

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Хоменко Елена Семеновна

Должность: исполняющая обязанности заведующей филиалом, начальник отдела учебно-производственной работы

Дата подписания: 09.04.2023 14:26:38

Уникальный программный ключ:

03c04d4933a2307f9c20d0107fe3c7a0c84980be

Министерство образования и науки РС (Я)

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РС (Я)

«Ленский технологический техникум»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
БД. 6 Основы безопасности жизнедеятельности
для специальностей СПО**

26.02.03. Судовождение

Ленск, 2019

Утверждено
Методическим советом ГБПОУ РС(Я)
«Ленский технологический техникум»
Филиал «Пеледуйский»
Протокол № 22
от "11" сентября 2019 г.
Председатель Методического совета
_____ /Коковина О.А./

Разработаны в соответствии с требованиями
Федерального государственного
образовательного стандарта по специальностям
среднего профессионального образования
26.02.03. Судовождение
и на основании Положения об организации
самостоятельной работы в колледже и
методических рекомендаций об организации
самостоятельной работы в условиях реализации
ФГОС, утвержденных Методическим советом
ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический
техникум»

СОГЛАСОВАНО

_____ г.
" ___ " _____ 20__ г.

ОДОБРЕНО

на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин
Протокол № _____ от " ___ " _____ 20__ г.
Председатель ЦК: _____ / _____ /

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № _____ от " ___ " _____ 20__ г.
Председатель ЦК: _____ / _____ /

Автор: Пономарёв А.С.

_____ г.
" ___ " _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	5
2. Перечень самостоятельных работ	7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине БД. 6 ОБЖ ___предназначены для обучающихся по специальностям

26.02.03. Судовождение

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине БД. 6 ОБЖ

Внеаудиторная самостоятельная работа проводится для:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;
- формирования общих и профессиональных компетенций.

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

Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана текста; графическое изображение структуры текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками;
- ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа;
- использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернет-ресурсов и др.;

для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекции (обработка текста);
- повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
- составление плана и тезисов ответа; составление таблиц, кроссвордов, глоссария для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; словарей, справочников;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.);
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов;
- составление библиографии, заданий в тестовой форме и др.;

для формирования умений:

- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариативных задач и упражнений;
- составление схем;
- выполнение расчетно-графических работ;

- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым и ролевым играм;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка презентаций, творческих проектов; подготовка курсовых и выпускных работ;
- опытно-экспериментальная работа;
- упражнения на тренажере;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

Внеаудиторная самостоятельная работа направлена на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

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

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за 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.

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

ОК 11. Использовать умения и знания профильных учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающейся должен уметь:

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида их последствий в профессиональной деятельности и в быту;

правильно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

применять первичные средства пожаротушения в различных ситуациях;

применять элементарные способы самозащиты в конкретной ситуации криминогенного характера;

правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

ориентироваться на местности, подавать сигналы бедствия, добывать огонь, воду и пищу в случае автономного существования в природной среде, оказывать первую помощь. действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!» и комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей, ценностей и продуктов питания в случае эвакуации населения;

соблюдать общие требования безопасности при пользовании транспортными средствами, при нахождении на улице, правила поведения на воде, меры пожарной и инфекционной безопасности.

знать:

- обеспечение устойчивости объектов экономики, прогнозирование 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;

основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- основы здорового образа жизни;

основы Российского законодательства о Гражданской обороне; основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности;

- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правил безопасного поведения при пожарах;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы рассчитаны на 35 час.

Требования к выполнению самостоятельной внеаудиторной работы

1. Обучающийся должен выполнить весь объем задания указанный в описании соответствующей самостоятельной работы.
2. После выполнения каждой работы, обучающийся должен представить письменный отчет в сроки, указанные преподавателем.
3. Структура отчетной внеаудиторной работы должна соответствовать необходимым требованиям.
4. Самостоятельные внеаудиторные работы, не выполненные по тем или иным причинам, обучающийся выполняет в обязательном порядке на дополнительных занятиях или самостоятельно.
5. Обучающийся, не отчитавшийся по выполнению самостоятельной работы, не может получить итоговую аттестацию по предмету.

Методические рекомендации по подготовке сообщений

Сообщение – форма представления информации, имеющая признаки начала и конца; это устный текст, представляющий собой публичное изложение определенной темы. Одно и то же сообщение может быть представлено различными способами.

1. Получив или выбрав тему, узнай срок, к которому он должен быть подготовлен, и наметь этапы его подготовки и время.
2. Составь список литературы по данной теме и после этого уточни план работы над сообщением.
3. При чтении литературы выписывай необходимые сведения на отдельные карточки с указанием источника, а также вопроса своего рабочего плана, к которому относятся эти сведения.
4. Подбрав материал, переходи к составлению окончательного варианта плана сообщения. Материал сообщения можно оформить в виде подробного сложного плана, тезисов или полного текста выступления.

5. При предварительном чтении (дома) обрати внимание на то, чтобы в сообщении не было повторов, второстепенных вопросов, не связанных с темой, непонятных выражений и т.п.

6. При выступлении не следует читать текст сообщения, не отрываясь от бумаги, можно только заглядывать в свои записи.

7. Помни, что нужно уважать слушателей и говорить внятно, достаточно громко, не злоупотреблять их вниманием. Значительно облегчит восприятие сообщения подготовленная к нему наглядность.

8. Будь готов ответить на вопросы.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

Критерии оценки сообщений

1. Содержательность, глубина, полнота и конкретность освещения темы (проблемы).

2. Логичность: последовательность изложения, его пропорциональность, обоснование теоретических положений фактами или обобщение фактов и формулирование выводов.

3. Концептуальность изложения: рассмотрены ли различные точки зрения (концепции), выражено ли свое отношение.

4. Риторика (богатство речи): лаконичность, образное выражение мыслей и чувств путем использования различных языковых средств, выбора точных слов, эпитетов и т. п., правильность и чистота речи, владение терминологией.

1. Оценка «5» - соблюдены все пункты полностью

2. Оценка «4» - соблюдены все пункты частично

3. Оценка «3» - соблюдены не все пункты, поверхностно.

Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат - (от латинского *referro* - сообщаю, докладываю) - краткое изложение в письменном виде содержания исследования по выбранной проблеме (словарь иностранных слов). Реферат - это своеобразный отчет о самостоятельном изучении материала, анализе теоретических источников и практической деятельности по выбранной теме. В реферате автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; а изложение материала носить проблемно-тематический характер. Реферат должен иметь определенную структуру, которая включает набор обязательных и необязательных элементов.

Общие требования к оформлению реферата:

поля - левое – 2,5 см;

верхнее, правое, нижнее – 2 см,

шрифт – 14,

интервал – полуторный;

TimesNewRoman.

Общее число страниц реферата (без списка использованных источников и приложений) – не менее 25 страниц.

Обязательными элементами реферата являются:

1. титульный лист;

2. оглавление;

3. введение;

4. основная часть документа;

5. заключение;

6. список источников.

Титульный лист служит обложкой документа и должен содержать следующие сведения:

1. наименование вышестоящей организации;
2. наименование организации, где выполнялась работа;
3. наименование работы: (реферат);
4. тема;
5. сведения об авторе (должность, фамилия, инициалы);
6. населенный пункт и год выполнения работы.

Оглавление включает: введение, наименования всех глав разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименования), заключение, список использованных источников, приложения (при наличии).

Строки оглавления заканчиваются указанием номеров страниц, на которых расположено начало соответствующей части реферата.

Введение должно содержать краткую оценку состояния исследуемого вопроса, проблемы и актуальность выбранной темы, цели и задачи исследований, объекта и предмета исследований, используемые методы, методики и технологии, оценку практической значимости полученных результатов.

Основная часть должна содержать:

- а) обоснование выбранной темы (направления исследования), методы решения задачи, описание выбранной методики проведения эксперимента;
- б) процесс теоретических или экспериментальных исследований, включая принципы действия разработанных программ и их характеристики;
- в) обобщение и оценку результатов исследований, включающих оценку полноты решения поставленной задачи.

Заключение должно содержать краткие выводы по результатам выполненных исследований и оценку полноты решения поставленных задач.

Список источников должен быть составлен в соответствии с положением «Общие требования и правила составления библиографии» и содержать библиографические сведения о литературных источниках.

В приложения могут быть включены

1. иллюстрации вспомогательного характера;
2. инструкции и методики, разработанные в процессе выполнения работы;
3. таблицы вспомогательных цифровых данных.

Работа должна быть логически выдержана, обеспечена орфографическая, синтаксическая, стилистическая грамотность.

Качество реферата оценивается по следующим показателям:

1. соответствие содержания работы заявленной теме;
2. грамотность изложения и качество оформления работы;
3. самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование справочной литературы.

Критерии оценки реферата:

- Актуальность темы
- Соответствие содержания теме
- Глубина проработки материала
- Правильность и полнота использования источников
- Соответствие оформления реферата стандартом.

На «отлично»:

1. присутствие всех вышеперечисленных требований;
2. знание изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;
3. присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, собственную точку зрения, аргументы и комментарии, выводы;

4. умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, анализировать фактический материал и статистические данные проекта;
5. наличие качественно выполненного презентационного материала, не дублирующего основной текст, а являющегося его иллюстративным фоном.

На «хорошо»:

1. мелкие замечания по оформлению реферата;
2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

На «удовлетворительно»:

1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;
2. неполный список литературы и источников;
3. затруднения в изложении, аргументировании

Методические рекомендации разработки презентации

Программа PowerPoint является лидером среди систем для создания презентаций. С ее помощью текстовая и числовая информация легко превращается в профессионально выполненные слайды и диаграммы, пригодные для демонстрации перед аудиторией. После завершения работы над презентацией можно напечатать полученные слайды на бумаге, вывести их на фотопленку, добавить к слайдам заметки докладчика.

При составлении презентации необходимо руководствоваться следующими положениями:

на первом слайде обычно помещают название проекта, автора и руководителя; содержание слайдов должно соответствовать теме, дополнять ее; последовательность слайдов должна логично раскрывать тему; как правило, на слайды выносят обобщающие выводы, таблицы расчетов, графики и прочую информацию, которая лучше воспринимается зрительно, чем на слух;

количество слайдов должно быть как можно меньше, но достаточным, чтобы осветить тему, чрезмерное количество слайдов утомляет зрителей и может потеряться ключевая мысль темы;

оформление слайдов должно быть удобным для восприятия, лучше всего воспринимается темный текст на светлом.

Критерии оценивания презентаций.

1. Количество слайдов 1-10
2. Содержательность слайдов.
3. Грамотность текста ;
4. Использование анимации к тексту и другим объектам;
5. Обоснованность анимации ;
6. Использование гиперссылок (текстовых, графических, кнопок управления презентацией ;
7. Видеофрагмент ;
8. Музыка
9. Начитывание текста на микрофон ;
10. Использование рисунков ;
11. Наличие связанных Word и Excel таблиц ;
12. Макетирование презентации (единый стиль: цветовое оформление, шрифт)
13. Общее впечатление (эстетичность, увлекательность)

Критерии оценки

1. Оценка «5» -соблюдены все пункты полностью
2. Оценка «4» -соблюдены все пункты частично
3. Оценка «3» -соблюдены не все пункты, поверхностно

Методические рекомендации по написанию доклада

Доклад - краткое изложение основного содержания какого-то произведения или нескольких произведений, которое в отличие от конспекта обычно составляется не для себя, а для того, чтобы выступить с ним на уроке или на занятии факультатива, кружка. Поэтому доклад пишется так, чтобы он был понятен не только для составителя: более подробно, без сокращений и условных обозначений. Составляется предварительный план, список литературы, которую следует прочитать. Разрабатывается как можно более подробный окончательный план, возле каждого пункта и подпункта указывается, из какой книги или статьи взят необходимый материал.

Во вступлении к работе раскрывается значение ее темы, потом все предусмотренные планом вопросы, обосновываются, разъясняются основные положения. Доклад должен быть написан кратко, точно, грамотно. В пронумерованных сносках указываются, откуда взяты приведенные в тексте цитаты и факты. В конце работы делается обобщающий вывод.

Специфика доклада как исследовательской работы, создаваемой на основе другого исходного текста, заключается в том, что в нем: нет развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок; не отражаются субъективные взгляды референта на излагаемый в опрос; дается ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в данном источнике или источниках.

Критерии оценивания докладов

Критерии оценки доклада могут быть как общие, так и частные.

Общие критерии:

1. Соответствие доклада теме.
2. Глубина и полнота раскрытия темы.
3. Адекватность передачи первоисточников.
4. Логичность, связность.
5. Доказательность.
6. Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение).
7. Оформление (наличие плана, списка литературы, культура цитирования, сноски и т. д.).
8. Языковая правильность.

Частные критерии относятся к конкретным структурным частям доклада: введению, основной части, заключению.

Критерии оценки введения:

Наличие обоснования выбора темы, ее актуальность. Наличие сформулированных целей и задач работы,

Наличие характеристики первоисточников.

Критерии оценки основной части:

Структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам;

Наличие заголовков к частям текста и их удачность; проблемность и разносторонность в изложении материала, выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование, наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

Критерии оценки заключения:

Наличие выводов по результатам анализа, выражение своего мнения по проблеме.

Критерии оценки

1. Оценка «5» -соблюдены все пункты полностью
2. Оценка «4» -соблюдены все пункты частично
3. Оценка «3» -соблюдены не все пункты, поверхностно.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии со следующими рекомендуемыми ее видами:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение

структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками: ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции; работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.); подготовка тезисов сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов: составление тематических кроссвордов и др.;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; решение ситуационных задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых работ (проектов); экспериментально-конструкторская работа; опытно-экспериментальная работа.

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Сообщение на тему (по выбору обучающихся):

- Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
- Взаимодействие человека и среды обитания.
- Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
- Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
- Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
- Факторы, способствующие укреплению здоровья.

Подготовка и презентация индивидуальных проектов на тему (по выбору обучающихся):

- Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
- Табакокурение и его влияние на здоровье.
- Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
- Компьютерные игры и их влияние на организм человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни- индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значения для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья.

Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.

Социальные последствия вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики).

Основные инфекционные заболевания и их возбудители, пути передачи и меры профилактики.

Понятие об инфекционных болезнях. Группы заболеваний- инфекции дыхательных путей, кишечные инфекции, кровяные инфекции, инфекции наружных покровов и др. Возбудители инфекционных болезней, пути передачи, признаки заболеваний.

Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДЕ, меры профилактики ВИЧ- инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией. Карантин, обсервация.

Задание:

1. Изучить материал по темам

Форма отчетности: Письменная работа, реферат.

Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях. Значение первой медицинской помощи (ПМП) и правила её оказания.

Понятия о ранах, виды ран. Общие правила оказания ПМП.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Понятие о переломах, вывихах, травматическом шоке. Первая помощь.

Кровотечения, его виды. Способы остановки. Правила наложения жгута и давящей повязки. подручные средства остановки кровотечений

Травмы позвоночника, их последствия, оказание ПМП.

Практическая работа по остановке кровотечений.

Первая медицинская помощь при отравлении сильно действующими отравляющими веществами.

Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током

Понятие об отморожении (низкие температуры воздуха, металлы, сухая углекислота, жидкий и сжатый воздух).

Причины, предрасполагающие к отморожению (ослабление организма, утомление, голод, алкогольное опьянение и др.) Наиболее подверженные отморожению части тела человека.

Четыре степени отморожения

Первая степень- синюшная отечность, зуд и боль. Первая помощь: осторожный массаж, согревание, а теплой ванне, протирание одеколоном, камфорным или борным спиртом, повязка с водкой или раствором марганцево-кислого калия.

Вторая степень - появление пузырьков. Первая помощь: протереть кожу спиртом и наложить повязку.

Третья степень, четвертая степень - кровяные пузырьки, омертвление кожи, отеки отмороженных частей тела, развитие гангрены.

Первая помощь: пострадавшего немедленно доставить в больницу.

Профилактика отморожений.

Солнечный удар и его причины. Признаки солнечного удара.

Тепловой удар и его причины. Признаки теплового удара.

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе -тень, придать голове возвышенное положение, обтереть тело холодной водой, на голову холодные компрессы, дать раствор валерианы, нюхать нашатырный спирт. При поражении электрическим током : отключить ток,

поврежденные места кожи обработать и закрепить повязкой, дать болеутоляющие, обильное питьё. При тяжелых случаях - искусственное дыхание

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности.

Основные симптомы остановки сердца- потеря сознания, отсутствие пульса (в том числе на сонных и бедренных артериях), остановка дыхания, синюшность кожи, расширение зрачков.

Проведение искусственного дыхания, техника, методика.

Способ «изо рта в рот». Способ «изо рта в нос».

Техника проведения непрямого массажа сердца.

Практическое выполнение приемов искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Признаки эффективности непрямого массажа сердца: появление пульса на сонных и бедренных артериях; сужение зрачков и появление реакции их на свет; исчезновение синюшности кожных покровов; последующее восстановление самостоятельного дыхания

Первая медицинская помощь при укусах змей, клещей, пчел и т.д.

Укусы ядовитых змей: симптомы, последствия укуса от возраста, времени года, места укуса.

Первая помощь - отсасывание (банки, стаканы, рюмки).

Обработка места укуса (йод, спирт), обездвижить конечность. Применение сывороток «антигюрза», «антикобра», «антиэфа».

Ужаление пчелой: выделяется до 0,3 мг. яда, симптомы - покраснение в месте ужаления, зуд, боль, отечность, температура.

Побочные явления - аллергические реакции, судороги, сердцебиение, боли в пояснице, тошнота, рвота, потеря сознания.

Первая помощь - удаление жала пинцетом, скользящим движением ножа или ногтя, положить холод, примочки из нашатырного спирта, водки. Покой, обильное питье, анальгетики, сердечные средства, в случае отека гортани - сделать трахеотомию.

Укус энцефалитного клеща может привести к неизлечимому параличу. Первая помощь - в быстром удалении клеща.

Лучше всего сделать петлю из нити, набросить её на брюшко клеща, растянуть концы нити в стороны и маятникообразными движениями извлечь клеща. Шок - понятие о шоке, причины, вызывающие шок, фазы развития шока. Четыре степени шока и их признаки. Первая помощь.

Задание:

1. Изучить материал по темам

Форма отчетности: Письменная работа, реферат.

Задание для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студента

1. Подготовить реферат на тему: «Факторы, способствующие укреплению здоровья.»
2. Подготовить реферат на тему: «Табачный дым его составные части»
3. Подготовить реферат на тему: «Пассивное курение и его влияние на здоровье»
4. Подготовить реферат на тему: «Алкоголь и его влияние на здоровье человека.»
5. Составить кроссворд тема: «Наркотики, наркомания, социальные последствия»
6. Подготовить презентацию на тему: «Я выбираю жизнь» (профилактика СПИДа, мы за ЗОЖ)

Раздел 2.3. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

Задание для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студента
Подготовка и защита презентации на тему (по выбору обучающихся):

- МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
- Полиция в РФ – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств;
- Служба скорой медицинской помощи.
- Другие государственные службы в области безопасности.
- Составить ситуационную задачу (алгоритмы поведения или модели поведения) и решить ее. Тема: «Поведение человека в условиях террористического акта, захвате заложников».
- Подготовить презентацию на тему: «Терроризм как основная опасность современности»

•Подготовить доклад по теме: **Полиция в Российской Федерации** –система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств

Цель задания студент должен:

знать:

-основные мероприятия, проводимые государственными службами, по охране населения в чрезвычайных ситуациях мирного времени;

уметь:

-организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

Методические указания по выполнению задания: ознакомьтесь с содержанием учебного материала, ФЗ «О полиции». В докладе необходимо ответить на следующие вопросы:

-основное назначение полиции (6);

-какие функции возлагаются на полицию в целях достижения максимальной эффективности ее работы;

Критерии оценки реферата: масштаб и глубина проработки материала; грамотность раскрытия темы; сумма обобщённого материала; степень критического осмысления; умение оперировать интонацией голоса при выступлении; умение парировать на вопросы при обсуждении

•Подготовить конспекты по теме: Служба скорой медицинской помощи. Другие государственные службы в области безопасности

Цель задания студент должен:

знать:

-основные мероприятия, проводимые государственными службами, по охране населения в чрезвычайных ситуациях мирного времени;

уметь:

-организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных 15 воздействий чрезвычайных ситуаций.

Методические указания по выполнению задания: ознакомьтесь с учебным материалом по теме; тезисно изложите указанные темы.

Критерии оценки сообщения: логическая последовательность изложения; степень выявления сути содержания, доступности ее изложения; умение обобщать без

Раздел 3. 5. Боевые традиции Вооруженных Сил России.

- Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Символы воинской чести.
- Дни воинской славы России.
- Города-герои Российской Федерации.
- Города воинской славы Российской Федерации.

Задание для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студента

1. Подготовить реферат на тему: «Великие полководцы и флотоводцы»
2. Подготовить презентацию на тему: «Вооруженные силы России»
3. Подготовить презентацию на тему: «Боевые традиции Вооруженных сил РФ»
4. Подготовить презентацию на тему: «Символы воинской чести»
5. Подготовить презентацию на тему: «Дни воинской славы»
6. Подготовить презентацию на тему: «Погоны Вооруженных сил РФ»,
7. Подготовить рефераты на тему: «История создания вооруженных сил России»

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

Решение ситуационных задач на тему «Первая помощь при острой сердечной недостаточности», «Оказание первой помощи при бытовых травмах».

Задание для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студента

Подготовка и защита реферата на тему (по выбору обучающихся):

- Профилактика инфекционных заболеваний.
- СПИД — чума XXI века.
- Духовность и здоровье семьи.
- Здоровье родителей — здоровье ребенка.
- Формирование здорового образа жизни с пеленок.
- Как стать долгожителем?

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества

Задание:

Подготовить конспект по теме: Семья в современном обществе. Семейное законодательство РФ. Брак и семья. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей

Цель задания: студент должен

знать:

- основные понятия репродуктивного здоровья;
- меры профилактики венерических болезней;

уметь:

- соблюдать правила личной гигиены;
- проводить профилактические мероприятия за здоровый образ жизни.

Методические указания по выполнению задания: ознакомьтесь с учебным материалом по теме; тезисно изложите указанные темы, отвечая на вопросы:

Правила личной гигиены. Гигиена одежды.

Болезни, передаваемые половым путём. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

ВИЧ –инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ –инфекцией.

Критерии оценки сообщения: логическая последовательность изложения; степень выявления сути содержания, доступности ее изложения; умение обобщать без искажения сути; насыщенность аргументами

Список рекомендованной литературы

Основные источники:

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение, 2015
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение, 2015

Дополнительные источники:

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2011 г
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10-11 кл. – М.: Просвещение 2012.
3. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», « Положение о порядке прохождения военной службы», «Военная Доктрина», « Об обороне», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и

статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993—2007.

4. Конституция Российской Федерации (действующая редакция).

Интернет - ресурсы

http://www.ssga.ru/AllMetodMaterial/metod_mat_for_ioot/metodichki/bgd/oglavlenie_1.html Электронный учебник по безопасности жизнедеятельности (можно использовать при изучении отдельных тем в старших классах)

info@rusmag.ru Журнал ОБЖ. Основы безопасности жизни

vps@mail.ru Журнал Основы безопасности жизнедеятельности. Каталог вебресурсов по обеспечению безопасности.

www.rusolymp.ru Всероссийская олимпиада школьников, в т.ч. по основам безопасности жизнедеятельности.

<http://b23.ru/hsnc> Учебное пособие по ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ.

<http://b23.ru/hsb9> Учебные атласы по медицинской подготовке.

<http://mukobg.jimdo.com/> Сайт преподавателя ОБЖ Идрисова Раниса Анваровича.

- Хомина, О.Н. Организация внеаудиторной самостоятельной обучающихся при переходе на ФГОС [электронный ресурс] // <http://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/organizaciya-vneauditornoy-samostoyatelnoy-raboty>
- nsportal.ru > Школа > [Общепедagogические технологии](#) > ...-vneauditornoy
- rsuh.ru > [upload/main...Samostojatel'naja rabota...](#)
- tatiana.lact.ru > [metodicheskaya-rabota/page/3](#)
- gounpopu6.ru > [index.php...](#)
- energy.integral-geo.ru > [files/for_seminar_03-2.pdf](#)
- prodlenka.org
- tiugsha.ru > [docs/annotacii_rp/38.02.01_ekonom_bush...](#)
- tkptis.tula.su > [docs/teachers/kurbakov/002-sr-obj...](#)
- infourok.ru > [-35510.html](#)
- i.bataisite.ru > и...МЕТОДИЧЕСКИЕ...ПО...ВНЕАУДИТОРНОЙ...
- nsportal.ru > ...[metodicheskikh...2014/08/12...i...obzh](#)
- aplik.ru > ...[metodicheskie...osnovy...zhiznedeiatelnosti/](#)
- aleksejev.ru > [materials/1256/22689/](#)
- yandex.ru/images > методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе обучающегося по предмету ОБЖ и БЖ
- otdis.ru > [DswMedia/mrop11bjd.pdf](#)
- kkidppo.ru > [sites...metodicheskie_rekomendacii_obzh...](#)
- obzh63.ru > [metodika/](#)

ЭЛЕКТРОННЫЕ ТЕСТЫ ПРОВЕРЬ СЕБЯ.

1. <http://b23.ru/hsoy> - Тест по Гражданской защите.

2. <http://b23.ru/hso0> - Тест по ОВС.

3. <http://b23.ru/hso7> - Тест по ОБЖ.