

Министерство образования Белгородской области  
Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

Рассмотрено  
цикловой комиссией

Протокол заседания № 1  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель комиссии  
\_\_\_\_\_/Н.Г. Карпенко/

## Методические указания

по практическим занятиям обучающихся по дисциплине

## Основы безопасности жизнедеятельности

по специальности: **11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы  
связи**

Разработчик: \_\_\_\_\_  
Преподаватель ОБЖ  
ОГАПОУ «Белгородский  
индустриальный колледж»  
Беляева Г.В.

Белгород 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	Введение	2
2.	Пояснительная записка	3
3.	Тематический план практических занятий	4
4.	Приложения	4
5.	Литература	4

### 1. ВВЕДЕНИЕ

Методические указания предназначены для практических занятий обучающимися специальности СПО **11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи** по дисциплине «**Основы безопасности жизнедеятельности**», а также для подготовки к дифференцированному зачету по дисциплине.

Учебная дисциплина «**Основы безопасности жизнедеятельности**» (ОБЖ) изучается обучающимися на первом курсе обучения. Методические рекомендации по выполнению практических работ обеспечивают реализацию Рабочей программы по дисциплине "**Основы безопасности жизнедеятельности**". Реализация программы обеспечит компетентность будущих специалистов в области основ безопасности жизнедеятельности как неотъемлемой части их профессионализма в период вступления в самостоятельную жизнь.

### 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «**Основы безопасности жизнедеятельности**» является частью основной профессиональной образовательной программы специальности СПО **11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи**

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием

практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, работа с измерительными приборами, средствами индивидуальной защиты, учебным тренажером для реанимационных действий), работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками.

На практических занятиях обучающиеся овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№ № п/п	Темы практических занятий	Кол-во часов
1.	Отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.	2
2.	Отработка навыков самообороны при нападении в подъезде, в лифте, в замкнутом пространстве, на улице	2

3.	Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор).	2
4.	Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника	2
5.	Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких	2
6.	Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей	2
7.	Планирование действий на ближайшие 5-10 лет	2
8.	Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника по специальности/профессии	2
9.	Изучение комплекса опасностей на рабочем месте специалиста (мастерской, учебном полигоне, производстве)	2
10.	Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на учебном полигоне, производственном участке проведения профессиональных работ	2
11.	Отработка порядка и правил действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения в условиях профессиональной деятельности специалиста	2
12.	Ознакомление с работой службы по охране здоровья и безопасности граждан в регионе (по выбору педагога с учетом получаемой специальности/профессии).	2
13.	Оказание первой помощи при электротравмах в работе специалиста	2
14.	Решение ситуационных задач	2

#### 4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Методические разработки по вышеперечисленным практическим занятиям прилагаются.

#### 5. ЛИТЕРАТУРА

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 399 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02041-0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/45078>
2. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник / В.

С. Долгов. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 188 с. – ISBN 978-5-8114-3928-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133903>