

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Кунгурский автотранспортный колледж

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

---

по учебной дисциплине

---

**БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности**

---

(код и наименование УД или МДК)

---

по специальности

---

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте**

---

(код и наименование специальности)

2017

Комиссия профессиональных циклов  
специальностей дорожного строительства и  
управления на транспорте

Протокол № 1 от «25» 08 2017 г.

**Председатель комиссии:**

Щелчкова / О.С. Щелчкова

УТВЕРЖДАЮ:

**Заместитель директора**

Целищева М.Г. Целищева

Составитель: Варзаков И.В., преподаватель ГБПОУ КАТК

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка	4
2 Перечень практических работ БД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности 7	
3 Инструктивно-методические указания по выполнению практических работ	8
4 Используемая литература и интернет источники	14

## 1 Пояснительная записка

Данные методические рекомендации составлены в соответствии с содержанием рабочей программы БД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

УД БД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности специальности изучается в течение II семестров. Общий объем времени, отведенный на практические занятия по УД БД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности, составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой – 4 час. Практические работы проводятся после изучения соответствующих разделов и тем УД БД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности. Выполнение обучающимися практических работ позволяет им понять, где и когда изучаемые теоретические положения и практические умения могут быть использованы в будущей практической деятельности.

Практические задания, включенные в практические занятия, направлены на достижения соответствующих результатов освоения данной учебной дисциплины (личностных, предметных и метапредметных), предусмотренных ФГОС среднего общего образования и на развитие соответствующих учебных действий.

Выполнение практических работ согласно содержания УД БД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности, обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных–

- Л1 развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- Л2 готовность к служению Отечеству, его защите;
- Л3 формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- Л4 исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- Л5 воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- Л6 освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

метапредметных–

- М1 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;
- М2 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;
- М3 формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- М4 приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- М5 развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- М 6 формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
  - М7 формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
  - М8 развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
  - М9 формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
  - М10 развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
  - М11 освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
  - М12 приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
  - М13 формирование установки на здоровый образ жизни;
  - М14 развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- предметных–
- П1 сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
  - П2 получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
  - П3 сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
  - П4 сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
  - П5 освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
  - П6 освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
  - П7 развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
  - П8 формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
  - П9 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;
  - П10 получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

- П11 освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- П12 владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике

В результате освоения УД БД. 07 Основы безопасности

жизнедеятельности специальности развиваются следующие учебные действия:

**УД1** Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.

Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.

Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя.

Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.

Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.

Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.

Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья

**УД2** Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.

Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественно- го имущества при ЧС.

Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.

Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.

Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности

**УД3** Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России. Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий

прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы.

Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.

Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим

и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.

Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести

**УД4** Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.

Характеристика основных признаков жизни.

Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.

Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины

## **2. Перечень практических работ УД БД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности.**

<b>Название практических работ</b>	<b>Количество часов</b>
<b>РАЗДЕЛ 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья в повседневной жизни</b>	
Практическое занятие № 1 Основные правила поведения во избежание опасных ситуаций, связанных с транспортом, бытовыми приборами, пребыванием на природе. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	2
<b>РАЗДЕЛ 2 Государственная система обеспечения безопасности населения.</b>	
Практическое занятие № 3 Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.	2
того: 4 часа	

### **3 Инструктивно-методические указания по выполнению практических работ**

#### **Практическое занятие №1**

1. Основные правила поведения во избежание опасных ситуаций, связанных с транспортом, бытовыми приборами, пребыванием на природе. Изучение

- моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
  3. Цель практической работы : Ознакомиться с правилами поведения во избежание опасных ситуаций, связанных с транспортом, бытовыми приборами, пребыванием на природе. Изучить модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.
  4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор.
  5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
  6. Задание: Изучить правила поведения на транспорте, меры безопасности при обращении с бытовыми приборами и правила автономного нахождения на природе. Изучить правила дорожного движения, особенности поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств в различных ситуациях.
  7. Контрольные вопросы :
    1. Каковы особенности поведения на железнодорожном, воздушном и водном транспорте?
    2. Каковы правила безопасного поведения при обращении с бытовыми приборами?
    3. Правила поведения при нахождении на природе, походах в лес за грибами и ягодами?
    4. Правила безопасного поведения пешеходов согласно ПДД?
    5. Правила дорожного движения для велосипедистов?
    6. Правила поведения пассажиров автомобильного транспорта согласно ПДД.
    7. Правила поведения водителя автомобиля согласно ПДД?

### **Практическое занятие №2**

1. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.
2. Продолжительность проведения – 2 часа
3. Цель практической работы :Ознакомиться с моделями поведения при нахождении в условиях вынужденной природной автономии. Разработать алгоритм поведения при ЧС на транспорте. Ознакомиться с первичными средствами пожаротушения. Ознакомиться со средствами индивидуальной защиты от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.
4. Материалы, оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор.
5. Краткие теоретические сведения. Литература, информационное обеспечение: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, «Академия»-2015
6. Задание: Изучить модели поведения при нахождении в условиях вынужденной автономии. Изучить модели поведения при ЧС на транспорте. Изучить первичные средства пожаротушения. Изучить средства индивидуальной защиты используемые для защиты от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.
7. Контрольные вопросы :
  1. Правила ориентирования на местности по местным признакам и звездам?
  2. Как правильно развести костер и добывать пищу?



3. Алгоритм поведения при пожаре на железнодорожном транспорте, в метро?
4. Первичные средства пожаротушения?
5. Правила пользования огнетушителем?
6. Применении различных типов огнетушителей для тушения различных материалов.
7. Средства индивидуальной защиты?
8. Устройство противогаза ГП-5.

#### **4 Используемая литература и интернет источники**

1. Айзман Р. И., Омельченко И. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. — М., 2013.
2. Аксенова М., Кузнецов С., Евлахович и др. Огнестрельное оружие. — М., 2012.
3. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
4. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
5. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
6. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности.
7. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
8. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014.
9. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
10. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

11. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.
12. Микрюков В. Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.
13. Микрюков В. Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.  
Интернет-ресурсы
14. [www. mchs. gov. ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).
15. [www. mvd. ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).
16. [www. mil. ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).
17. [www. fsb. ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).
18. [www. dic. academic. ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).
19. [www. booksgid. com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
20. [www. globalteka. ru/index. html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
21. [www. window. edu. ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
22. [www. iprbookshop. ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
23. [www. school. edu. ru/default. asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
24. [www. ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).
25. [www. pobediteli. ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
26. [www. monino. ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).
27. [www. simvolika. rsl. ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность).
28. [www. militera. lib. ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).