

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Пестравское профессиональное училище»

РАССМОТРЕНО
на заседании методической комиссии

Кузнецов С.В.
« 19 » 04 20 18 г.



УТВЕРЖДАЮ
«Пестравское
профессиональное училище»
С. Кузнецов
20 18 г.

**Методические рекомендации
по организации и выполнению
практических работ**
по учебной дисциплине ОУД.07 «Основы
безопасности жизнедеятельности»
по профессии: 39.01.01 Социальный работник

с. Пестравка, 2018 год

Данные методические рекомендации помогут преподавателям профессионального училища и других учреждений СПО организовать самостоятельную деятельность обучающихся на основе компетентностного подхода к обучению, что соответствует требованиям ФГОС нового поколения.

Составитель: Л.Н. Антипина, преподаватель ГБПОУ «Пестравское профессиональное училище»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Методические рекомендации	5
Тематический план практических работ по дисциплине «ОБЖ»	6
Задания для практических работ по дисциплине «ОБЖ»	8
Заключение	18

Пояснительная записка

Цель практических занятий по «ОБЖ» заключается в получении практических навыков. Содержание программы «ОБЖ» направлено на повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз; формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

Практическая работа предусматривает самостоятельную работу обучающихся, так как является способом проверки освоения знаний.

Практическая работа предусматривает групповую работу, самостоятельный поиск ответов на поставленные вопросы. В ходе практической работы создается та ситуация, при которой добытые знания приобретают особую значительность, а значит, лучше усваиваются и запоминаются. Именно преподаватель задает формы и условия для реализации полученных знаний на уроке и дома. Каждая практическая работа дает направление поиска, требует от обучающегося знание предмета, а также умение анализировать жизненные ситуации и делать выводы.

Схемы и таблицы, используемые как основной инструмент практической работы, позволяет развивать также умения, как «разворачивать и сворачивать» информацию.

Практические работы можно проводить и при изучении отдельных содержательных моментов и при изучении большого раздела.

Таким образом, такая форма работы способствует не только более прочному условию теоретических знаний по теме, но и побуждает обучающихся к творческой деятельности, к исследовательской работе, учит наблюдать, сопоставлять, обобщать, проявлять инициативу и самостоятельность.

Данные методические рекомендации составляют в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника среднего профессионального образования на основе рабочей программы по дисциплине «ОБЖ».

Методические рекомендации (указания) предназначены для обучающихся и служат пособием при выполнении практических работ, предусмотренных рабочим учебным планом и практическими работами в нем.

Практические задания направлены на экспериментальное подтверждение теоретических положений и формирование учебных умений, они составляют важную часть теоретической подготовки по освоению дисциплины «ОБЖ».

Выполнение практических работ должно быть представлено в тетрадях для практических работ. Результат выполнения практических заданий оценивается по пятибалльной системе.

Методические рекомендации по выполнению практических заданий

Подготовка к практическим работам заключается в самостоятельном изучении теории по «ОБЖ», предусмотренной рабочей программой.

Для эффективного выполнения заданий ВІ должны знать теоретические материалы и уметь применять эти знания для приобретения практических навыков при выполнении практических заданий.

Оценки за выполнение практических занятий выставляются по пятибалльной системе.

Оценка «5» ставится, если обучающийся выполнил все задания правильно.

Оценка «4» ставится, если обучающийся выполнил правильно 4/5 заданий.

Оценка «3» ставится за работу, в которой правильно выполнено не менее половины заданий.

Оценка «2» ставится за работу, в которой не выполнено более половины заданий.

Оценка «1» ставится, если обучающийся не выполнил ни одного задания.

Примечание. Орфографические и пунктуационные ошибки, допущенные при выполнении заданий, исправляются, но не учитываются при выведении оценки.

Условия и порядок выполнения работы

1. Прочитать методические рекомендации по выполнению практической работы.
2. Ответить на вопросы, необходимые для выполнения заданий.
3. Изучить содержание заданий и приступить к ее выполнению.
4. Работу выполнить в тетради для практических работ, оформив согласно требованиям.
5. Консультацию по выполнению работы получить у преподавателя или обучающегося, успешно выполнившего работу.
6. Работа оценивается в целом. По итогам выполнения работы выставляется оценка.
7. Работа считается выполненной, если она соответствует критериям, указанным в пояснительной записке к практической работе.
8. Пропущенные практические работы отрабатываются в дополнительное время.

**Тематический план практических работ по дисциплине «ОБЖ»
по профессии:39.01.01 Социальный работник**

Наименование практических работ	Кол-во часов
Практическая работа № 1 «Факторы способствующие укреплению здоровья»	1
Практическая работа № 2 «Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки»	1
Практическая работа № 3 «Закаливание и его влияние на здоровье»	1
Практическая работа № 4 «Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды»	1
Практическая работа № 5«Правила и безопасность дорожного движения»	1
Практическая работа № 6 «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортного средства при организации дорожного движения »	1
Практическая работа № 7 «Здоровый образ жизни - условие сохранности репродуктивного здоровья»	1
Практическая работа № 8 «Основы семейного права в РФ. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»	1
Практическая работа № 9 «Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, наиболее вероятных для нашего региона»	1
Практическая работа № 10 «Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера, вероятных для нашего региона»	1
Практическая работа № 11 «Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций»	1
Практическая работа № 12 «Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени»	1
Практическая работа № 13 «Эвакуация населения в условиях ЧС»	1
Практическая работа №14 «Правила поведения в защитных сооружениях»	1
Практическая работа №15 «Санитарная обработка людей после их	1

пребывания в зонах заражения»	
Практическая работа №16 «Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта»	1
Практическая работа №17 «Правила безопасного поведения при захвате в заложники»	1
Практическая работа № 18 «Признаки жизни»	1
Практическая работа №19 «Правила наложения повязок»	1
Практическая работа № 20 «Первая помощь при проникающем ранении в грудную клетку и в брюшную полость»	1
Практическая работа №21 «Первая помощь при повреждении черепа»	1
Практическая работа № 22 «Первая помощь при переломах»	1
Практическая работа № 23 «Первая помощь при поражениях электрическим током и молнией»	1
Практическая работа № 24 «Первая помощь при наружном кровотечении»	1
Практическая работа №25 «Первая помощь при артериальном и венозном кровотечении»	1
Практическая работа № 26 «Первая помощь при термических и химических ожогах»	1
Практическая работа №26 «Первая помощь при тепловом ударе. Предупреждение развития перегревов»	1
Практическая работа № 27 «Первая помощь при переохлаждении»	1
Практическая работа № 28 « Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути, в глаз или под кожу»	1
Практическая работа № 29 «Первая помощь при отравлении грибами»	1
Практическая работа № 29 «Первая помощь при отравлении лекарствами»	1
Практическая работа № 30 « Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока»	1
Практическая работа № 31 « Первая помощь при отсутствии пульса (остановка сердца)»	1
Практическая работа № 32 «Правила проведения непрямого массажа сердца»	1
Практическая работа №33 «Правила проведения искусственного дыхания»	1
Практическая работа № 34 «Основные инфекционные болезни»	1

Задания практических работ по дисциплине «ОБЖ»

Практическая работа №1

Тема: «Факторы, способствующие укреплению здоровья»

Цель: Раскрыть основные факторы, способствующие укреплению здоровья

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Перечислите основные факторы, способствующие укреплению здоровья.

Практическая работа №2

Тема: «Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки»

Цель: Раскрыть правила здорового питания. Ввести понятие «рациональное питание»

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Выполнение каких законов способствует рациональному питанию?

Задание 2.

Перечислите основные причины способствующие хорошему усвоению пищи.

Практическая работа №3

Тема: «Закаливание и его влияние на здоровье»

Цель: раскрыть мощное оздоровительное средство.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Ваше понимание закаливание. Что это такое?

Задание 2.

Факторы, способствующие закаливанию организма. Записать в виде таблицы.

Практическая работа №4

Тема: «Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды»

Цель: Раскрыть негативные факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Как влияет состояние окружающей среды на здоровье человека?

Задание 2.

Перечислите и охарактеризуйте основные источники загрязнения окружающей среды.

Практическая работа №5

Тема: «Правила и безопасность дорожного движения»

Цель: Раскрыть роль правил дорожного движения в безопасности граждан.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Что такое дорожно-транспортное происшествие? Назовите основные принципы этих происшествий.

Задание 2.

Какова роль правил дорожного движения в безопасности граждан.

Практическая работа №6

Тема: «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортного средства при организации дорожного движения»

Цель: Изучение правил дорожного движения всех категорий граждан.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Какие правила следует соблюдать пешеходам и пассажирам, чтобы уменьшить риск стать жертвой аварии?

Задание 2.

Модель поведения велосипедиста и транспортного средства при организации дорожного движения.

Задание 3.

Во время аварии теплохода человек оказался за бортом вне коллективного спасательного средства. Что ему на ваш взгляд следует предпринять?

Практическая работа №7

Тема: «Здоровый образ жизни - условие сохранности репродуктивного здоровья»

Цель: Формирование здорового образа жизни, как главного условия сохранности репродуктивного здоровья.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

От каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека?

Задание 2.

Реализация каких задач способствует планированию семьи?

.

Практическая работа № 8

Тема: «Основы семейного права в РФ. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»»

Цель: Изучение Семейного кодекса Российской Федерации.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Какие вопросы регулируются семейным кодексом Российской Федерации?

Задание 2.

Что сказано в конвенции ООН «О правах ребенка»?

Практическая работа № 9

Тема: «Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, наиболее вероятных для нашего региона»

Цель: Раскрыть общие понятия ЧС природного характера наиболее вероятные для нашей местности.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Дайте характеристику понятия «чрезвычайная ситуация» и подумайте, в чем ее отличие от экстремальной ситуации.

Задание 2.

Раскройте ЧС природного характера наиболее вероятные для нашей местности

Практическая работа № 10

Тема: «Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера, вероятных для нашего региона»

Цель: Раскрыть общие понятия ЧС техногенного характера наиболее вероятные для нашей местности

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Приведите известные вам примеры техногенных ситуаций.

Задание 2.

Раскройте ЧС техногенного характера наиболее вероятные для нашей местности.

Практическая работа № 11

Тема: «Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций»

Цель: Раскрыть назначение мониторинга и прогнозирования ЧС.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Назовите спецслужбы которые отвечают за мониторинг и прогнозирование в нашей стране

Задание 2.

Назовите этапы выявления и оценки обстановки при ЧС

Практическая работа №12

Тема: «Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени»

Цель: Выявить для каких целей организуется оповещение населения.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Каков порядок оповещения населения о ЧС.

Задание 2.

Что должна содержать речевая информация о ЧС?

Практическая работа №13

Тема: «Эвакуация населения в условиях ЧС»

Цель: Раскрыть понятие «эвакуация» и в чем ее суть.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

В каких случаях осуществляется эвакуация населения?

Задание 2.

Каков порядок эвакуации населения из города?

Практическая работа №14

Тема: «Правила поведения в защитных сооружениях»

Цель: Раскрыть предназначение и особенности защитных сооружений.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Какими техническими системами жизнеобеспечения должны быть оборудованы убежища?

Задание 2.

Каковы назначение и технические характеристики простейших укрытий?

Практическая работа №15

Тема: «Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения»

Цель: Раскрыть сущность санитарной обработки.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Что такое санитарная обработка? Для какой цели она производится?

Задание 2.

Если человек находился в зоне заражения. Нужна ли ему санитарная обработка?

Практическая работа №16

Тема: «Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта»

Цель: Раскрыть понятие «терроризм» и правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Какие меры предосторожности необходимо соблюдать для предотвращения возможного террористического акта?

Задание 2.

Какова ответственность за ложное сообщение об акте терроризма?

Практическая работа №17

Тема: «Правила безопасного поведения при захвате в заложники»

Цель: Раскрыть модель поведения при захвате в заложники.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Каковы ваши действия ,если Вас захватили в заложники.

Задание 2.

Ваши действия при проведении спецслужбами операции.

Практическая работа № 18

Тема: «Признаки жизни

Цель: Раскрыть общие правила оказания первой медицинской помощи.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

В чем заключается сущность первой медицинской помощи?

Задание 2.

Как отличить потерю сознания от смерти?

Практическая работа № 19

Тема: «Правила наложения повязок»

Цель: Раскрыть типы и правила наложения повязок.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь, бинты.

Задание 1.

Правила наложения повязок.

Задание 2.

Наложить различные типы повязок на рядом сидящем сокурснике, а затем поменяться ролями

Практическая работа № 20

Тема: «Первая помощь при проникающем ранении в грудную клетку и в брюшную полость»

Цель: Научиться оказывать первую помощь при ранении в грудную клетку и в брюшную полость.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь, бинты, скотч.

Задание 1.

Оказать первую помощь при ранении в грудную клетку.

Задание 2.

Оказать первую помощь при ранении в брюшную полость.

Практическая работа №21

Тема: «Первая помощь при повреждении черепа»

Цель: Применить различные типы повязок при оказании первой помощи.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь, бинты.

Задание 1.

Перечислить первоочередные задачи при проникающем ранении черепа.

Задание 2.

Какие типы повязок применяют при проникающем ранении черепа.

Практическая работа №22

Тема: «Первая помощь при переломах»

Цель: Научиться быстро и правильно оказывать помощь при переломах.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь, бинты, стандартная шина или подручный материал.

Задание 1.

Что называется переломом?

Задание 2.

Дайте классификацию переломов

Задание 3.

Каковы признаки перелома?

Задание 4.

В чем состоит первая помощь при переломе?

Практическая работа №23

Тема: «Первая помощь при поражениях электрическим током и молнией»

Цель: Научиться быстро и своевременно оказывать первую помощь при поражении электрическим током.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Что такое электротравма?

Задание 2.

В чем состоит первая медицинская помощь при электрической травме?

Практическая работа №24

Тема: «Первая помощь при наружном кровотечении»

Цель: Ввести понятие «кровотечение», раскрыть классификацию и характеристику кровотечений.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь, жгут или закрутка.

Задание 1.

Что называется кровотечением?

Задание 2.

Дайте классификацию кровотечений

Задание 3.

Дайте характеристику кровотечений.

Задание 4.

В чем состоит первая медицинская помощь при кровотечениях?

Практическая работа №25

Тема: «Первая помощь при артериальном и венозном кровотечениях »

Цель: Научиться применять и отрабатывать навыки наложения жгута

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь, жгут или закрутка.

Задание 1.

Что такое жгут в медицине? Первая помощь при артериальном кровотечении.

Задание 2.

Правила наложения жгута или закрутки при венозном кровотечении.

Практическая работа №26

Тема: «Первая помощь при ожогах»

Цель: Ввести понятие «ожог» и степени ожогов.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь, плакат.

Задание 1.

Дать определение «ожога».

Задание 2.

Какие степени ожогов различают?

Какую помощь вы окажите пострадавшему при ожоге кислотой?

Задание 3.

Какую помощь вы окажите пострадавшему при ожоге щелочью?

Практическая работа № 26

Тема: «Первая помощь при тепловом ударе. Предупреждение развития перегревов»

Цель: Раскрыть условия возникновения тепловых ударов и его предупреждение.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Когда может возникнуть тепловой удар?

Задание 2.

Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при тепловом ударе?

Практическая работа № 27

Тема: «Первая помощь при переохлаждении»

Цель: Что такое отморожение и первая помощь при переохлаждении.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Каковы признаки переохлаждения.

Задание 2.

Первая медицинская помощь при отморожениях

Практическая работа № 28

Тема: « Первая помощь при попадании инородного тела в глаз или под кожу»

Цель: Раскрыть оказание первой помощи при попадании инородных тел под кожу или в глаз.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Первая помощь при попадании инородного тела в глаз.

Задание 2.

Первая помощь при попадании инородного тела под кожу.

Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.

Практическая работа № 29

Тема: «Первая помощь при отравлении грибами»

Цель: Раскрыть признаки отравления грибами.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

По какому признаку делятся грибы? Можно ли отравиться грибами?

Задание 2.

Первая помощь при отравлении грибами.

Практическая работа № 29

Тема: «Первая помощь при отравлении лекарствами.

Цель: Раскрыть признаки отравления лекарствами.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Можно ли отравиться лекарствами? Что такое передозировка?

Задание 2

. Первая помощь при отравлении лекарствами.

Практическая работа №30

Тема: « Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока»

Цель: Раскрыть причины потери сознания и признаки обморока.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

При каких условиях человек может потерять сознание?

Задание 2.

Первая помощь при потере сознания и обмороке.

Практическая работа № 31

Тема: « Первая помощь при отсутствии пульса (остановка сердца)

Цель: Раскрыть основные признаки жизни.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Раскрыть основные признаки жизни.

Задание 2.

Перечислите основные болезни сердца.

Практическая работа № 32

Тема: «Правила проведения непрямого массажа сердца»

Цель: Ознакомиться с показаниями к проведению непрямого массажа сердца.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Назовите признаки клинической смерти.

Задание 2.

В чем заключается первая реанимационная помощь при внезапной остановке сердца?

Практическая работа №33

Тема: «Правила проведения искусственного дыхания»

Цель: Раскрыть условия проведения искусственного дыхания.

1.Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

Установление показаний к проведению искусственного дыхания.

Задание 2.

Перечислите основные способы проведения искусственного дыхания

Практическая работа № 34

Тема: «Основные инфекционные болезни»

Цель: Раскрыть основные виды инфекционных заболеваний и способы борьбы.

Оборудование: учебник, ручка, тетрадь.

Задание 1.

.Назовите основные виды инфекционных заболеваний.

Задание 2.

В чем заключается профилактика инфекционных заболеваний?

Заключение

Организация специально разработанных практических работ, предполагающая самостоятельное выполнение заданий, дает конкретные результаты:

- 1) Повышается уровень знаний учащихся, что проявляется в более глубоком понимании закономерностей изучаемых явлений;
- 2) Изменяется уровень сформированности мыслительной деятельности учащихся, они рассматривают учебный материал как самостоятельно добываемую важную для них информацию;
- 3) В процессе выполнения практической работы увеличивается потребность к получению и освоению новой информации полученной самостоятельно.
- 4) Практическая деятельность учащихся создает условия для интеллектуального, творческого, личностного их развития. Она направлена на создание у учащихся качественно новых ценностей на основе самостоятельного приобретения новых знаний, умений и навыков, значимых для них на данном этапе развития.