



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Зам.начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.С. Агеева

ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методическое пособие по выполнению самостоятельных работ
для специальности

23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»

МО – 23.02.01.ОУД.07.СР

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа Чернышов С.В.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Чечеткина А.А

ГОД РАЗРАБОТКИ

2021

Методическое пособие разработано в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности.

Содержание

*Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж*

Введение	4
Перечень самостоятельных работ	6
Самостоятельная работа №1	7
Самостоятельная работа №2	8
Самостоятельная работа №3	9
Самостоятельная работа №4	11
Самостоятельная работа №5	12
Самостоятельная работа №6	13
Самостоятельная работа №7	14
Самостоятельная работа №8	15
Самостоятельная работа №9	16
Самостоятельная работа №10	17
Самостоятельная работа №11	18
Самостоятельная работа №12	19
Самостоятельная работа №13	20
Самостоятельная работа №14	21
Самостоятельная работа №15	21
Самостоятельная работа №16	22
Самостоятельная работа №17	23

Введение

Согласно типовому положению об образовательном учреждении, самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий обучающихся.

Она проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов (курсантов);
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности курсантов, творческой инициативы, самостоятельности, организованности;
- развитие исследовательских умений;
- формирование самостоятельного мышления.

В результате выполнения самостоятельной работы у обучающихся формируются элементы следующих общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий;

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессио-

нальной деятельности.

В процессе выполнения самостоятельной работы проверяется способность обучающегося к творческому поиску, формировать умения, не бояться мыслить оригинально, высказывать и отстаивать свою точку зрения, вырабатывается способность применять знания в повседневной жизни.

Важнейший компонент самостоятельности обучающихся-самоконтроль.

Самоконтроль заключается в способности обучающихся находить свои ошибки, исправлять и предупреждать их.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся предложены вопросы для контроля, систематизации знаний, решение проблемных ситуаций.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень усвоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач в повседневной жизни;
- обоснованность и чёткость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Самостоятельная работа является одним из компонентов комплексной оценки по предмету.

Перечень самостоятельных работ

№ п/п	Темы самостоятельных работ	Кол-во часов
1	Самостоятельная работа №1: выполнение дом.заданий по теме 1.1. «Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2	Самостоятельная работа № 2 «Двигательная активность и закаливание организма. Биологические ритмы и трудоспособность человека»	1
3	Самостоятельная работа №3: «Социальные последствия вредных привычек	2
4	Самостоятельная работа №4 «Семья в современном обществе. Семейное законодательство в РФ»	2
5	Самостоятельная работа №5: выполнение дом.заданий по теме 2.1 «Общие понятия и классификация ЧС природного, техногенного и социального характера»	1
6	Самостоятельная работа №6: выполнение дом. заданий по теме 2.3 «Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)	2
7	Самостоятельная работа №7: выполнение дом. заданий по теме 2.4 «Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны»	1
8	Самостоятельная работа №8: «Организация и содержание АСДНР»	2
9	Самостоятельная работа №9: выполнение домашних заданий по теме 2.8 «Обучение населения защите от ЧС»	2
10	Самостоятельная работа №10: выполнение домашних заданий по теме 2.10 «Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан»	2
11	Самостоятельная работа №11: выполнение домашних заданий по теме:3.1 «История создания Вооруженных Сил РФ. Организационная структура ВС РФ»	1
12	Самостоятельная работа №12: выполнение домашних заданий по теме: 3.4 «Обязательная подготовка граждан к военной службе»	2
13	Самостоятельная работа №13: «Похождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба»	2
14	Самостоятельная работа №14: выполнение домашних заданий по теме 4.4 «Понятие и виды кровотечений»	2
15	Самостоятельная внеаудиторная работа №15: выполнение домашних заданий по теме 4.5 «Первая помощь при ожогах»	1
16	Самостоятельная работа по теме №16: выполнение домашних заданий по теме 4.7 «Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отравлениях»	1
17	Самостоятельная работа по теме №17: выполнение заданий по теме 4.9 «Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика»	2
Итого		27

Самостоятельная работа №1

Выполнение домашних заданий по теме 1.1 «Здоровье и здоровый образ жизни», в том числе: самостоятельная домашняя работа по изучению конспектов занятий; изучение содержания учебной, дополнительной литературы; подготовка опорных конспектов с использованием методических рекомендаций преподавателя.

Цель работы:

- привитие навыков работы с учебной литературой;
- развитие познавательных способностей;
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Методические рекомендации:

Важнейшим условием здорового образа жизни является соблюдение режима жизнедеятельности, оптимальный двигательный режим, закаливание, общая гигиена организма, отказ от вредных привычек, рациональное питание, состояние окружающей среды. Для того чтобы стать сильным и ловким, выносливым и работоспособным, необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом.

Физическая культура в развитии духовных и физических качеств всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизни. Способность выполнять физическую работу зависит от степени тренированности мышц. Занятия физкультурой и спортом в первую очередь повышают мышечную силу, что улучшает работоспособность. Тренированный человек, утомленный работой, способен быстро восстанавливать свои силы.

Эпоха научно-технического прогресса привела к уменьшению доли ручного труда за счет механизации и автоматизации трудовых процессов. Это приводит к широкому распространению малоподвижного образа жизни, к гиподинамии – понижению двигательной активности.

Основными способами борьбы с последствиями гиподинамии являются все виды физической активности: физкультура, спорт, туризм, физический труд.

Закаливание – это комплекс приемов, которые систематически используют для тренировки устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих заболеваний и на долгие годы сохранить трудоспособность.

Биологические ритмы – это периодически повторяющиеся изменения характе-

ра и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к тем ее факторам, которые возобновляются с четкой периодичностью в рамках определенного времени (вращение Земли вокруг Солнца и своей оси, колебания освещенности и температуры, влажности, напряженности электромагнитного поля Земли).

Вопросы для самоконтроля:

1. Каково значение физкультуры и закаливания для обеспечения полноценной жизни?
2. От чего зависит работоспособность человека?
3. Что такое биологические ритмы?
4. Как можно наиболее рационально распределить физические нагрузки в течение учебной недели?
5. Как учитывать биологические ритмы в повседневной жизни?
6. Что предполагается под отказом от вредных привычек?
7. Перечислите мероприятия по гигиене организма.

Литература:

Основы Безопасности Жизнедеятельности. Учебник. Общ.ред. А.Т.Смирнов. М. «Просвещение» 2014.

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос по теме.

Самостоятельная работа №2

«Двигательная активность и закаливание организма. Биологические ритмы и трудоспособность человека»

Цель работы:

- привитие навыков работы с учебной литературой.
- развитие познавательных способностей.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

ОБЖ. Учебник. Общ.ред. А.Т.Смирнов. М. «Просвещение», 2014.

Порядок выполнения работы:

1. Изучить предложенную литературу
2. Ответить на вопросы письменно в тетради для самоконтроля и закрепления знаний.

Вопросы для самоконтроля:

1. Каково значение физкультуры и закаливания для обеспечения полноценной жизни?
2. Как учитывать биологические ритмы в повседневной жизни?

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос по теме.

Самостоятельная работа №3

«Социальные последствия вредных привычек», в том числе: самостоятельная домашняя работа по изучению конспектов занятий; изучению содержания учебной, дополнительной литературы; подготовка опорных конспектов с использованием методических рекомендаций преподавателя.

Цель работы:

- углубление теоретических знаний;
- развитие познавательных способностей
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

- 1) ОБЖ. Учебник. Общ.ред. А.Т.Смирнов. М. «АСТ-ЛТД» 1998.
- 2) Безопасность жизнедеятельности. Учебник. Общ.ред. С.В.Белов. М. «Высшая школа» 2000.

Методические рекомендации:

К сожалению, ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей последующей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, его преждевременному старению и приобретению различных заболеваний. К таким привычкам, прежде всего относятся курение, упо-

ребление алкоголя и наркотиков.

Курение – это вредная привычка, которая приносит вред не только самим курильщикам, но и окружающим их людям. В свое время был введен термин «пассивное курение», который означает непроизвольное отравление некурящих людей никотином и окисью углерода при нахождении рядом с курильщиком. Вред пассивного курения заключается в неблагоприятном воздействии на состояние здоровья некурящих людей. Выкуривая очередную сигарету, курильщик повышает риск возникновения сердечных и даже онкологических заболеваний у всех окружающих.

Некоторые люди считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечить чуть ли не все болезни. Между тем исследования специалистов показали, что алкоголь целебными свойствами не обладает. Алкоголь, или спирт, является наркотическим ядом и действует, прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Даже небольшая доза алкоголя понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеяности, затрудняет правильное восприятие событий.

Состояние опьянения характеризуется часто ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков. Взаимосвязь алкоголя с преступностью обусловлена формированием под его влиянием личности насильственного типа. Используя алкоголь, преступники вербуют соучастников и толкают их на совершение преступлений.

Наркомания – это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиками. Она выражается в постоянной потребности в приеме наркотических веществ. Развивающийся порок требует все более частого приема наркотиков во все увеличивающихся дозах. Необходимость постоянного добывания зелья толкает наркоманов на путь преступления: кражи, взломы аптек, подделки рецептов, даже убийства.

Порядок выполнения работы:

1. Изучить предложенную литературу.
2. Составить конспект.
3. Ответить на вопросы письменно в тетради для самостоятельной работы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Каковы факторы риска для здоровья курильщиков?
2. Чем опасно пассивное курение?
3. Чем опасно употребление алкоголя для девушек и юношей?
4. В чем заключается социальная опасность наркомании?

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос по теме.

Самостоятельная работа №4

«Семья в современном обществе. Семейное законодательство в РФ», в том числе: самостоятельная домашняя работа по изучению конспектов занятий; изучению содержания учебной, дополнительной и специальной литературы; подготовка опорных конспектов с использованием методических рекомендаций преподавателя.

Цель работы:

- привитие навыков работы с учебной литературой.
- развитие познавательных способностей.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

- 1) ОБЖ. Учебник. Общ.ред. А.Т.Смирнов. М. «Просвещение» 2010.
- 2) Безопасность жизнедеятельности. Методическое пособие. Общ. ред. А.Т.Смирнов.М. «Дрофа» 2005.

Методические рекомендации:

Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни человека. Пагубное влияние на репродуктивное здоровье в подростковом возрасте оказывает раннее начало половой жизни, большой процент заболеваний, передаваемых половым путем, употребление алкоголя и курение. Упрощенное отношение к ранним сексуальным связям, неразборчивые, случайные связи с разными партнерами многократно повышают риск заражения венерическими болезнями.

Семейно-брачные отношения имеют давнюю историю традиции. Впервые их законодательные основы были закреплены в римском праве. Римское право выделило институт семьи и брака, юридические понятия личных и имущественных отношений супругов, родителей и детей, усыновление, опеку и попечительство.

В России существенное воздействие на развитие семейного права оказало принятие христианства, возносящего таинство брака и рассматривающего семью

как основу развития общества.

В настоящее время в большинстве случаев общество в той или иной форме регламентирует отношения между мужчинами и женщинами, устанавливая определенные рамки института брака. Формой такой регламентации выступает регистрация брака.

В связи с перестройкой общественной жизни возникла необходимость в новом законодательном оформлении семейных отношений.

Основные цели семейного законодательства – укрепление семьи, защита прав каждого от дельного человека в новых социально-экономических условиях развития нашего общества, обеспечение гарантии осуществления и охраны семейных прав граждан, а также установление мер, вынуждающих граждан к выполнению возложенных на них законом семейных обязательств.

Принятие Семейного кодекса является значительным шагом на пути создания развитой правовой системы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите условия сохранения репродуктивного здоровья
2. Перечислите венерические заболевания и их симптомы.
3. Что означает заболевание СПИД?
4. Каковы условия и порядок заключения брака в Российской Федерации?
5. Как Семейный кодекс РФ определяет личные права и обязанности супругов?

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос по теме.

Самостоятельная работа №5

Выполнение домашних заданий по теме 2.1 «Общие понятия и классификация ЧС природного, техногенного и социального характера»

Цель работы:

- углубление теоретических знаний по теме.
- привитие навыков работы с учебной литературой.
- развитие познавательных способностей.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

*Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж*

Литература:

- 1) ОБЖ. Учебник. Общ.ред. А.Т. Смирнов М., «Просвещение» 2010.
- 2) БЖ. Учебник. Общ.ред. С.В.Белов М., «Высшая школа» 2000.

Порядок выполнения работы:

1. Изучить предложенную литературу;
2. Ответить на вопросы для самоконтроля и закрепления знаний письменно.

Методические рекомендации:

Разделение полномочий между федеральной властью, субъекта РФ и местного самоуправления в области защиты населения от ЧС позволяет более оперативно и в широкомасштабно принимать меры по спасению населения и защите территорий. Подготовка населения к действиям в условиях ЧС, знание своих прав и обязанностей позволит значительно снизить людские потери и минимизировать материальный ущерб.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие природные явления характерны для вашего региона проживания?
2. Перечислите причины возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
3. Классифицируйте чрезвычайные ситуации по масштабу.
4. Что является источником биолого-социальных чрезвычайных ситуаций?
5. Перечислите полномочия органов власти местного самоуправления в области защиты населения и территорий от ЧС.
6. Перечислите права и обязанности граждан в области защиты населения и территорий от ЧС.
7. Каков порядок подготовки граждан в области ГО и ЧС?

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос по теме.

Самостоятельная работа №6

Выполнение домашних заданий по теме 2.3 «Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), в том числе:

Самостоятельная домашняя работа по изучению конспектов занятий, изуче-

нию содержания учебной, дополнительной литературы; подготовка опорных конспектов с использованием методических рекомендаций преподавателя.

Цель работы:

- углубление теоретических знаний;
- привитие навыков работы с учебной литературой.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

- 1) ОБЖ. Учебник. Общ. ред. А.Т. Смирнов М., «Просвещение» 2010.
- 2) БЖ. Учебник. Общ. ред. С.В.Белов М., «Высшая школа» 2000.
- 3) Федеральный закон от 21.12.94 г. «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».

Вопросы для самоконтроля:

1. С какой целью в нашей стране была создана Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)?
2. Перечислите основные задачи, решаемые РСЧС.
3. Какие права и обязанности граждан Российской Федерации в области безопасности определены Федеральным законом «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»?
4. Какие силы и средства входят в состав РСЧС?
5. Какие могут устанавливаться режимы функционирования РСЧС?
6. Перечислите полномочия органов власти местного самоуправления в области защиты населения и территорий от ЧС.
7. Перечислите права и обязанности граждан в области защиты населения и территорий от ЧС.
8. Каков порядок подготовки граждан в области ГО и ЧС?

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос по теме

Самостоятельная работа №7

Выполнение домашних заданий по теме 2.4 «Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны».

Цель работы:

- углубление теоретических знаний;
- привитие навыков работы с учебной литературой.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

ОБЖ. Учебник. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. М., «Академия» 2013.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите основные задачи гражданской обороны.
2. Перечислите поражающие факторы ядерного оружия.
3. Перечислите основные виды отравляющих веществ и поражающие факторы биологического оружия.
4. Что необходимо сделать после сообщения об угрозе радиоактивного заражения?
5. Перечислите основные виды защитных сооружений гражданской обороны и расскажите об их предназначении.
6. Перечислите основные средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос по теме.

Самостоятельная работа №8

«Организация и содержание АСДНР», в том числе самостоятельная домашняя работа по изучению конспектов занятий, изучению содержания учебной, дополнительной литературы; подготовка опорных конспектов с использованием методических рекомендаций преподавателя.

Цель работы:

- привитие навыков работы с учебной литературой;
- развитие познавательных способностей;
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

- 1) ОБЖ. Учебник. Общ.ред. А.Т.Смирнов. М., «Просвещение» 2010.
- 2) ОБЖ. Учебник. Общ.ред. А.Т.Смирнов. М., «АСТ-ЛТД» 1998.
- 3) ОБЖ. Учебник. Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко. М., «Академия» 2013.

Порядок выполнения работы:

1. Изучить предложенную литературу;
2. Письменно ответить на вопросы для самоконтроля и закрепления знаний.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что понимается под аварийно-спасательными и другими неотложными работами?
2. Какие виды работ относятся к аварийно - спасательным?
3. Назовите другие неотложные работы, которые проводятся в очаге поражения.

Виды контроля:

- 1.Проверка письменных ответов.
- 2.Устный опрос по теме.

Самостоятельная работа №9

Выполнение домашних заданий по теме:2.8 «Обучение населения защите от ЧС».

Цель работы:

- привитие навыков работы с учебной литературой;
- развитие познавательных способностей.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

- 1) ОБЖ. Учебник. Общ.ред. А.Т. Смирнов М., «Просвещение» 2010.
- 2) БЖ. Учебник. Общ.ред. С.В.Белов М., «Высшая школа» 2000.
- 3) Федеральный закон от21.12.94 г. «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».

Порядок выполнения работы:

1. Изучить предложенную литературу;
2. Ответить письменно на вопросы для самоконтроля и закрепления знаний.

*Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж*

3. Подготовить презентации по изучаемой теме.

Методические рекомендации:

Разделение полномочий между федеральной властью, субъекта РФ и местного самоуправления в области защиты населения от ЧС позволяет более оперативно и в широкомасштабно принимать меры по спасению населения и защите территорий. Подготовка населения к действиям в условиях ЧС, знание своих прав и обязанностей позволит значительно снизить людские потери и минимизировать материальный ущерб.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите полномочия органов власти местного самоуправления в области защиты населения и территорий от ЧС.
2. Перечислите права и обязанности граждан в области защиты населения и территорий от ЧС.
3. Каков порядок подготовки граждан в области ГО и ЧС?

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов;
2. Устный опрос по теме.

Самостоятельная работа №10

Выполнение домашних заданий по теме: 2.10 «Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан», в том числе: самостоятельная домашняя работа по изучению конспектов занятий; изучению содержания учебной, дополнительной и специальной литературы; подготовка опорных конспектов с использованием методических рекомендаций преподавателя.

Цели самостоятельной работы:

- ознакомиться с основными главами семейного законодательства РФ;
- привитие навыков работы с учебной литературой.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

ОБЖ. Учебник. Общ.ред. А.Т. Смирнов. М., «Просвещение» 2009.

Порядок выполнения работы:

*Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж*

1. Изучить предложенную литературу;
2. Законспектировать основные главы семейного кодекса;
3. Ответить на вопросы для самоконтроля и закрепления знаний.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.
2. Каковы функции противопожарной службы РФ?
3. Какие решает задачи полиция РФ?

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов;
2. Устный опрос по теме.

Самостоятельная работа №11

Выполнение домашних заданий по теме: 3.1 «История создания Вооруженных Сил РФ. Организационная структура ВС РФ», в том числе: самостоятельная домашняя работа по изучению конспектов занятий; изучению содержания учебной, дополнительной и специальной литературы; подготовка опорных конспектов.

Цели самостоятельной работы:

- привитие навыков работы с учебной литературой;
- развитие познавательных способностей.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

- 1) ОБЖ. Учебник. Общ.ред. А.Т.Смирнов. М., «Просвещение» 2009.
- 2) ОБЖ. Учебник. Н.В.Косолапова, А.Н.Прокопенко. М., «Академия» 2013.
- 3) Первая помощь. Справочник. Н.П.Павлова, «Янтарный сказ» 2002.

Методические рекомендации:

История создания ВС РФ носит многовековой характер. Основу ВС Московского государства в 16 веке составляли дворянские формирования. Войска из стрельцов начали создаваться при царе Иване Грозном. Петр I создал армию нового строя, появились полки, сформированные из русских людей и офицеров иноземцев. Октябрьская революция 1917 года отменила старые ВС и создала новые с учетом

общественного устройства страны. К началу 1941 года численность ВС составила 5,7 млн. чел. После распада СССР по Указу Президента РФ от 7 мая 1992 г. № 466 были созданы ВС РФ.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какова история создания ВС нашего государства?
2. Сформулируйте понятие « национальной безопасности».
3. Значение и содержание национальных интересов.
4. Какие существуют угрозы национальной безопасности?
5. Задачи ВС РФ.

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос по теме.

Самостоятельная работа №12

Выполнение домашних заданий по теме: 3.4 «Обязательная подготовка граждан к военной службе».

Цель работы:

- привитие навыков работы с учебной литературой;
- развитие познавательных способностей.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

- 1) ОБЖ. Учебник. Общ.ред. А.Т. Смирнов. М., «АСТ-ЛТД» 1998.
- 2) Безопасность жизнедеятельности. Учебник. С.В. Белов. М., «Высшая школа» 2000.

Методические рекомендации:

Конституция РФ, Федеральные законы « Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих», Уставы ВС РФ определяют обязанности военнослужащих и правовую основу военной службы.

Порядок выполнения работы:

1. Изучить предложенную литературу.
2. Подготовить реферат по предложенной теме.

3. Ответить на вопросы для самоконтроля и закрепления знаний.

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем заключается основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе?
2. Перечислите основные требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов на командных воинских должностях.
3. Какие профессиональные качества необходимы для исполнения обязанностей на технических должностях?

Виды контроля:

1. Проверка рефератов.
2. Устный опрос.

Самостоятельная работа №13

«Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба», в том числе: самостоятельная домашняя работа по изучению конспектов занятий; изучению содержания учебной, дополнительной и специальной литературы.

Цель работы:

- привитие навыков работы с учебной литературой.
- развитие познавательных способностей.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

ОБЖ. Учебник. Общ.ред. А.Т. Смирнов. М., «Просвещение» 2010.

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем различие между службой по призыву и по контракту?
2. Какие категории граждан имеют право заключать контракт о прохождении военной службы?
3. Какие требования предъявляются к гражданам, проходящим воинскую службу по контракту?
4. Дайте определение АГС.
5. Кто имеет право на прохождение АГС?

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос по теме.

Самостоятельная работа №14

Выполнение домашних заданий по теме 4.4 «Понятие и виды кровотечений».

Цель работы:

- уметь пользоваться учебной литературой.
- развитие познавательных способностей.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

- 1) ОБЖ. Учебник. Общ. ред. Смирнов.М., «Просвещение» 2008.
- 2) Основы военной службы. Учебник. А.Т.Смирнов. М., «Академия»2000.

Порядок выполнения работы:

1. Изучить рекомендованную литературу.
2. Письменно ответить на вопросы для самоконтроля и закрепления знаний.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основные виды кровотечений.
2. Чем опасно артериальное кровотечение?
3. Назовите последовательность действий при остановке венозного кровотечения.
4. В каких случаях применяется жгут и как его накладывают?

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос.

Самостоятельная работа №15

Выполнение домашних заданий по теме 4.5 «Первая помощь при ожогах».

Цель работы:

- изучение рекомендованную литературу.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

- 1) ОБЖ. Учебник. Общ.ред. Смирнов. М., «Просвещение» 2008.
- 2) Основы военной службы. Учебник. А.Т. Смирнов. М., «Академия»2000.

Порядок выполнения работы:

1. Изучить рекомендованную литературу.
2. Письменно ответить на вопросы для самоконтроля и закрепления знаний.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите виды ожогов и их степени.
2. Перечислите порядок оказания ПП при термических ожогах.
3. Перечислите порядок оказания ПП при химических ожогах.

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос.

Самостоятельная работа №16

Выполнение домашних заданий по теме 4.7 «Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отравлениях», в том числе: самостоятельная домашняя работа по изучению конспектов занятий, изучению содержания учебной, дополнительной и специальной литературы; подготовка опорных конспектов.

Цель работы:

- привитие навыков работы с учебной литературой.
- развитие познавательных способностей.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

- 1) ОБЖ. Учебник. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. М., «Академия» 2013.
- 2) Основы военной службы. Учебник. А.Т. Смирнов. М., «Академия» 2000.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите порядок оказания немедленной ПП при попадании инородного предмета в дыхательные пути.
2. Какие существуют виды отравлений.

3. Перечислите порядок оказания ПП при отравлении лекарствами.

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос по теме.

Самостоятельная работа №17

Выполнение заданий по теме 4.9 «Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика».

Цель работы:

- привитие навыков работы с учебной литературой.
- развитие познавательных способностей.
- формирование элементов общих компетенций ОК1-ОК9.

Литература:

- 1) ОБЖ. Учебник. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. М., «Академия».2013.
- 2) Основы военной службы. Учебник. А.Т. Смирнов. М., «Академия»2000.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основные виды инфекционных заболеваний.
2. Каковы причины возникновения инфекционных заболеваний?
3. В чем заключается профилактика инфекционных заболеваний?

Виды контроля:

1. Проверка письменных ответов.
2. Устный опрос по теме.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение [Электронный ресурс]: учебник для сред. проф. образования / В.Ю.Микрюков. - Электрон. дан. - М.: КНОРУС, 2018

Сарычев, А. С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф [Электронный ресурс] : учебник / А. С. Сарычев, Я. В. Шимановская, К. А. Шимановская. - Электрон. текстовые дан. - Москва : КНОРУС, 2018 ЭБС КНОРУС

Микрюков, В. Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение [Электронный ресурс] : учебник для сред. проф. образования / В. Ю. Микрюков. - Электрон. дан. - М. : КНОРУС, 2018. - on-line. ЭБС КНОРУС

Юртушкин, В. И. Чрезвычайные ситуации: защита населения и территорий [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров / В. И. Юртушкин. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : КноРус, 2019 ЭБС КНОРУС

Дополнительная литература

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2013.

Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебник / Э.Н.Вайнер. - М.: КНОРУС, 2016

Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний [Электронный ресурс]: учебное пособие / Р.И.Айзман. - М.: КНОРУС, 2017.

Микрюков, В.Ю.Основы военной службы [Электронный ресурс] : учебник / В.Ю.Микрюков. - М.: КНОРУС, 2017.

Для преподавателей

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 №6-ФКЗ, от 30.12.2008 №7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ,

*Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж*

от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413»

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з)

Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 №51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 32 (Ч. 1). — Ст. 3301.

Гражданский кодекс РФ (Ч. 2) (утвержден Федеральным законом от 26.01.96 №14-ФЗ) (в ред. от 14.06.2012) // СЗ РФ. — 1996. — №5 (Ч. 2). — Ст. 410.

Гражданский кодекс РФ (Ч. 3) (утвержден Федеральным законом от 26.11.01 №146-ФЗ) (в ред. от 05.06.2012) // СЗ РФ. — 2001. — №49. — Ст. 4552.

Гражданский кодекс РФ (Ч. 4) (утвержден Федеральным законом от 18.12.06 №230-ФЗ) (в ред. от 08.12.2011) // СЗ РФ. — 2006. — № 52 (Ч. 1). — Ст. 5496.

Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом

*Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж*

от 29.12.1995 № 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. — 1996. — №1. — Ст. 16.

Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 №63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 25. — Ст. 2954.

Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. — 1998. — №13. — Ст. 1475.

Федеральный закон от 21.12.1994 №68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. — 1994. — №35. — Ст. 3648.

Федеральный закон от 21.07.1997 №116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. — 1997. — №30. — Ст. 3588.

Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.

Федеральный закон от 31.05.1996 №61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.

Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. — 2002. — №2. — Ст. 133.

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. — 2011. — N 48. — Ст. 6724.

Указ Президента РФ от 05.02.2010 №146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.

Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 №794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. — 2004. — №2. — Ст. 121.

Приказ министра обороны РФ от 03.09.2011 №1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2011. — № 47.

Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от

*Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж*

04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (в ред. от 07.11.2012) (зарегистрирован в Минюсте РФ 16.05.2012 № 24183) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2012.

Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 №96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» (зарегистрировано Минюстом России 12.04.2010, регистрационный № 16866).

Справочники, энциклопедии

Изотова М.А., Царева Т.Б. Полная энциклопедия орденов и медалей России. — М., 2008.

Ионина Н.А. 100 великих наград. — М., 2009.

Каменев А.И. Энциклопедия русского офицера. — М., 2008.

Каторин Ю.Ф. Танки: иллюстрированная энциклопедия. — М., 2011.

Лубченков Ю.Н. Русские полководцы. — М., 2009.

Электронные образовательные ресурсы

1) ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru>

2) ЭБС «ЮРАЙТ», <https://www.biblio-online.ru>

3) ЭБС «Академия», <https://www.academia-moscow.ru>

4) Издательство «Лань», <https://e.lanbook.com>

5) ЭБС «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>

Интернет-ресурсы

www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).

www.mvd.ru (сайт МВД РФ).

www.mil.ru (сайт Минобороны).

www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).

www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).

www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).

www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).

www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).

www.ru/book (Электронная библиотечная система).

www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).

www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).

www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность).

www.militera.lib.ru (Военная литература).