23

Подход к начальнику и отход от него.

Тема 4.4. Первая помощь при наружных кровотечениях

Практическое занятие №24

Изучение и освоение основных приёмов оказания первой помощи при кровотечениях и травмах. Первая помощь при капиллярном кровотечении.

Практическое занятие №25

Первая помощь при артериальном кровотечении.

Практическое занятие №26

Наложение кровоостанавливающего жгута.

Практическое занятие №27

Отработка навыков наложения кровоостанавливающего жгута.

Практическое занятие №28

Первая помощь при венозном кровотечении.

Практическое занятие №29

Отработка навыков остановки венозного кровотечения.

Практическое занятие №30

Первая помощь при смешанном кровотечении.

Практическое занятие №31

Определение симптомов внутреннего кровотечения

Тема 4.6. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях и при отсутствии сознания

Практическое занятие №32

Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Практическое занятие №3

Тема: «Правила безопасности пешеходов при организации дорожного движения»

Время выполнения: 1 час

Цель: Научиться безошибочно определять модели поведения пешеходов в различных ситуациях.

Задание:

- схематично изобразить действия пешехода на пешеходном переходе при приближении транспортного средства с включёнными проблесковыми маячками и звуковым сигналом
- схематично изобразить действия пешехода при посадке в общественный транспорт и высадке из него
- схематично изобразить маршрут движения пешехода по дороге при отсутствии тротуара
- схематично изобразить маршрут движения пешехода через перекрёсток при отсутствии пешеходного светофора
- схематично изобразить маршрут движения пешехода при различных сигналах регулировщика

Форма контроля: Проверка выполнения в письменном виде.

Рекомендуемая литература:

Правила дорожного движения Российской Федерации 2022 г.