

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

«ТУЛУНСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:

«СБОРНИК ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ»

По дисциплине: **Основы безопасности жизнедеятельности**

Для первых курсов, специальностей (профессий)

38.02.07 Банковское дело.

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства.

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

43.01.02 Парикмахер

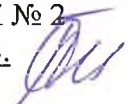
Выполнила:

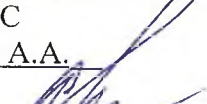
преподаватель

Габец Т.В.

ТУЛУН

2021

Рассмотрено и одобрено на заседании
предметно-цикловой комиссии
Общепрофессиональных дисциплин
Протокол № 8
от « 15 » 04 2021 г
Председатель ПЦК № 2
Филимонова Г.В.
Ф.И.О. 

Утверждено на заседании методического
совета ГБПОУ «Тулунский аграрный
техникум»
Протокол № 9
от « 11 » июл 2021 г
Председатель МС
Арциховской А.А.
Ф.И.О. 

Пояснительная записка

Методическое пособие практических работ по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначено для обучающихся образовательных учреждений среднего профессионального образования, обучающихся на базе основной школы. Методическое пособие разработано на основе программы по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности.

На практические работы по ОБЖ отводится 30 часов по программе.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Особая ценность практической работы как формы организации учебного процесса состоит в том, что обучающийся находится как бы наедине с заданием и поэтому мобилизует все свои знания и умения, эмоционально-волевые качества для достижения цели. Все это способствует активной деятельности обучающихся.

При выполнении практических работ деятельность обучающихся может протекать на разных уровнях самостоятельности. Иногда задания могут требовать преобладания воспроизводящей деятельности обучающихся. В большинстве случаев, практическая работа предполагает частично-поисковую деятельность обучающихся. Здесь преподаватель должен напомнить, какими источниками знаний надо пользоваться, провести аналогию с ранее проведенной работой.

Чтобы практические работы дали наибольший эффект, способствовали развитию познавательной деятельности обучающихся, задания должны отвечать следующим требованиям:

1. Отражать ведущие понятие, причинно-следственные связи, мировоззренческие идеи, то есть должны быть направлены на выполнение целей курса в целом, а также по отдельным разделам и темам.
2. Охватывать все компоненты знаний (факты, понятия, связи, закономерности).
3. Обеспечивать формирование умения работать с различными источниками знаний (учебником, интернетом).
4. Способствовать развитию познавательных способностей, самостоятельности, творческого мышления обучающихся.
5. Вызывать у обучающихся интерес к изучаемому предмету.
6. Отражать этапы формирования знаний и умений, поскольку практическая работа обучающихся является неотъемлемой частью формирования понятий и приемов учебной работы.

Практическая работа № 1.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

1. Что такое закаливание?
2. Какие виды закаливания вам известны?
3. В чём заключается роль закаливания организма?
4. Какие ограничения существуют по закаливающим процедурам?
5. В чём сущность закаливания водой?
6. Какие этапы закаливания водой существуют?
7. В чём состоит воздействие воздуха при закаливающих процедурах?
8. Каковы основные способы закаливания воздухом?
9. В чём заключаются ограничения при приёме солнечных ванн?
10. Что такое индивидуальное здоровье и от чего оно зависит?

Заполните таблицу: «Составляющие здоровья».

Составляющие здоровья	Дать характеристику	Последствия отсутствия здоровья
Физическое здоровье		
Душевное здоровье		
Социальное здоровье		

Практическая работа № 2.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: Правила поведения в ЧС природного характера.

1. Каковы поражающие факторы селя?
2. Можно ли прогнозировать сель?
3. Какие меры предпринимаются для защиты населенных пунктов в селеопасных районах?
4. Как человек может спастись от селя при его внезапном появлении?
5. Какие вторичные опасности создаёт сель?
6. Каковы поражающие факторы землетрясения?
7. Можно ли прогнозировать землетрясение?
8. Что такое краткая описательная шкала землетрясений?
9. С каких значений начинаются разрушительные (катастрофические) землетрясения?
10. Можно ли во время землетрясения пользоваться лифтом?
11. Охарактеризуйте безопасное место при землетрясении в населённом пункте?
12. Какие вторичные опасности создаёт землетрясение?

Заполните таблицу

Сила землетрясения в баллах	Проявление ощущения людей	Опасность
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Опасность:

- О - не опасно для людей в населённом пункте;
- Δ - может быть опасным;
- - безусловно, опасно.

Практическая работа № 3.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: Правила поведения в ЧС техногенного характера.

1. Какие способы передачи сигналов оповещения вы знаете?
2. Что необходимо сделать после получения сигнала оповещения об аварии на радиационно-опасном объекте?
3. Какие средства защиты органов дыхания вы знаете?
4. Как можно защитить органы дыхания, используя подручные средства?
5. Какие средства защиты кожи вы знаете?
6. Что можно использовать для защиты кожи при отсутствии штатных средств защиты?
7. Как правильно хранить продукты и воду при нахождении в зоне радиационного заражения?
8. Какие способы повышения устойчивости организма к воздействию радиации вы знаете?
9. Что необходимо взять с собой при объявлении эвакуации из заражённого района?

Заполните таблицу
«Виды техногенных ЧС и меры защиты»

Виды техногенных ЧС	Поражающие факторы	Меры предупреждения	Меры защиты
Аварии на радиационно-опасном объекте			
Авария на химически-опасном объекте			
Авария на транспорте			

Практическая работа № 4.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.

1. Что понимается под защитным сооружением?
2. Какие типы защитных сооружений вы знаете?
3. Что такое убежище?
4. Какие помещения обязательно должны быть в убежище?
5. Каков режим пребывания укрываемых в убежищах?
6. Что такое противорадиационные укрытия (ПРУ)? Какие ПРУ вы знаете Чем они отличаются от убежищ?
7. Что такое простейшие укрытия? Как они оборудуются и для чего применяются?
8. Какие вещи можно брать с собой в убежище гражданам?
9. Какие вещи запрещается брать с собой в убежище гражданам?
10. Что запрещается делать в убежище укрывающимся?
11. Чем вызвана необходимость столь строгой дисциплины в убежище?
12. Каково предназначение дежурных по убежищу?

Заполните таблицу

«Защитные сооружения» (для всех столбцов указать - ДА – или НЕТ)

Тип защитного сооружения	Защита от поражающих факторов ОМП (без средств защиты органов дыхания и кожи)			
	Ударная волна	Световое излучение	Проникающая радиация	ОВ и БО
Убежища				
ПРУ				
Простейшие защитные сооружения				

Практическая работа № 5.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: Применение средств индивидуальной защиты в ЧС.

1. Что понимается под индивидуальными средствами защиты органов дыхания?
2. На какие группы делятся СИЗ по назначению?
3. На какие группы делятся все СИЗ в зависимости от принципа защиты?
4. Что такое противогаз? Какие виды противогазов вы знаете?
5. Что такое респиратор? Какие виды респираторов вы знаете?
6. Какие простейшие средства защиты органов дыхания вы знаете?
7. Что такое средства индивидуальной защиты кожи?
8. На какие типы они подразделяются?
9. Что такое простейшие СИЗК? Приведите примеры простейших СИЗК?
10. Для чего предназначены медицинские средства индивидуальной защиты?
11. Какие структурные элементы входят в медицинские средства индивидуальной защиты?
12. Как одним словом называются: убежище, ПРУ, перекрытая щель?
13. Какое вещество используется в фильтрующей системе противогаза?
14. Страна, войска которой впервые применили химическое оружие?
15. Результат воздействия на организм большинства видов химического оружия?
16. Напишите название кислоты имеющей химическую формулу - HCN ?
17. Какие вещества являются основой химического оружия?

Практическая работа № 6.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

1. Перечислите меры, которые обеспечат безопасность, вашего младшего брата при возвращении домой со дня рождения друга?
2. Составьте костюм для прогулки по городу, в том числе и в вечернее время. Лишние предметы вычеркните, опасные (провоцирующие) обведите: *джинсы; футболка с яркой «фанатской» символикой; футболка с неброской символикой; очень модная дорожная куртка; тапочки — «сланцы»; кроссовки; «реперские» брюки; мини-юбка; короткий топик; золотые серьги; цепочки; кулон; браслеты; кольца; дорогой и модный плеер; мобильный телефон; сумка на длинном ремне, которая носится на одном плече; небольшой рюкзак.*
3. Криминогенная ситуация - что это такое и каковы её признаки?
4. Где и в какое время чаще всего складываются криминогенные ситуации?
5. Как предупредить нападение хулиганов вблизи подъезда?
6. Как нужно себя вести при нападении хулиганов?

Заполните таблицу: «Криминогенные ситуации и основные правила безопасности».

Ситуация	Основные правила безопасности
Вы подходите к подъезду в позднее время суток. Двор пуст	
В вашу квартиру звонят, представляются почтальоном, электриком, соседом с низу, просят впустить	
К вам подошли незнакомые люди, просят помощь занести в квартиру тяжёлые сумки, мебель, технику и т.п	
Вы возвращаетесь в вечернее время и замечаете, что за вами следует на небольшой скорости машина	

Практическая работа № 7.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: Правила поведения при угрозе террористического акта.

1. Что такое терроризм?
2. В чём опасность террористического акта?
3. Почему существует в мире терроризм?
4. Какие международные террористические организации вы знаете?
5. Какими методами действуют террористы?
6. Назовите несколько признаков готовящегося террористического акта.
7. Назовите порядок действий при обнаружении подозрительных лиц в помещении или на его территории.
8. Назовите порядок действий при обнаружении подозрительных предметов – пакетов, сумок, коробок в общественных местах.
9. Назовите основные правила поведения в случае, если вы стали жертвой теракта.

Заполните таблицу
«Терроризм и меры его предупреждения»

Виды терроризма	Характерные признаки	Меры предупреждения
Захват заложников		
Закладка взрывных устройств		
Телефонный терроризм		

Практическая работа № 8.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

1. Какие права и обязанности граждан РФ в области безопасности определены Федеральным законом «Об обороне» и «О гражданской обороне».
2. Какие задачи решает РСЧС? Расскажите о структуре РСЧС, её подсистемах и уровнях.
3. Каковы возможные режимы функционирования РСЧС? Какие силы и средства входят в её состав?
4. Какие действия называют преступлением?
5. Какие виды преступлений вам известны?
6. Перечислите задачи ГО?
7. Расскажите историю создания МЧС?
8. Перечислите основные цели и задачи МЧС.
9. Какие меры уголовных наказаний применяются к несовершеннолетним.

Практическая работа № 9.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: Состав вооружённых сил России.

1. Каков современный состав Вооружённых Сил Российской Федерации?
2. Каково предназначение и боевые возможности РВСН?
3. Каково предназначение и боевые возможности Сухопутных войск?
Назовите виды Сухопутных войск.
4. Какие задачи решают ВВС и их виды: ПВО и ВТА?
5. Какова структура и предназначение ВМФ РФ и его родов и сил?
6. Каково основное предназначение ВДВ?
7. Каково предназначение войск ФПС, ВВ, ВПС и Железнодорожных войск?
8. Когда в СССР были созданы Ракетные войска стратегического назначения?

Практическая работа № 10.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: Символы воинской чести.

1. Какие воинские звания предусмотрены для солдат и матросов?
2. Как определяет Боевое знамя части Устав внутренней службы?
3. Кому выдаётся Боевое знамя воинской части?
4. Что оно символизирует для военнослужащих?
5. От имени кого Боевое знамя вручается воинской части?
6. Когда появилось знамя в русском войске?
7. Какие изменения произошли в системе знамён русского войска после принятия христианства?
8. Какие знамёна имели стрелецкие части и полки нового строя?
9. Какую роль играли боевые знамена в регулярной русской армии?
10. Что такое государственная награда?
11. Когда в России появились первые государственные награды?
12. Когда начала складываться система государственных наград России?
13. Какие виды государственных наград России вы знаете?
14. В чём заключается преемственность между системой государственных наград Российской Федерации наградными системами Российской империи и СССР?

Практическая работа № 11.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: ПМП при ранах и электротравмах.

1. Как классифицируют раны?
2. Что нужно делать для профилактики загрязнения ран?
3. Назовите последовательность оказания первой медицинской помощи при обширных и незначительных ранах.
4. Какие из огнестрельных ран наиболее опасны и почему?
5. В чём заключается различие между резанными и колотыми ранами?
6. Почему раны нельзя обрабатывать спиртосодержащими препаратами?
7. Как правильно оказать помощь при глубоком и обширном ранении? Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очерёдность:
 - А) дать пострадавшему успокаивающее лекарство;
 - Б) продезинфицировать рану;
 - В) обеспечить неподвижность повреждённой части тела;
 - Г) измерить температуру;
 - Д) остановить кровотечение;
 - Е) наложить стерильную повязку;
 - Ж) доставить пострадавшего в травматологический пункт;
- 3) перед отправкой в травматологический пункт дать пострадавшему обезболивающее средство.
8. Первая медицинская помощь при электротравмах.

Практическая работа № 12.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: ПМП при кровотечениях.

1. Какое кровотечение называют наружным, а какое - внутренним?
2. Назовите признаки сильного наружного артериального кровотечения?
3. К какому виду можно отнести кровотечение, если кровь из раны вытекает непрерывно, спокойно и имеет тёмный цвет?
4. Какие вам известны способы временной остановки кровотечения?
5. Для каких целей предназначена давящая повязка?
6. В каких местах нужно прижать артерию, чтобы остановить кровотечение?
7. Что необходимо делать и какие рекомендации выполнять при внутреннем кровотечении?
8. Из приведённых признаков выберите, которые характерны для венозного и артериального кровотечений:
 - а) кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струёй;
 - б) кровь сочится по всей поверхности раны, её трудно остановить;
 - в) кровь имеет тёмный цвет, не пульсирует, вытекает из раны спокойно, непрерывно.
9. Временную остановку кровотечения можно осуществить несколькими способами. Выберите из приведённых ответов правильные:
 - а) пальцевым прижатием артериального сосуда ниже места ранения;
 - б) наложением на место кровотечения асептической повязки;
 - в) наложением жгута на 3 - 5 см выше раны;
 - г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны;
10. Из приведённых вариантов ответов выберите те, которые определяют максимальное время наложения жгута:
 - а) не более 30 мин; б) не более 60 мин; в) не более 90 мин;
 - г) не более 120 мин; д) не более 150 мин.
11. Самый надёжный способ остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног:
 - а) наложение давящей повязки;
 - б) пальцевое прижатие;
 - в) наложение жгута;
 - г) максимальное сгибание конечности.

Практическая работа № 13.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: ПМП (обморок, коллапс, массовые поражения, инфекционные заболевания).

1. Что называют переломом?
2. Какие виды переломов существуют и как оказать первую медицинскую помощь при них?
3. Определите, какие из перечисленных ниже признаков характерны для переломов:
 - а) нарушение функции конечности;
 - б) тошнота и рвота;
 - в) появление сильной боли при попытке движения рукой или ногой;
 - г) деформация и некоторое укорочение повреждённой конечности;
 - д) временная потеря сознания и слуха;
 - е) подвижность костей в необычном месте.
4. Из приведённых ниже вариантов действий выберите те, которые недопустимы при оказании ПМП при переломах:
 - а) проводить иммобилизацию повреждённых конечностей;
 - б) вставлять на место обломки костей и вышедшую наружу кость;
 - в) устранять искривление конечности;
 - г) останавливать кровотечение.
5. Оказание ПМП при обмороке.
6. Что такое коллапс, ПМП при коллапсе.
7. В чём заключается отличие гипертонического криза от коллапса?
8. Какие заболевания называют инфекционными?
9. Дать определение понятиям: эпидемия, пандемия, иммунитет.
10. Какие основные группы инфекционных заболеваний вы знаете?

Практическая работа № 14.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: ЗОЖ. Рациональное питание, его значение для человека.

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Какие составляющие он в себя включает?
3. Дать определение правильного питания.
4. Перечислить правила правильного питания.
5. Каково значение белков для организма?
6. Перечислите виды жиров, их значение для организма?
7. Каково значение углеводов для организма человека?
8. Каково значение витаминов для организма человека?
9. Для чего необходимы организму минеральные вещества?
10. Каково для организма человека значение воды?
11. Какую роль играет в здоровом образе жизни здоровое питание?

Практическая работа № 15.

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности.

Тема: Влияние на здоровье вредных привычек.

1. Что такое курение?
2. Какие опасные вещества попадают в организм с табачным дымом?
3. Какие болезни и расстройства организма вызывает курение?
4. Чем пьянство отличается от алкоголизма?
5. Каков механизм воздействия алкоголя на организм человека?
6. Назовите основные социальные проблемы личности, которые поражает алкоголизм.
7. Какие болезни и расстройства организма являются последствием пьянства и алкоголизма?
8. В чём особенности влияния пьянства на организм и личность женщины?
9. В чём, по вашему мнению, состоит главный способ борьбы с пьянством?
10. Что представляет собой наркомания?
11. Как становятся наркоманами?
12. На какие системы организма влияют наркотики?
13. Как возникает наркозависимость?
14. Каковы социальные последствия наркомании?
15. Можно ли окончательно излечиться от наркомании?