

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ЦК  
«Общеобразовательных и  
строительных дисциплин»  
«31» июнь 2022 г.  
Протокол № 10  
Председатель: Е.В. Моисеенко

**Утверждаю:**

И.о. зам. директора по УР  
О.В. Папанова  
«15» июнь 2022 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

для выполнения  
самостоятельных работы студентов  
по учебной дисциплине

**ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Разработал  
преподаватель:  
Петрушова И.А.

2022 г.

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ (согласно рабочей программе)

№ п/п	Тема	Содержание	Кол – во час	Оценка и контроль
1	<b>Тема 1.</b> Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	<b>Самостоятельная работа № 1.1:</b> О-1 стр.5-13, О-3 стр.19-29: Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1- основные источники загрязнения окружающей среды в вашем регионе проживания (укажите примеры).; 2- какие факторы влияют на ваше здоровье с учетом условий места вашего проживания, 3-составить рациональный режим труда и отдыха для студента.	2	Проверка отчетной работы, оценка
2	<b>Тема 1.</b> Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	<b>Самостоятельная работа № 1.2:</b> О-1 стр.30-38. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: обоснуйте меры, которые на ваш взгляд могут перевоспитать человека, злоупотребляющего спиртным, методы борьбы с наркоманией, эффективные по вашему мнению.	2	Проверка отчетной работы, оценка
3	<b>Тема 1.</b> Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	<b>Самостоятельная работа № 1.3:</b> О-1 стр.39-45. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопрос: от каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека.	2	Проверка отчетной работы, оценка
4	<b>Тема 1.</b> Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	<b>Самостоятельная работа № 1.4:</b> О-1 стр.46-49. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: перечислите права несовершеннолетних детей и права и обязанности родителей.	2	Проверка отчетной работы, оценка
5	<b>Тема 2.</b> Государственная система обеспечения безопасности населения	<b>Самостоятельная работа № 2.1:</b> О-3 стр.51-81. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и письменно выполнить задание: составить в тетради таблицу чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и дать характеристику каждому виду ЧС.	2	Проверка отчетной работы, оценка
6	<b>Тема 2.</b> Государственная система обеспечения безопасности населения	<b>Самостоятельная работа № 2.2:</b> О-1 стр.81-92. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и письменно в тетради выполнить задание: составить таблицу структур, занимающихся мониторингом и прогнозированием чрезвычайных ситуаций в РФ с указанием их функций.	2	Проверка отчетной работы, оценка
7	<b>Тема 2.</b> Государственная	<b>Самостоятельная работа № 2.3:</b> О-1 стр.97-113. Внимательно изучить информацию на указанных	2	Проверка отчетной

	система обеспечения безопасности населения	страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1- в каких случаях происходит эвакуация населения; 2- что необходимо взять с собой в случае эвакуации населения, если вас эвакуируют из дома.		работы, оценка
8	<b>Тема 2.</b> Государственная система обеспечения безопасности населения	<b>Самостоятельная работа № 2.4:</b> О-1 стр.118-125. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и письменно в тетради выполнить задание: сформировать таблицу основных служб РФ по охране здоровья и безопасности граждан с указанием их функций и задач.	2	Проверка отчетной работы, оценка
9	<b>Тема 3.</b> Основы обороны государства и воинская обязанность	<b>Самостоятельная работа № 3.1:</b> О-1 стр.127-139. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1- основная цель реформы ВС РФ, 2- основные направления реформирования стратегических ядерных сил и сил общего назначения.	2	Проверка отчетной работы, оценка
10	<b>Тема 3.</b> Основы обороны государства и воинская обязанность	<b>Самостоятельная работа № 3.2:</b> О-1 стр.140-153. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы 1- какие задачи решают космические войска РФ, 2-какие функции выполняет тыл ВС РФ, 3-какие структуры относятся к учреждениям Министерства обороны РФ.	2	Проверка отчетной работы, оценка
11	<b>Тема 3.</b> Основы обороны государства и воинская обязанность	<b>Самостоятельная работа № 3.3:</b> О-1 стр.153-159.. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1- каковы обязанности граждан по воинскому учету, 2-что предусматривает обязательная подготовка граждан к воинскому учету.	2	Проверка отчетной работы, оценка
12	<b>Тема 3.</b> Основы обороны государства и воинская обязанность	<b>Самостоятельная работа № 3.4:</b> О-1 стр.160-185. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-каковы сроки заключения контрактов для прохождения военной службы, 2-каковы сроки альтернативной гражданской службы; 3- где проходят альтернативную гражданскую службу.	2	Проверка отчетной работы, оценка
13	<b>Тема 3.</b> Основы обороны государства и воинская обязанность	<b>Самостоятельная работа № 3.5:</b> О-1 стр.190-196.. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-назовите основные критерии, определяющие дисциплинированность военнослужащего; 2-перечислите основные виды ответственности за нарушение воинской дисциплины.	2	Проверка отчетной работы, оценка
14	<b>Тема 3.</b> Основы обороны государства и воинская обязанность	<b>Самостоятельная работа № 3.6.:</b> О-1 стр.196-206.. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-какие правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования; 2-как организуется учебный процесс в военных образовательных	2	Проверка отчетной работы, оценка

		учреждениях профессионального образования.		
15	<b>Тема 3.</b> Основы обороны государства и воинская обязанность	<b>Самостоятельная работа № 3.7.:</b> О-1 стр.206-225.. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-какие известные вам исторические примеры воинских традиций в России вы знаете; 2-запишите текст военной присяги, утвержденной ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»; 3-какие элементы изображены на государственном гербе России и когда он был принят.	2	Проверка отчетной работы, оценка
16	<b>Тема 4.</b> Основы медицинских знаний.	<b>Самостоятельная работа № 4.1.:</b> О-1 стр.227-244.. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи при ранениях; 2-опишите правила наложения повязок различных типов; 3-назовите и охарактеризуйте периоды развития травматического токсикоза.	2	Проверка отчетной работы, оценка
17	<b>Тема 4.</b> Основы медицинских знаний.	<b>Самостоятельная работа № 4.2.:</b> О-1 стр.244-265. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-опишите основные признаки теплового удара и симптомы солнечного удара; 2-что способствует возникновению отморожений; 3-что происходит в организме человека при попадании инородных предметов в верхние дыхательные пути.	2	Проверка отчетной работы, оценка
18	<b>Тема 4.</b> Основы медицинских знаний.	<b>Самостоятельная работа № 4.3.:</b> О-1 стр.265-277. Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-каковы причины возникновения инфекционных заболеваний; 2-в чем заключается профилактика инфекционных заболеваний.	1	Проверка отчетной работы, оценка
Итого			35	

## 2. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1.1.

Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема занятия: **Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья.**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1- основные источники загрязнения окружающей среды в вашем регионе проживания (укажите примеры).; 2- какие факторы влияют на ваше здоровье с учетом условий места вашего проживания, 3-составить рациональный режим труда и отдыха для студента.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.5-13, стр.19-29.

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1.2.

Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема занятия: **Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: обоснуйте меры, которые на ваш взгляд могут перевоспитать человека, злоупотребляющего спиртным, методы борьбы с наркоманией, эффективные по вашему мнению.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.30-38

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1.3.

Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема занятия: **Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопрос: от каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.39-45

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1.4.**

Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема занятия: **Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: перечислите права несовершеннолетних детей и права и обязанности родителей.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.46-49

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №2.1.**

Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема занятия: **Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и письменно выполнить задание: составить в тетради таблицу чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и дать характеристику каждому виду ЧС.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 2. Государственная система обеспечения безопасности населения. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.51-81

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №2.2.**

Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема занятия: **Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и письменно в тетради выполнить задание: составить таблицу структур, занимающихся мониторингом и прогнозированием чрезвычайных ситуаций в РФ с указанием их функций.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 2. Государственная система обеспечения безопасности населения. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.81-92

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №2.3.**

Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема занятия: **Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1- в каких случаях происходит эвакуация населения; 2- что необходимо взять с собой в случае эвакуации населения, если вас эвакуируют из дома.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 2. Государственная система обеспечения безопасности населения. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.97-113

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №2.4.**

Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема занятия: **Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и письменно в тетради выполнить задание: сформировать таблицу основных служб РФ по охране здоровья и безопасности граждан с указанием их функций и задач.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 2. Государственная система обеспечения безопасности населения. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.118-125

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №3.1.**

Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема занятия: **Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил РФ, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1- основная цель реформы ВС РФ, 2-основные направления реформирования стратегических ядерных сил и сил общего назначения.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 3. Основы обороны государства и воинская обязанность. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.127-139.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №3.2.**

Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема занятия: **Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.**

Количество часов: 2 ч.

Цель: научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

Методические указания: Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы 1- какие задачи решают космические войска РФ, 2-какие функции выполняет тыл ВС РФ, 3-какие структуры относятся к учреждениям Министерства обороны РФ.

Форма отчетности: Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 3. Основы обороны государства и воинская обязанность. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.140-153.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №3.3.**

Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема занятия: **Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе.**

Количество часов: 2 ч.

Цель: научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

Методические указания: Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1- каковы обязанности граждан по воинскому учету, 2- что предусматривает обязательная подготовка граждан к воинскому учету.

Форма отчетности: Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 3. Основы обороны государства и воинская обязанность. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.153-159

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №3.4.**

Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема занятия: **Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Виды воинской деятельности и их особенности**

Количество часов: 2 ч.

Цель: научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

Методические указания: Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-каковы сроки заключения контрактов для прохождения военной службы, 2-каковы сроки альтернативной гражданской службы; 3- где проходят альтернативную гражданскую службу.

Форма отчетности: Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 3. Основы обороны государства и воинская обязанность. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.160-185

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.5.**

Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема занятия: **Воинская дисциплина и ответственность**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-назовите основные критерии, определяющие дисциплинированность военнослужащего; 2-перечислите основные виды ответственности за нарушение воинской дисциплины.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 3. Основы обороны государства и воинская обязанность. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.190-196

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.6.**

Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема занятия: **Как стать офицером Российской армии**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-какие правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования; 2-как организуется учебный процесс в военных образовательных учреждениях профессионального образования.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 3. Основы обороны государства и воинская обязанность. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.196-206

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.7.**

Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема занятия: **Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил РФ.**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-какие известные вам исторические примеры воинских традиций в России вы знаете; 2-запишите текст военной присяги, утвержденной ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»; 3- какие элементы изображены на государственном гербе России и когда он был принят.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 3. Основы обороны государства и воинская обязанность. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.206-225

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.1.**

Тема 4. Основы медицинских знаний.

Тема занятия: **Понятие и виды травм. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи при ранениях; 2-опишите правила наложения повязок различных типов; 3-назовите и охарактеризуйте периоды развития травматического токсикоза.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 4. Основы медицинских знаний. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.227-244

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.2.**

Тема 4. Основы медицинских знаний.

Тема занятия: **Первая помощь при воздействии низких температур.\_Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отравлениях.**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-опишите основные признаки теплового удара и симптомы солнечного удара; 2-что способствует возникновению отморожений; 3-что происходит в организме человека при попадании инородных предметов в верхние дыхательные пути.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 4. Основы медицинских знаний. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.244-265

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.3.**

Тема 4. Основы медицинских знаний.

Тема занятия: **Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика**

Количество часов: 2 ч.

**Цель:** научиться анализировать пройденный материал и отвечать на поставленные вопросы.

**Методические указания:** Внимательно изучить информацию на указанных страницах учебника и ответить письменно в тетради на вопросы: 1-каковы причины возникновения инфекционных заболеваний; 2-в чем заключается профилактика инфекционных заболеваний.

**Форма отчетности:** Проверка отчетной письменной работы в тетради по окончании изучения темы 4. Основы медицинских знаний. Приветствуется оформление отчета на компьютере в печатной форме.

Литература

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред.проф.образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. стр.265-277.

### 3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТОМ ОТЧЕТНЫХ РАБОТ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Общими критериями оценки результатов самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения обобщать теоретические знания при выполнении заданий самостоятельных работ;
- уровень сформированности общеучебных умений;
- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять в соответствии с заданием;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандарта;
- 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.
- приветствуется оформление работы в печатной форме с использованием ИКТ.

5 (отлично)	Балл «5» ставится в случае, когда студент исчерпывающе знает весь программный материал, отлично понимает и прочно усвоил его. В заданиях умеет самостоятельно пользоваться полученными знаниями. В письменных работах пользуется литературно правильным языком и не допускает ошибок, на вопросы (в пределах программы) дает правильные, уверенные ответы.
4 (хорошо)	Балл «4» ставится в случае, когда студент знает весь требуемый программой материал, хорошо понимает и прочно усвоил его. В письменных работах пользуется литературным языком и допускает незначительные ошибки, на вопросы отвечает без затруднений и знает как применять полученные знания на практике.
3 (удовлетворительно)	Балл «3» ставится в случае, когда студент обнаруживает знание основного программного учебного материала. При применении знаний в самостоятельных работах испытывает некоторые затруднения и преодолевает их самостоятельно. В письменных ответах допускает ошибки при изложении материала и в построении речи, допускает ошибки.
2 (неудовлетворительно)	Балл «2» ставится в случае, когда студент обнаруживает незнание большей части программного материала, отвечает, как правило, лишь при помощи наводящих вопросов педагога, неуверенно. В письменных работах допускает частые и грубые ошибки.
1 (полное незнание)	Балл «1» ставится в случае, когда студент обнаруживает полное незнание проходимого учебного материала и не может выполнить задания самостоятельной работы.

## **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **4.1. Печатные издания**

#### **Основные**

О-1: Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2021.- 368с. (ЭБС: АКАДЕМИЯ).

#### **4.2. Дополнительные**

Д-1: В.Ю.Микрюков. Основы безопасности жизнедеятельности + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.Ю.Микрюков.-М: КНОРУС, 2020.-290 с.

Д-2: Косолапова Н.В., Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко.-М.:ИЦ Академия, 2014.-336с.

Д-3: Косолапова Н.В., Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/ Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко.-М.:ИЦ Академия, 2015.-336с.

Д-4: Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для 10 кл. с мультимедийным учебником в оболочке TeachPro на CD-ROM/Под общей редакцией С.К.Шойгу, Ю.Л.Воробьева, М.И.Фалеева.-М: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2003-336с.

Д-5: Хван Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие/ Т.А.Хван, П.А.Хван.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.-381 с.

#### **4.3. Электронные издания (электронные ресурсы)**

ЭБС: АКАДЕМИЯ. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования/ Н.В.Косолапова.-6-е изд.-М: Издательский центр «Академия», 2019.- 368с.

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) – сайт МЧС РФ.

[www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) – сайт МВД РФ.

[www.mil.ru](http://www.mil.ru) - сайт Минобороны.

[www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) – сайт ФСБ РФ.

[dic.academic.ru](http://dic.academic.ru) - Академик. Словари и энциклопедии.

[www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) - Books Gid. Электронная библиотека.

[globalteka.ru/index.html](http://globalteka.ru/index.html) - Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов.

[window.edu.ru](http://window.edu.ru) - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) – Электронно-библиотечная система IPRbooks

<http://www.pobediteli.ru> – Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»

<http://www.monino.ru> – Музей Военно-Воздушных Сил

<http://simvolika.rsl.ru> – Государственные символы России. История и реальность

<http://militera.lib.ru> – Военная литература

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В  
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

<b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b>	
<b>Было</b>	<b>Стало</b>
<b>Основание:</b>	
<b>Подпись лица, внесшего изменения</b>	