



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

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
А.И.Колесниченко

ООД.10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методическое пособие для выполнения самостоятельных работ
по специальности

**11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи электрорадионавигации
судов**

МО–11 02 03-ООД.10.СР

РАЗРАБОТЧИК	С.В. Чернышов
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Д.В.Холоденин
ГОД РАЗРАБОТКИ	2023
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2025

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 2/15

Содержание

Введение	3
Перечень самостоятельных работ	5
Самостоятельная работа №1	6
Самостоятельная работа №2	6
Самостоятельная работа №3	8
Самостоятельная работа №4	10
Самостоятельная работа №5	11
Самостоятельная работа №6	12
Самостоятельная работа №7	13
Самостоятельная работа №8	14

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 3/15

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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 4/15

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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.

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 5/15

Перечень самостоятельных работ

№ п/п	Темы самостоятельных работ	Кол-во часов
1	Самостоятельная работа № 2 «Двигательная активность и закаливание организма. Биологические ритмы и трудоспособность человека»	3
2	Самостоятельная работа №3: «Социальные последствия вредных привычек	3
3	Самостоятельная работа №4 «Семья в современном обществе. Семейное законодательство в РФ»	3
4	Самостоятельная работа №5 «Общие понятия и классификация ЧС природного, техногенного и социального характера»	3
5	Самостоятельная работа №6«Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)	3
6	Самостоятельная работа №7«Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны»	3
7	Самостоятельная работа №8: «Организация и содержание АСДНР»	3
8	Самостоятельная работа по теме №8: «Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика»	3
Итого		24

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 6/15

Самостоятельная работа №1

«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

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 №2

«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 ОК 01-04, ОК 06-08.

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

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 7/15

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, употребление 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, рассеянности, 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

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 8/15

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 №3

«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 ОК 01-04, ОК 06-08.

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.

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 9/15

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, превозносящего 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.

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 10/15

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 №4

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 ОК 01-04, ОК 06-08.

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:

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 11/15

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 №5

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, изучению 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 ОК 01-04, ОК 06-08.

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

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

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 12/15

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 №6

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 ОК 01-04, ОК 06-08.

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

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 13/15

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 №7

«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 ОК 01-04, ОК 06-08.

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

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 14/15

поражения.

Виды контроля:

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

Самостоятельная работа №8

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 ОК 01-04, ОК 06-08.

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.

МО-11 02 03-ООД.10.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	С. 15/15

Литература

- 1.Аюбов, Э. Н. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 класс: учебник / Э. Н. Аюбов, Д. З. Прищепов, М. В. Муркова. - Москва: Русское слово, 2021
- 2.Аюбов, Э. Н. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 класс: учебник / Э. Н. Аюбов, Д. З. Прищепов, М. В. Муркова. - Москва: Русское слово, 2021
- 3.Айзман, Р. И. Основы оказания медицинской помощи: учебник / Р. И. Айзман. - Москва: КноРус, 2023.
4. Микрюков, В. Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + еПриложение: учебник для сред. проф. образования / В. Ю. Микрюков. - Москва: КноРус, 2022. - on-line. - (Среднее проф. образование).
- 5.Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В. Ю. Микрюков. - Москва: КноРус, 2021. - on-line: - (Среднее проф. образование).
- 6.Сарычев, А. С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебник / А. С. Сарычев, Я. В. Шимановская, К. А. Шимановская. - Москва: КноРус, 2021. - on-line. - (Среднее проф. образование).