



государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский колледж сервиса производственного оборудования  
имени Героя Российской Федерации  
Е.В. Золотухина»

**Методические рекомендации**  
**по выполнению практических работ по учебной дисциплине**  
**ОУП.13 Основы безопасности и защиты родины**  
по программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
**08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома**

Самара, 2024 г.

Методические рекомендации по выполнению практических занятий являются частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

Методические рекомендации по выполнению практических занятий адресованы студентам очной формы обучения.

Методические рекомендации включают в себя учебную цель, перечень образовательных результатов, заявленных во ФГОС СПО, задачи, обеспеченность занятия, краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме, вопросы для закрепления теоретического материала, задания для практических занятий студентов и инструкцию по ее выполнению, методику анализа полученных результатов, порядок и образец отчета о проделанной работе.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Перечень практических работ</b>	<b>стр.</b>
1	Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки	7
2	Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения	10
3	Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии	11
4	Изучение и отработка моделей поведения в Чрезвычайной Ситуации на транспорте	12
5	Изучение первичных средств пожаротушения	13
6	Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени	14
7	Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции	15
8	Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки	16
9	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях	17
10	Изучение и освоение основных способов выполнения искусственного дыхания	18

## **ВВЕДЕНИЕ**

Настоящий комплект практических работ предназначен в качестве методического пособия при проведении практических работ по программе предмета общеобразовательной подготовки «Основы безопасности и защиты родины», утвержденной для специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

### **Требования при выполнении практических работ**

Целью проведения практических занятий являются:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных теоретических знаний;
- формирование умений применять полученные знания на практике, единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов;
- выработка при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Практические работы выполняются после изучения обучающимися соответствующего раздела курса «Основы безопасности и защиты родины».

### **Правила выполнения практических работ**

Студент должен выполнить все практические работы в полном объеме. Задания практической работы выполняются в специальной тетради, предназначенной для выполнения практических работ. После выполнения работы тетрадь сдается на проверку преподавателю.

Если студент не выполнил практическую работу или часть работы, то он может выполнить работу или оставшуюся часть работы во внеурочное время, согласованное с преподавателем.

Оценку по практической работе студент получает с учетом выполненной работы в указанный срок, если:

- задания выполнены правильно и в полном объеме;
- студент может пояснить выполнение любого этапа работы;

-работа выполнена в соответствии с требованиями к выполнению работы. Зачет по практическим работам студент получает при условии выполнения всех предусмотренных программой работ при удовлетворительных оценках. Оценка преподавателя выполненной студентом работы осуществляется комплексно:

по результатам выполнения заданий и оформлению работы.

Критериями оценки результатов практической работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровня овладения запланированными умениями;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

	<b>Перечень практических работ</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки	4
2	Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения	4
3	Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии	2
4	Изучение и отработка моделей поведения в Чрезвычайной Ситуации на транспорте	2
5	Изучение первичных средств пожаротушения	2
6	Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени	2
7	Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции	2
8	Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки	2
9	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях	2

10	Изучение и освоение основных способов выполнения искусственного дыхания	2
	Итого	24

## Инструкционная карта практической работы № 1

**Тема:** Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

### Цель работы:

1. Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения методами количественной и качественной оценки питания по энергетической ценности и составу питательных веществ потребляемых продуктов.

2. Закрепить и развить следующие умения:

Научиться определять суточный расход энергии человека.

**Оборудование:** тетрадь для практических работ по основам безопасности жизнедеятельности, калькулятор, учебник, таблицы.

### ХОД РАБОТЫ:

**Задание 1.** Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам (табл.1).

Простейшим методом определения достаточности питания является наблюдение за динамикой массы тела человека. Установить соответствие питания потребностям организма по всем компонентам можно на основании лабораторного анализа рациона с определением содержания в нем белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Другим методом оценки питания является определение качественного состава и энергетической ценности рациона с использованием таблиц химического состава продуктов. Для подсчета количественного состава рациона, необходимо иметь перечень и количество продуктов, входящих в суточный рацион (меню-раскладка).

#### Т а б л и ц а 1

Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам (в % от общей калорийности)

Прием пищи	Энергетическая ценность рациона, %	
	При трехразовом питании	При четырехразовом питании
Первый завтрак	30	20 — 30
Второй завтрак	—	10—15
Обед	45 — 50	40 — 50
Ужин	20 — 25	15 — 20

**Задание 2.** Изучение физиологических норм питания, принятых и дифференцированных для различных групп населения.

При определении потребности в основных пищевых веществах ключевую роль играет точность рекомендуемого уровня потребления энергии, исключая возникновение диспропорций между уровнями поступления энергии с пищей и ее расходом. Вероятность возникновения такой диспропорции связана с систематическим снижением энергоемкости

трудовой деятельности, снижением расхода энергии в быту и является причиной широкого распространения за последнее время избыточности массы тела. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии трудоспособного населения дифференцируются в зависимости от пола, возраста и характера деятельности граждан. Однако принадлежность к той или иной профессии не всегда отражает реальные энергозатраты человека.

Потребовалось введение объективного физиологического критерия, определяющего адекватное количество энергии для конкретных групп населения. Таким критерием согласно рекомендациям ВОЗ является соотношение общих энергозатрат на все виды жизнедеятельности с величиной основного обмена. Интенсивность основного обмена зависит от пола, возраста и массы тела. Соотношение общих энергозатрат с величиной основного обмена дает величину *коэффициента физической активности* (КФА). Например, коэффициент физической активности равен 2, если энергозатраты на все виды жизнедеятельности в два раза выше величины основного обмена для соответствующей группы людей одного пола и возраста.

**Задание 3** Гигиеническая оценка рациона питания.

1. Научиться определять суточный расход энергии человека.
2. Составить рекомендации по улучшению рациона питания в плане сбалансирования его по основным пищевым веществам и организации правильного режима питания.

Методика работы Метод определения суточных энергозатрат

Расчет энергозатрат, необходимый для определения калорийности суточного рациона, можно произвести с разной степенью точности. Так, приблизительно оценить суточные энергозатраты человека можно, отнеся его к одной из 5 групп трудоспособности населения и с учетом пола и возраста, ориентировочно определив суточную потребность в энергии. Более точно определить этот показатель можно, если исходить из среднестатистических величин основного обмена для человека определенного пола, возраста и массы тела. Метод определения суточных энергозатрат включает расчет ВОО, определение КФА отдельных видов деятельности и окончательный расчет энергозатрат. Для расчета величины основного обмена (ВОО) за сутки для лиц различного возраста и пола используются общепринятые в настоящее время уравнения, предложенные ФАО/ВОЗ в 2008 г.

**Задача.** Провизор (женщина), работает в отделе безрецептурного отпуска аптеки, возраст- 40 лет.

Среднесуточный пищевой рацион (средний за неделю) следующий:

Завтрак.

Каша овсяная с маслом сливочным, кофе черный с сахаром (10 г), хлеб пшеничный из муки 1-го сорта (100 г), картофель (150 г), колбаса вареная докторская (25 г).

Обед.

Суп молочный с лапшой, говядина 2-й категории (100 г), сок яблочный (200 г), лук репчатый (5 г), масло подсолнечное (15 г), помидор (15 г), хлеб ржаной (150 г).

Ужин.

Яичница натуральная из двух яиц, сыр голландский (20 г), масло сливочное несоленое (10 г), хлеб пшеничный из муки 1-го сорта (100 г), сахар (25 г), макароны (50 г).

Энергетическая ценность среднесуточного рациона питания провизора составляет 1935 ккал. В рационе присутствуют белки (52,7 г), в том числе животного происхождения (28 г), жиры (48,8 г), в том числе 8,4 г - растительного происхождения, углеводы (344 г). Минеральные элементы: кальций - 315,7 мг, фосфор - 1080,1 мг. Витамины: 0,2 мг ретинола, 0,9 мг каротина, 46,2 мг витамина С, 1,01 мг тиамин.

Решение. По интенсивности труда и энергозатратам провизор относится к 1-й группе интенсивности труда.

Энергетическая ценность рациона несколько выше рекомендуемой физиологической нормы питания для трудоспособных женщин данного возраста (1935 ккал вместо 1800 ккал), но укладывается в допустимые колебания в 10% от физиологических потребностей.

В соответствии с данными условия задачи, общее количество белков в рационе составляет 52,7 г, что в пределах допустимых колебаний от рекомендуемой физиологическими нормами величины (58 г). Существенным недостатком пищевого рациона сотрудника является низкое содержание в нем белков животного происхождения (28 г), которые составляют только 48% вместо 55 (32 г).

Суммарное количество жиров в рационе (48,8 г) ниже рекомендуемой величины (60 г). Значительно снижено содержание в рационе жиров растительного происхождения - 8,4 г (17%) вместо рекомендованных 30%.

В рационе количество углеводов больше нормы (344 г при норме 257 г).

Соотношение белков, жиров, углеводов находится в пределах 1:1:7, что также указывает на преобладание углеводов в рационе и несбалансированность основных питательных веществ.

При анализе содержания в рационе минеральных солей был отмечен значительный недостаток солей кальция (315,7 мг при норме 800 мг) и фосфора (1080,1 мг при норме 1200 мг). Нарушено оптимальное соотношение между кальцием и фосфором (в рационе оно составляет 1:3). Содержание витамина А (0,2 мг ретинола и 0,9 мг каротина в рационе при рекомендуемой потребности соответственно 0,3 и 2,1 мг) свидетельствует о недостаточном поступлении каротина. Количество витамина С в рационе также недостаточно. С учетом разрушения при кулинарной обработке его содержание составляет 24,4 вместо 105 мг, необходимых для обеспечения рекомендуемой нормы.

## **Инструкционная карта практической работы № 2**

**Тема:** Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

### **Цель работы:**

1. Познакомить обучающихся с основными видами поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей при организации дорожного движения.

2. Закрепить и развить следующие умения:

Повторить и закрепить знания правил дорожного движения:

1. Кто является участником дорожного движения.

2. Какие общие обязанности определены правилами дорожного движения для всех участников дорожного движения.

3. С какого возраста человек становится участником дорожного движения.

4. Что включается в понятие «оценить дорожную ситуацию».

5. Какие виды ответственности существуют за нарушения, допущенные гражданами в сфере безопасности дорожного движения.

6. К какой ответственности могут быть привлечены несовершеннолетние.

**Оборудование:** рабочая тетрадь для практических работ, плакаты.

### **ХОД РАБОТЫ:**

**Задание 1.** Ответить на вопросы письменно:

1. Кто является участником дорожного движения.

2. С какого возраста человек становится участником дорожного движения.

3. Что включается в понятие «оценить дорожную ситуацию».

4. Какие виды ответственности существуют за нарушения, допущенные гражданами в сфере безопасности дорожного движения.

**Задание 2.** Составь задание: «лабиринт перекрестков». Направь в путешествие через несколько перекрестков пешехода из пункта «А» в пункт «В» оборудовав какие-то из перекрестков светофорами, а на каких - то выстави регулировщика и оставь некоторые перекрестки нерегулируемыми. Тот, кто будет выполнять твое задание должен провести пешехода через перекрестки, поясняя при каком сигнале светофора, жесте регулировщика и после выполнения каких действий можно пересечь проезжую часть, чтобы без аварий попасть из пункта «А» в пункт «В».

1. Какие группы дорожных знаков существуют и какое они имеют значение?

2. Какие дорожные знаки и из каких групп определяют движение пешеходов?

3. Какие виды светофоров существуют и как они регулируют движение пешеходов?

4. Что такое дорожная разметка и как она помогает пешеходу ориентироваться в дорожной ситуации?

5. Какие дорожные сооружения помогают пешеходу обеспечить свою безопасность на дороге?

**Задание 3.** Составить и нарисовать схему маршрута «дом-учеба-дом». Зелеными стрелками на схеме обозначить безопасный путь от дома до учебы и обратно.

## **Инструкционная карта практической работы № 3**

**Тема:** Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

### **Цель работы:**

1. Знать причины вынужденного автономного существования и первоочередные действия потерпевших бедствие.

2. Закрепить и развить следующие умения:

Овладеть навыками безопасного поведения в случае аварии транспортных средств.

**Оборудование:** рабочая тетрадь для практических работ, плакаты, учебник.

### **ХОД РАБОТЫ:**

**Задание 1.** Дать письменную характеристику понятиям:

- Выживание.
- Автономное существование.
- Аварийная ситуация.
- Основное условие, определяющее успех выживания или гибель.

**Задание 2.** Определить общую схему первоочередных действий потерпевших бедствие.

Что надо сделать в первую очередь, если вы потерпели бедствие при аварии транспортных средств.

1. В каких случаях принимают решение оставаться на месте аварии?
2. В каких случаях принимают решение об уходе с места аварии?

**Задание 3.** Отработка практических действий потерпевших бедствие при условной аварии транспортного средства (машина, речное судно, самолет).

2. Отработка действий на месте аварии до прибытия помощи.

3. Отработка действий при уходе с места аварии.

4. Самостоятельно составить схему последовательности действий на месте аварии до прибытия помощи.

5. Самостоятельно составить схему последовательности действий при уходе группы с места аварии.

## Инструкционная карта практической работы № 4

**Тема:** Изучение и отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях на транспорте.

### **Цель работы:**

1. Изучить правила поведения при ЧС в различных видах транспорта.

Изучить основные профилактические правила.

2. Закрепить и развить следующие умения:

- Отработать на практике правила поведения при чрезвычайных ситуациях в общественном наземном транспорте;

- Правила поведения при аварии на железной дороге;

**Оборудование:** рабочая тетрадь для практических работ, плакаты, учебник.

### **ХОД РАБОТЫ:**

**Задание 1.** Дайте письменное определение понятия «чрезвычайная ситуация».

2. Перечислите основные правила безопасности при движении в общественном наземном транспорте: при аварии, в случае пожара в салоне, при падении автобуса.

**Задание 2.** Перечислите основные причины аварий на железнодорожном транспорте.

Перечислите профилактические правила которые необходимо соблюдать находясь в поезде.

**Задание 3.** Перечислите действия при железнодорожной аварии.

Перечислите действия после железнодорожной аварии.

## Инструкционная карта практической работы № 5

**Тема:** Изучение первичных средств пожаротушения.

**Цель работы:**

1. Ознакомиться со способами, средствами и правилами тушения пожаров. Устройством и принципом действия первичных средств пожаротушения.

2. Закрепить и развить следующие умения:

Уметь правильно использовать первичные средства пожаротушения.

**Оборудование:** рабочая тетрадь для практических работ, плакаты, таблица 4, учебник.

### ХОД РАБОТЫ:

**Задание 1.** Перечислите письменно в тетради основные способы пожаротушения, что относятся к первичным средствам пожаротушения.

**Задание 2.** Изучение назначения, устройства и принципа действия первичных средств тушения пожаров.

**Задание 3.** Используя техническую характеристику ручных огнетушителей, приведенных в таблице 4, заполните таблицу по следующей форме:

№ п\п	Марка	Технические характеристики	Огнегасящие свойства	Хранение
1	ОХП-3			
2	ОУ- 2			
3	ОП-5			

## **Инструкционная карта практической работы № 6**

**Тема:** Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в чрезвычайной ситуации мирного и военного времени.

### **Цель работы:**

1. Изучить средства индивидуальной защиты органов дыхания, изучить средства защиты кожи.

2. Закрепить и развить следующие умения:

Овладеть знаниями основных средств индивидуальной защиты населения от поражающих факторов ЧС в мирное и военное время;

Овладеть умением изготавливать простейшие средства защиты органов дыхания.

**Оборудование:** рабочая тетрадь для практических работ, плакаты, учебник, марля, вата, ножницы, средства индивидуальной защиты (противогазы ГП-5).

### **ХОД РАБОТЫ:**

**Задание 1.** Перечислите письменно в тетради средства индивидуальной защиты органов дыхания.

Перечислите письменно в тетради средства защиты кожи.

**Задание 2.** Изучение устройства противогаза ПГ-5, отработка на практике способа надеть противогаз.

**Задание 3.** Самостоятельно изготовить простейшее средство защиты органов дыхания – ватно-марлевую повязку.

## **Инструкционная карта практической работы № 7**

**Тема:** Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

**Цель работы:**

1. Ознакомиться со способами бесконфликтного общения и саморегуляции.

2. Закрепить и развить следующие умения:

Овладеть навыками бесконфликтного поведения в конфликтных ситуациях, овладеть основными приемами саморегуляции.

**Оборудование:** рабочая тетрадь для практических работ, учебник.

### **ХОД РАБОТЫ:**

**Задание 1.** Запишите ответ на вопросы в тетради:

Что такое конфликт, каковы его основные структурные компоненты.

По каким основаниям возможна классификация межличностных конфликтов.

**Задание 2.** Дайте сравнительную характеристику таких стилей поведения людей в конфликтной ситуации, как уклонение, приспособление, компромисс. Дайте сравнительную характеристику таких стилей поведения людей в конфликтной ситуации, как конкуренция, сотрудничество.

Почему целесообразно в различных ситуациях использовать разные стили поведения, а не один, казалось бы проверенный годами.

Опора на какие правила, использование каких приемов способствуют открытому и эффективному общению участников разрешения конфликта?

**Задание 3.** Каковы основные этапы совместных действий участников конфликта по его разрешению.

## Инструкционная карта практической работы № 8

**Тема:** Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

**Цель работы:**

1. Ознакомить обучающихся особенностям службы в армии.

2. Закрепить и развить следующие умения:

Ознакомить обучающихся со строевым уставом.

Научить обучающихся строевым приёмам.

Ознакомить студентов с правилами выполнения воинского приветствия.

Научить выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!», повороты на месте, движение строевым шагом.

**Оборудование:** рабочая тетрадь для практических работ, учебник, плакаты.

**ХОД РАБОТЫ:**

**Задание 1.** Дать письменную характеристику понятиям: строй, шеренга, строевая подготовка, по какой команде начинается движение строевым шагом.

**Задание 2.** Тренировка строевой стойки, практический показ поворотов на месте по командам: «Напра-Во», «Нале-Во», «Кру-ГОМ».

**Задание 3.** Тренировка движения строевым шагом. Выполнение поворотов в движении: «Напра-Во», «Нале-Во», «Кругом - МАРИШ»

## **Инструкционная карта практической работы № 9**

**Тема:** Изучение освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

**Цель работы:**

1. Освоить способы остановки наружного кровотечения.

2. Закрепить и развить следующие умения:

Освоение способов остановки наружного кровотечения:

Наложение давящей повязки.

Пальцевое прижатие артерии выше раны.

Наложение кровоостанавливающего жгута.

Наложение жгута-закрутки.

Фиксирование конечности в положении максимального сгибания.

**Оборудование:** бинты, вата, лейкопластырь, резиновый жгут, косынка, карандаш, марля.

### **ХОД РАБОТЫ:**

Для выполнения работы студенты делятся на группы по два человека и под контролем преподавателя осваивают различные способы остановки наружного кровотечения.

**Задание 1.** Наложение давящей повязки.

**Задание 2.** Наложение кровоостанавливающего жгута.

Наложение жгута-закрутки, последовательность наложения матерчатого жгута.

**Задание 3.** Фиксирование конечности в положении максимального сгибания.

## **Инструкционная карта практической работы № 10**

**Тема:** Изучение и освоение основных способов выполнения искусственного дыхания.

**Цель работы:**

1. Ознакомиться с показаниями к проведению, физиологической сущностью и способами выполнения искусственного дыхания пострадавшим в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.
2. Закрепить и развить следующие умения: овладеть основными способами выполнения искусственного дыхания.

**Оборудование:** тетрадь для практических работ, учебник.

### **ХОД РАБОТЫ:**

**Задание 1.** Запишите в тетради ответ на вопрос: назовите основные виды неаппаратных способов искусственного дыхания.

Какие способы искусственного дыхания рекомендованы для проведения в полевых условиях.

**Задание 2.** Изучить технологию проведения искусственного дыхания по способу Калистова.

**Задание 3.** Выделите особенности проведения искусственного дыхания по Нильсену и Степанскому. Перечислите достоинства способа искусственного дыхания выдыхаемым воздухом.

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования. – М., 2015

### **Дополнительные источники**

1. Денисов Р.А. Михайлова С.В. Подготовка молодежи к военной службе: учебно-методическое пособие – Саратов: СГТ, 2014
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов среднего профессионального образования. – М., 2014.
3. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов средних специальных учебных заведений, а также преподавателей этого курса. – М., 2014.
4. Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. – М., 2013.
5. Назарова Е.Н., Жилон Ю.Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студ. высш. учеб. Заведений. – М., 2010.

### **Интернет - ресурсы**

1. Академик. Словари и энциклопедии на сайте: [www.dic.akademik.ru](http://www.dic.akademik.ru)
2. Государственные символы России на сайте: [www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru)
3. Электронная библиотечная система на сайте: [www.ru/book](http://www.ru/book)
4. Сайт МЧС РФ [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)
5. Сайт Минобороны [www.mil.ru](http://www.mil.ru)