Лавренков Сергей Викторович

ГБПОУ "Поволжский государственный колледж" г. Самара

Преподаватель ОБЖ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПО**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ**

**(для студентов очной формы обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Составители:** | Лавренков С.В., преподаватель ГБПОУ «ПГК»; |
| **Рецензент:** | Гисматуллина Л.Н., методист ГБПОУ «ПГК». |

Методические рекомендации предназначены для использования студентами профессиональных образовательных организаций в процессе выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности».

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Введение |
|  | Пояснительная записка |
|  | Критерии оценки результатов самостоятельной работы |
|  | Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов |
| Раздел 1.  | Государственная система обеспечения безопасности населения |
| Раздел 2.  | Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья |
| Раздел 3.  | Основы обороны государства и воинская обязанность  |
|  | Приложение 1 |
|  | Приложение 2 |
|  | Приложение 3 |
|  | Приложение 4 |
|  | Приложение 5 |

# ВВЕДЕНИЕ

**Уважаемый студент!**

Параллельно с посещением учебных занятий, изучением теоретического блока каждой темы, выполнением лабораторных работ и практических занятий Вам потребуется дома самостоятельно выполнить задания, приведенные в данных методических рекомендациях, их оформить и сдать преподавателю. Необходимо понимать, что выполнение всех работ обязательно!

Данные методические рекомендации по самостоятельной внеаудиторной работе подготовлены специально для Вас. Используя методические рекомендации, Вы сможете самостоятельно выполнить все домашние задания и подготовиться к текущему и итоговому контролю по дисциплине.

В результате освоения дисциплины Вы должны уметь:

| **Код** | **наименование умения** |
| --- | --- |
| У 1 | Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; |
| У 2 | Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; |
| У 3 | Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; |
| У 4 | Применять первичные средства пожаротушения; |
| У 5 | Применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; |
| У 6 | Владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; |
| У 7 | Оказывать первую помощь пострадавшим; |

В результате освоения дисциплины/МДК Вы должны знать:

| **Код** | **наименование знания** |
| --- | --- |
| Зн. 1 | Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; |
| Зн. 2 | Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; |
| Зн. 3 | Основы военной службы и обороны государства; |
| Зн. 4 | Задачи и основные мероприятия гражданской обороны;  |
| Зн. 5 | Способы защиты населения от оружия массового поражения; |
| Зн. 6 | Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; |
| Зн. 7 | Организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; |
| Зн. 8 | Область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; |
| Зн. 9 | Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. |

В результате освоения дисциплины у Вас должны формироваться общие компетенции (ОК):

| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| --- | --- |
| 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 | Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий. |
| 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 профессиональной деятельности. |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ учебной дисциплины «Обществознание» раскрывают у студентов формирование системы знаний, практических умений и объяснения уровня образованности и уровня подготовки студентов по специальностям технического профиля программного материала должно способствовать формированию у студентов необходимых для профессиональной деятельности знаний и навыков. В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

В программе по дисциплине «Основы Безопасности Жизнедеятельности», реализуемой при подготовке студентов специальностям технического профиля профильной составляющей являются разделы «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья»; «Государственная система обеспечения безопасности населения»; «Основы медицинских знаний»; «Основы обороны государства и воинская обязанность».

**Самостоятельная внеаудиторная работа включает:**

– работу с источниками социальной информации, в том числе новыми нормативными актами;

– анализ типичных социальных ситуаций, решение познавательных задач с актуальным социальным содержанием;

– выбор алгоритма поведения в социальных ситуациях, исполнения основных социальных ролей, правомерных форм поведения и способов защиты прав и интересов личности;

– решение отдельных социальных ситуаций с учетом личного социального опыта студентов.

**Критерии оценки результатов самостоятельной работы**

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;

- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- уровень сформированности общеучебных умений;

- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;

- обоснованность и четкость изложения материала;

- оформление материала в соответствии с требованиями стандарта предприятия;

- уровень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;

- уровень умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;

- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;

- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

**СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов/тем** | **Тематика самостоятельной работы** | **Норма** **времени на выполнение****(в часах)** | **Код****образовательного** **результата** |
| **Раздел 1. Государственная система обеспечения безопасности населения.** | **12** |  |
| Тема 1.4 Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования. | Создание презентации на тему: «Туристические навыки и умения». | 2 | *Зн2,* *Ок2, Ок4,* *У2, У7* |
| Тема 1.5. Характеристика ЧС природного и техногенного характера на территории Самарской области. Правилаповедения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. | Составление сравнительной таблицы: «Права и обязанности граждан при чрезвычайной ситуации». | 2 |  *Зн1, Зн2,*  *У1, У2, У3,*  *Ок4,* |
| Тема 1.6. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история её создания, предназначение, структура и задачи. | Используя интернет ресурсы, и дополнительную литературу составить таблицу: «Законы и другие нормативно-правовые акты по обеспечению безопасности». | 2 | *Зн1,Зн2, У1, У2,**Ок3,Ок4,* |
| Тема 1.7. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определение, задачи ГО. Структура и органы управления. | Создание презентации на тему: «Войска гражданской обороны». | 2 | *Зн2, Зн4,**Ок2, Ок4,* *У2, У5.* |
| Тема 1.12. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения. | Создание презентации на тему: «Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах поражения». | 2 | *Зн2, Зн4, Зн5,**Ок2, Ок4,* *У2, У3.* |
| Тема 1.13. Организация ГО в общеобразовательном учреждении. Обучение населения защите от ЧС. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств по защите населения при ЧС. | Используя интернет ресурсы и дополнительную литературу, составить сравнительную таблицу: «Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств по защите населения при ЧС». | 2 | *Зн1,Зн2, Зн4, Зн6,* *У1, У2, У3,**Ок3,Ок4, Ок9.* |
| **Раздел 2. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.** | **10** |  |
| Тема 2.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. | Создание презентации на тему: «Служба скорой медицинской помощи». | 2 | *Зн2, Зн9,**Ок2, Ок4,* *У2, У7.* |
| Тема 2.8. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника. | Составление сравнительной таблицы: «Профилактика травм». | 2 | *У2, У7, Зн2, Зн9, Ок2, Ок3, Ок4,* |
| Тема 2.10. Оказание Экстренной реанимационной помощи, первая медицинская помощь при остановке сердца и внезапной потере сознания. | Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Профилактика онкологических заболеваний». | 2 | *У2, У7, Зн2, Зн9, Ок2, Ок3, Ок4,* |
| Тема 2.11. Оказание первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности и инсультах; профилактика хронических заболеваний. | Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Профилактика нарушений обмена веществ»; «Профилактика сахарного диабета». | 2 | *У2, У7, Зн2, Зн9, Ок2, Ок3, Ок4,* |
| Тема 2.12. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, обморожении и переохлаждении, поражении электрическим током, молнией, отравлениях, укусах. | Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Травмирующие факторы электричества и защита от них»; «Правила поведения во время грозы». | 2 | *У2, У7, Зн2, Зн9, Ок2, Ок3, Ок4,* |
| **Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность** | **13** |  |
| Тема 3.1. История создания ВС России. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил РФ на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил РФ, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. | Создание презентации на тему: «Звания и знаки отличия военнослужащих РФ». | 2 | *У5, Зн8, Ок1, Ок2, Ок4,* |
| Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды, рода вооруженных сил РФ, их функции и задачи. | Составление сравнительной таблицы: «Военно-учебные заведения Министерства обороны РФ». | 2 | *У5, У6, Зн7, Зн8, Ок2, Ок4,*  |
| Тема 3.3. Сухопутные войска, военно-воздушные силы, военно-морской флот предназначение и структура. Ракетные, космические, воздушно-десантные войска, предназначение и структура. | Создание презентации на тему: «Пограничные войска ФСБ РФ»; «Внутренние войска МВД РФ – их состав и предназначение». | 2 | *У5, Зн8, Ок1, Ок2, Ок4,* |
| Тема 3.4. Воинская дисциплина и ответственность. Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих. | Создание презентации на тему: «Железнодорожные войска РФ»; «Войска ГО МЧС РФ – их состав и предназначение». | 2 | *У5, Зн8, Ок1, Ок2, Ок4,* |
| Тема 3.5. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Призыв на военную службу. | Используя интернет ресурсы, составить сравнительную таблицу: «Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе». | 2 | *У4, У5, Зн7 ,Зн8, Ок1, Ок2, Ок4, Ок6,* |
|  Тема 3.6. Прохождение военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. | Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов». | 2 | *У4, У5, Зн7 ,Зн8, Ок1, Ок2, Ок4, Ок6,* |
| Тема 3.7. Боевые традиции ВС России. Ритуалы Вооруженных Сил РФ. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части. Ордена. Дни воинской славы РФ | Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Психологические основы подготовки к военной службе». | 1 | *У4, У5, Зн7 ,Зн8, Ок1, Ок2, Ок4, Ок6,* |
|  |  | **Всего: 35** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

Раздел 1. Государственная система обеспечения безопасности населения.

**Темы самостоятельных работ:**

1. Создание презентации на тему: «Туристические навыки и умения».
2. Составление сравнительной таблицы: «Права и обязанности граждан при чрезвычайной ситуации».
3. Используя интернет ресурсы, и дополнительную литературу составить таблицу: «Законы и другие нормативно-правовые акты по обеспечению безопасности».
4. Создание презентации на тему: «Войска гражданской обороны».
5. Создание презентации на тему: «Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах поражения».
6. Используя интернет ресурсы и дополнительную литературу, составить сравнительную таблицу: «Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств по защите населения при ЧС».

**Форма контроля самостоятельной работы:**

Выполняется в лекционной тетради по предмету «ОБЖ» в письменном виде; на съёмном носители (флешка). Выполненная работа подлежит устной защите на следующем учебном занятии.

**Литература:**

*Основная*

Основы безопасности жизнедеятельности.10 кл.: Учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков , В.Н. Латчук.,С.К. Миронов, С.Н. Вангородский – 8-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2007г. – 320с.: ил.

Основы безопасности жизнедеятельности.11 кл.: Учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский – 8-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2007г. – 303с.: ил.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

*Дополнительная*

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.

Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 10-11 классов для общеобразовательных учреждений. Авторы: Смирнов А.Т., Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Богоявленский И.Ф., Петров С.В. – М.: АСТ-ЛТД, 1999г. в 2-х томах.

Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.

Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.

Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

*Интернет ресурсы:*

www. mchs. gov. ru (сайт МЧС РФ).

www. mil. ru (сайт Минобороны).

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

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

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

**Вопросы для самоконтроля по теме:**

1. Что такое пожар?

а)Реакция окисления с выделением значительного количества тепла, обычно с ярким свечением (пламенем);

б) Неконтролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей, создающий опасность для жизни и здоровья людей;

в) Контролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей, создающий опасность для жизни и здоровья людей;

2. Ядерное оружие – это…

а) Оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии;

б) Оружие массового поражения, основанное на использовании атомной энергии;

в) Огневые и ударно-тактические средства для нанесения массовых потерь и разрушений;

3. Что необходимо сделать при заблаговременном оповещении о землетрясении?

а) Укрыться в доме (квартире) в безопасном месте;

б) Выключить газ, воду и электричество, погасить огонь в печах, взять необходимые вещи и документы и покинуть помещение;

в) Выключить газ, воду, электричество и укрыться в заранее подготовленном подвале или станции метро;

4. Что такое стихийные бедствия?

а) Социальные процессы и межнациональные конфликты, которые могут вызвать многочисленные человеческие жертвы, причинить значительный материальный и иной ущерб;

б) Катастрофическое природное явление, которое может вызвать многочисленные человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия;

в) Чрезвычайное событие, природного происхождения, которое по своей интенсивности, масштабу распространения и продолжительности может вызвать отрицательные последствия для жизнедеятельности людей и функционирования экономики;

5. Что такое экстремальная ситуация?

а) Это ситуация, которая содержит прямую угрозу жизни, здоровью человека или его имуществу; при этом ограничена или исключена возможность помощи со стороны;

б) Это ситуация, которая характеризуется угрозой жизни или здоровью многих людей, она, как правило, прогнозируема;

в) Это зональное происшествие техногенного, антропогенного или природного происхождения, заключающееся в резком отклонении от нормально протекающих процессов или явлений и оказывающее отрицательное воздействие на жизнедеятельность человека, функционирование экономики, социальную сферу и природную среду;

6. Что такое предельно допустимая концентрация вредного вещества в атмосфере?

а) Максимальная концентрация примеси в атмосфере, которая при периодическом воздействии или при воздействии на протяжении жизни человека не причиняет ни ему, ни окружающей среде в целом вреда;

б) Максимальная концентрация примеси в атмосфере, которая при периодическом воздействии или при воздействии на протяжении всей жизни человека причиняет ему и окружающей среде в целом вред;

в) Минимальная концентрация примеси в атмосфере, которая при периодическом воздействии или при воздействии на протяжении всей жизни человека причиняет ему и окружающей среде в целом вред;

7. Что называют аварийно - химически опасным веществом?

а) Химическое вещество, применяемое в технике и быту, которое при выбросе может привести к образованию вредных условий для окружающей среды;

б) Химическое вещество, применяемое в народнохозяйственных целях, которое при выбросе может привести к заражению воздуха с поражающими концентрациями;

в) Химическое вещество, применяемое в народнохозяйственных целях, которое при выбросе в определённых условиях может привести к поражению людей;

8. Какие известны виды гидродинамических аварий?

а) Прорывы с образованием волн прорыва, приводящие к катастрофическим затоплениям;

б) Прорывы береговых линий речных, морских и океанских побережий;

в) Прорывы дамб, плотин с большим разливом воды;

9. По каким причинам чаще всего происходят аварии на химически опасных объектах?

а) Неблагоприятные погодные и климатические условия;

б) Отсутствие современных систем управления технологическими процессами и противоаварийной защиты;

в) Основную роль играет социальный фактор;

10. Что необходимо предпринять при радиационном заражении, если отсутствуют индивидуальные средства защиты, а также возможность выхода из зоны аварии?

а) Лечь в квартире на пол, т.к. ядовитые вещества легче воздуха, и дышать через влажную ткань;

б) Провести герметизацию жилища;

в) Устроиться в подвальном помещении;

11. Что необходимо предпринять, выйдя из зоны заражения?

а) Принять душ с мылом и мочалкой, тщательно промыть глаза;

б) Тщательно умыться, вымыть руки и ноги, сменить одежду;

в) Тщательно выбить одежду, ополоснуть обувь;

12. Что необходимо сделать при подозрении на поражение АХОВ?

а) Увеличить физические нагрузки, что бы быстрее вывести из организма АХОВ;

б) Исключить любые физические нагрузки;

в) Выпить горячего чаю или кофе;

13. Какие известны способы оповещения населения об опасностях, возникающих в ЧС мирного и военного времени?

а) Автоматический;

б) Ручной;

в) Системный;

14. Дайте определение гражданская оборона?

а) Система мер, направленных на подготовку к защите и защиту населения, материальных и культурных ценностей на территории России от опасностей, возникающих в мирное время;

б) Система мер, направленных на подготовку к защите и защиту населения, материальных и культурных ценностей на территории России от опасностей, возникающих при ведении военных действий;

в) Система мер, предназначена для защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и иного характера, обеспечения в мирное время защиты населения, территорий и окружающей среды, материальных и культурных ценностей государства;

15. Назовите одну из основных задач в области ГО;

а) Обучение населения;

б) Возмещение причинённого ущерба;

в) Медицинское обслуживание населения.

16. При крупномасштабной ЧС, электросирены издают звуковой сигнал, который означает:

а) Внимание, Внимание!

б) Внимание, всем!

в) Внимание, важное сообщение!

17. Что такое инженерная защита?

а) Комплекс мероприятий по организованному вывозу населения;

б) Укрытие населения в защитных сооружениях;

в) Применение индивидуальных и медицинских средств защиты;

18. Что необходимо делать, при звуковом сигнале электросирены?

а) Включить радио или телевизор;

б) Выйти на улицу;

в) Прибыть на сборный эвакуационный пункт;

19. Назовите одну из основных задач в области РСЧС;

а) Разработка и реализация правовых и экономических норм, связанных с обеспечением защиты населения и территорий;

б) Выработка и реализация государственной политики в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

в) Осуществление нормативного регулирования в целях предупреждения, прогнозирования и смягчения последствий чрезвычайных ситуаций и пожаров;

20. Действие, какого поражающего фактора ядерного взрыва может вызвать травмирование людей, если они в момент взрыва соприкасаются с проводными линиями?

а) световое излучение;

б) проникающая радиация;

в) радиоактивное заражение

г) электромагнитный импульс;

21. Защитой от ударной волны может служить…

а) любая преграда создающая тень;

б) складки местности;

в) защитный костюм;

Раздел 2. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

**Темы самостоятельных работ:**

1. Создание презентации на тему: «Служба скорой медицинской помощи».
2. Составление сравнительной таблицы: «Профилактика травм».
3. Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Профилактика онкологических заболеваний».
4. Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Профилактика нарушений обмена веществ»; «Профилактика сахарного диабета».
5. Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Травмирующие факторы электричества и защита от них»; «Правила поведения во время грозы».

**Форма контроля самостоятельной работы:**

Выполняется в лекционной тетради по предмету «ОБЖ» в письменном виде; на съёмном носители (флешка). Выполненная работа подлежит устной защите на следующем учебном занятии.

**Литература:**

*Основная*

Основы безопасности жизнедеятельности.10 кл.: Учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков , В.Н. Латчук.,С.К. Миронов, С.Н. Вангородский – 8-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2007г. – 320с.: ил.

Основы безопасности жизнедеятельности.11 кл.: Учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский – 8-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2007г. – 303с.: ил.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

*Дополнительная*

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.

Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 10-11 классов для общеобразовательных учреждений. Авторы: Смирнов А.Т., Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Богоявленский И.Ф., Петров С.В. – М.: АСТ-ЛТД, 1999г. в 2-х томах.

Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.

Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.

Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

*Интернет ресурсы:*

www. mchs. gov. ru (сайт МЧС РФ).

www. mil. ru (сайт Минобороны).

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

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

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

**Вопросы для самоконтроля по разделу:**

1. Что называют раной?

а) открытое повреждение кожи или глубоколежащих тканей и внутренних органов;

б) повреждение глубоколежащих тканей и внутренних органов без нарушения целостности кожи или слизистой оболочки;

2. Какие факторы окружающей среды применяются для закаливания организма?

а) инфракрасные излучатели;

б) солнечные ванны;

3. Каковы основные признаки наружного артериального кровотечения?

а) кровь тёмно-красного цвета, медленное и тягучее кровотечение;

б) кровь ярко-красного цвета, быстрое и пульсирующее кровотечение;

4. Какие основные признаки отравления человека никотином?

а) покраснение лица, повышение температуры тела;

б) головокружение, кашель, тошнота;

5. На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?

а) на поджелудочную и половую;

б) на щитовидную и лимфатическую;

6. На какое максимальное время можно накладывать кровоостанавливающий жгут в летнее время?

а) на 60 минут;

б) на 90 минут;

в) на 120 минут;

7. Дайте определение ЗОЖ

а) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранения и укрепления своего здоровья;

б) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного образа жизни;

8. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?

а) наложение тепла на место ушиба и давящей повязки;

б) наложение холода на место ушиба и давящей повязки;

9. В чем заключается первая медицинская помощь при разрывах связок и мышц?

а) на место повреждения положить тепло; дать пострадавшему одну таблетку обезболивающего средства;

б) на место повреждения положить холод; придать конечности возвышенное положение для уменьшения отёка;

10. Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?

а) прижать пальцем артерию на 3-5 см ниже раны наложить вокруг конечности жгут с указанием времени наложения;

б) плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;

11. Что понимается под физическим воздействием внешней среды на организм человека?

а) воздействие опасных веществ, используемых в производстве и в быту;

б) облучение электромагнитными излучениями искусственного происхождения;

12. В чем заключается помощь пострадавшему, находящемуся в состоянии наркотического отравления?

а) уложить пострадавшего на бок, очистить дыхательные пути и дать понюхать вату, смоченную в нашатырном спирте;

б) уложить пострадавшего на спину, очистить дыхательные пути и дать понюхать вату, смоченную в нашатырном спирте;

13. Какие основные принципы закаливания необходимо выполнять, чтобы правильно использовать факторы окружающей среды для оздоровления организма?

а) принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни;

б) принцип однофакторности (использование только одного из закаливающих факторов);

14. На какое максимальное время можно накладывать кровоостанавливающий жгут зимой?

а) на 60 минут;

б) на 90 минут;

в) на 120 минут;

15. Укажите признаки внутреннего кровотечения.

а) порозовение кожи в области повреждения, повышение артериального давления;

б) посинение кожи в области повреждения, учащённый слабый пульс и частое дыхание;

16. Что такое режим?

а) чередование периодов активного и пассивного отдыха;

б) правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность;

17. Какой должна быть первая медицинская помощь при незначительных болях в спине?

а) приложить холод к больному месту, принять наиболее удобное положение;

б) приложить тепло к больному месту, принять наиболее удобное положение;

18. Что обеспечивает регулярное закаливание?

а) усиление реакции организма на колебания погоды;

б) замедление процесса старения и продление срока активной жизни на 20-25%;

19. В чем заключается первая медицинская помощь при вывихе?

а) на место повреждения наложить холод, шину или тугую повязку;

б) обеспечить повреждённой поверхности полный покой;

20. Каким образом можно повысить эффективность самоподготовки?

а) начать готовить уроки с наиболее трудных заданий;

б) заучивание текста проводить во время ходьбы по комнате;

**СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

**Темы самостоятельных работ:**

1. Создание презентации на тему: «Звания и знаки отличия военнослужащих РФ».
2. Составление сравнительной таблицы: «Военно-учебные заведения Министерства обороны РФ».
3. Создание презентации на тему: «Пограничные войска ФСБ РФ»; «Внутренние войска МВД РФ – их состав и предназначение».
4. Создание презентации на тему: «Железнодорожные войска РФ»; «Войска ГО МЧС РФ – их состав и предназначение».
5. Используя интернет ресурсы, составить сравнительную таблицу: «Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе».
6. Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов».
7. Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Психологические основы подготовки к военной службе».

**Форма контроля самостоятельной работы:**

Выполняется в лекционной тетради по предмету «ОБЖ» в письменном виде; на съёмном носители (флешка). Выполненная работа подлежит устной защите на следующем учебном занятии.

**Литература:**

*Основная*

Основы безопасности жизнедеятельности.10 кл.: Учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков , В.Н. Латчук.,С.К. Миронов, С.Н. Вангородский – 8-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2007г. – 320с.: ил.

Основы безопасности жизнедеятельности.11 кл.: Учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский – 8-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2007г. – 303с.: ил.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

*Дополнительная*

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.

Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 10-11 классов для общеобразовательных учреждений. Авторы: Смирнов А.Т., Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Богоявленский И.Ф., Петров С.В. – М.: АСТ-ЛТД, 1999г. в 2-х томах.

Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.

Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.

Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

*Интернет ресурсы:*

www. mchs. gov. ru (сайт МЧС РФ).

www. mil. ru (сайт Минобороны).

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

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

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

**Вопросы для самоконтроля по теме:**

1. Приведите доказательства существования военной опасности, затрагивающей национальные интересы России?

а) массовые миграции отдельных категорий граждан;

б) наличие в различных районах мира очагов военных конфликтов;

в) наличие у иностранных государств Вооруженных Сил;

2. Когда в соответствии с Указом Президента РФ была создана Российская армия?

а) 23 февраля 1991г;

б) 7 мая 1992г;

в) 7 ноября 1993г;

3. Для чего предназначены Вооруженные Силы в соответствии с законом Российской Федерации «Об обороне»?

а) для нападения на противника;

б) для отражения агрессии;

в) для охраны важных объектов промышленности;

4. Каков состав Вооруженных Сил РФ в современных условиях?

а) войска Гражданской обороны и МЧС;

б) тыл Вооруженных Сил, а также рода войск центрального подчинения;

в) войска народного ополчения;

5. Кому подчиняются виды Вооруженных Сил Российской Федерации?

а) министру обороны Российской Федерации;

б) главнокомандующим, которые являются заместителями министра обороны Российской Федерации;

в) секретарю Совета Безопасности России;

6. Кто осуществляет непосредственное руководство Вооруженными Силами РФ?

а) секретарь Совета Безопасности Российской Федерации;

б) генеральный штаб Вооруженных Сил Российской Федерации;

в) министр обороны посредством Министерства обороны РФ;

7. Какой орган является основным для оперативного управления войсками и силами флота Вооруженных Сил РФ?

а) верховный главнокомандующий Российской Федерации;

б) генеральный штаб Вооруженных Сил Российской Федерации;

в) министр обороны посредством Министерства обороны РФ;

8. Каково предназначение Сухопутных войск?

а) несение боевого дежурства на рубежах нашей Родины;

б) самостоятельно или во взаимодействии с другими видами ВС ведения наступления в целях разгрома группировок войск противника и овладения его территорией;

в) нанесение ударов по административно-политическим, промышленно-экономическим центрам противника в целях дезорганизации государственного и военного управления;

9. Какие задачи призваны выполнять Воздушно-космические Силы Российской Федерации?

а) предназначены для ведения метеоразведки;

б) самостоятельно или во взаимодействии с другими видами ВС ведения наступления в целях разгрома группировок войск противника;

в) нанесение ударов по авиационным, сухопутным и морским группировкам противника;

10. Что составляет основу дальней авиации?

а) сверхзвуковые спутники и космические аппараты;

б) сверхзвуковые тяжелые вертолетные комплексы;

в) сверхзвуковые ракетоносцы;

11. Каковы возможности зенитно-ракетных войск?

а) обладают мощью и высокой точностью поражения любых средств воздушного нападения во всем диапазоне высот;

б) обладают мощью поражения любых средств противника;

в) обладают высокой точностью определения метеоусловий и времени суток;

12. Каково предназначение Военно-Морского Флота РФ?

а) способен наносить ядерные удары по наземным объектам противника;

б) способен обеспечить доставку любых грузов водным путем;

в) способен самостоятельно вести наступление в целях разгрома группировок войск противника;

13. Для чего предназначены Ракетные войска стратегического назначения (РВСН)?

а) для определения стратегии ведения боевых действий;

б) для выполнения стратегических задач;

в) для обороны административно-политических и промышленно-экономических объектов;

14. Каково предназначение Воздушно-десантных войск (ВДВ)?

а) предназначены для боевых действий за границей;

б) предназначены для охраны захваченных территорий;

в) предназначены для боевых действий в тылу противника;

15. Каково предназначение внутренних войск МВД Российской Федерации?

а) для охраны государственных объектов;

б) для охраны исправительно-трудовых учреждений;

в) для охраны особо важных территорий;

16. Для чего предназначены Пограничные войска Российской Федерации?

а) для охраны таможенных учреждений;

б) для охраны речных (озёрных) границ государства;

в) для охраны особо важных территорий;

17. Что такое военный геральдический знак?

а) эмблема Вооруженных Сил Российской Федерации;

б) знак отличия офицерского состава;

в) знак принадлежности к роду войск;

18. Какое событие происходит после формирования каждой воинской части в нашей стране?

а) организуется новое подразделение;

б) организуется строительство жилья для военнослужащих;

в) вручается Боевое Знамя;

19. Что представляет собой Боевое Знамя?

а) символ отличных показателей в боевой подготовке;

б) воинский знак, объединяющий воинскую часть и указывающий на её принадлежность к Вооруженным Силам данного государства;

в) воинский знак, соответствующий роду войск и указывающий на его принадлежность к Вооруженным Силам;

20. Какое событие происходит после утери Боевого Знамени?

а) вручается новое Боевое Знамя, но без торжественной обстановки;

б) воинское подразделение расформировывается;

в) воинское подразделение приписывается к другой воинской части;

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

# Требования к оформлению текстовых материалов

**ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ТЕКСТОВЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**1. Оформление текстового материала**

Текстовая часть работы должна быть исполнена в компьютерном варианте на бумаге формата А4. Шрифт – TimesNewRoman, размер шрифта – 14, полуторный интервал, абзацный отступ первой строки – 1,25, выравнивание по ширине. Страницы должны иметь поля: нижнее – 2,5; верхнее – 2; левое – 3; правое – 1,5. Все страницы работы должны быть пронумерованы: нумерация автоматическая, сквозная, в нижнем колонтитуле, по центру, арабскими цифрами, размер шрифта – 12 пт.

Для того чтобы сделать текст понятным и выразительным, в тексте документа используют автоматические нумерованные и маркированные списки.

*Пример 1 нумерованного списка:*

* 1. Невозможно испытывать твердые материалы свыше НВ=450, т.е. закаленные металлы.
	2. Метод дает грубый (большой) отпечаток, что не всегда допустимо.
	3. Нельзя испытывать материал тоньше 2-х мм, т.к. шарик будет продавливать тонкий слой металла.

*Пример 2 нумерованного списка:*

1. Нагрузка пресса на образец - 3000; 1000; 750; 250; 187; 5; 62,5; 15,6 кг.
2. Диаметры шариков - 10; 5 и 2,5 мм.
3. Выдержки под нагрузкой - 10; 30 и 60 сек.
4. Наибольшая высота испытуемого изделиям - 250 мм.
5. Габаритные размеры пресса: 840х700х250 мм.

*Пример маркированного списка:*

* способ расклада;
* способ деления;
* табличный способ.

Не допускается использовать в качестве маркеров различные картинки, значки, галочки и т.д. Рекомендуемый маркер: «–».

В тексте работы (за исключением формул, таблиц и рисунков) не допускается:

* применять математический знак «минус» (–), а перед отрицательными значениями величин следует писать слово «минус»;
* применять знак ∅ для обозначения диаметра (следует писать слово «диаметр»);
* применять без числовых значений математические знаки, например >, ≥, <, ≤*,* ≠, а также знаки №, %;
* применять индексы стандартов, технических условий и других документов без регистрационного номера.

**2. Оформление содержания**

Содержание работы размещается на отдельной пронумерованной странице, снабжается заголовком «СОДЕРЖАНИЕ», записанным по центру, не нумеруется как раздел и включается в общее количество страниц текста работы.

В содержание включаются номера структурных элементов текста: разделов, подразделов, пунктов и подпунктов, имеющих заголовок, номера и наименования приложений и номера страниц, с которых они начинаются.

Заголовки в содержании должны точно повторять заголовки в тексте. Нельзя сокращать или давать их в другой формулировке, последовательности и соподчиненности по сравнению с заголовками в тексте.

Заголовки, включенные в содержание, записываются строчными буквами. Прописными буквами должны записываться заглавные буквы и аббревиатуры.

Рекомендуется формировать автоматическое оглавление (Ссылки → Оглавление), предварительно применяя стили к наименованиям разделов и подразделов (Заголовок 1, Заголовок 2…).

*Пример содержания к реферату на тему «Устройство компьютера»:*



# ПРИЛОЖЕНИЕ 2Требования к оформлению презентаций

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

|  |
| --- |
| Оформление слайдов |
| Стиль | 1. Соблюдайте единый стиль оформления.2. Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации.3. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией(текст, рисунок). |
| Фон | 1. Для фона выбирайте более холодные тона (синий, зеленый). |
| Использование цвета | 1. На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков,один для текста.2. Для фона и текста слайда выбирайте контрастные цвета. |
| Анимационные эффекты | 1. Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде.2. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание отсодержания на слайде. |
| Представление информации |
| Содержание информации | 1. Используйте короткие слова и предложения.2. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных.3. Заголовки должны привлекать внимание аудитории. |
| Расположение информации настранице | 1. Предпочтительно горизонтальное расположение информации.2. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.3. Если на слайде картинка, надпись должна располагаться под ней. |
| Шрифты | 1. Для заголовков - не менее 24.2. Для информации - не менее 18.3. Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния.4. Нельзя смешивать различные типы шрифтов в одной презентации.5. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив и подчеркивание. |
| Способы выделения информации | 1. Рамки, границы, заливки.2. Разные цвета шрифтов, штриховку, заливку.3. Рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов. |
| Объем информации | 1. Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут запомнить не болеетрех фактов, выводов, определений.2. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждомслайде. |
| Виды слайдов | Для обеспечения разнообразия следует использовать различные виды слайдов:1) с текстом;2) с таблицами;3) с диаграммами. |

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

# Алгоритм к подготовке сообщения

**АЛГОРИТМ К ПОДГОТОВКЕ СООБЩЕНИЯ**

1. Определите тему. Сформулируйте ее основную мысль.

2.Подберите литературу по данному вопросу с помощью библиографических пособий, библиотечного каталога и других источников. Составьте план работы над сообщением.

3. Внимательно прочитайте источник, в котором наиболее пол­но раскрыта тема вашего доклада. Составьте план доклада на ос­нове этого источника.

4. Изучите дополнительную литературу, сделайте выписки.

5. Подготовьте окончательный текст сообщения.

6. Приступайте к оформлению выступления:

- составьте подробный, развернутый план выступления, указывая в скобках фактический материал;

- не забывайте ссылаться на используемые источники, тщательно аргументируйте свои выводы;

- свое выступление завершите краткими выводами, кото­рые должны оставлять у слушателей четкое представле­ние о том, в чем вы хотели их убедить.

7. Несколько раз «проговорите» текст дома. Проконтроли­руйте отведенное вам время: если его окажется меньше, чем занимает выступление, сократите его, оставив только самое важное и интересное. *Нужно уважать слушателей, говорить внятно и толко­во, чтобы вас было интересно слушать.*

8. Подготовьте к своему выступлению наглядные пособия. Будьте готовы ответить на вопросы и защищать свою точку зрения.

***Примечание:*** Разница между докладом и сообщением — в характере переработки информации. Доклад содержит развернутое изложение, освещает воп­рос преимущественно в теоретическом аспекте. Сообщение предлагает описание факта, сюжета, явления, причем довольно лаконичное.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 4

# Требования по работе с таблицей

**ТРЕБОВАНИЯ ПО РАБОТЕ С ТАБЛИЦЕЙ**

**Составление таблицы** - это прием, используемый для обобщения и систематизации учебной информации, извлеченной из конкретной темы.

При заполнении таблицы помните, что её содержание полностью должно соответствовать заданной теме. Не следует вносить излишнюю информацию, не принадлежащую рассматриваемому вопросу занятия.

Представленный материал должен быть кратко и лаконично сформулирован. Должна прослеживаться чёткость в логике изложения. Не следует вносить размытых, многословных рассуждений. В данной работе качество результата заключается не столько в объёме, сколько в грамотном обобщении и структуризации учебного материала.

Не допускайте пустых не заполненных граф. Обратите внимание на оформление *электронной* таблицы и аккуратность внесения информации. Основными требованиями к оформлению таблиц являются: *шрифт - Times New Roman, высота шрифта - 12 пт, междустрочный интервал – одинарный, выравнивание текста - по ширине, исключить переносы в словах.*

*Например:*

*Название таблицы*

**Права и обязанности обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **права** | **обязанности** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| ... |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Ведомость учета выполненных работ студента**

**ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ВЫПОЛНЕННЫХ РАБОТ СТУДЕНТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела/темы** | **Наименование внеаудиторной самостоятельной работы** | **Оценка** | **Подпись преподавателя** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |