

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
НОВОШАХТИНСКИЙ ФИЛИАЛ
Государственного бюджетного профессионального образовательного
учреждения Ростовской области
«ШАХТИНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ТОПЛИВА И
ЭНЕРГЕТИКИ им. ак. Степанова П.И.»

РАССМОТРЕНО:
на заседании ЦМК социально-
экономических и правовых
дисциплин
Председатель ЦМК
_____ В.В Локтионова
« ____ » _____ 2015г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности

для обучающихся специальности:

23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по
видам транспорта, за исключением водного) (базовая подготовка СПО)

Разработала
преподаватель
_____ О.Б. Рязанская

Новошахтинск 2015г.

Пояснительная записка

Современный специалист должен обладать широкими профессиональными навыками, т.е. владеть конкретными знаниями и умениями.

Он должен быть готов к освоению новых видов деятельности, переходу к более сложной работе в кратчайшие сроки.

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине **«Основы безопасности жизнедеятельности»** предназначены для обучающихся специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы

В процессе самостоятельной работы, обучающиеся должны изучить предлагаемую литературу и другие источники по темам и ответить на поставленные вопросы.

На самостоятельную работу по учебному плану отводиться 31 часов

Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятие о здоровье.

ЗОЖ- основа укрепления и сохранения здоровья (1 час)

Самостоятельная работа №1

Опорный конспект:

План:

- 1.Здоровье и здоровый образ жизни.
- 2.Общие понятие о здоровье.
- 3.ЗОЖ- основа укрепления и сохранения здоровья

Тема 1.2. Факторы способствующие укреплению здоровья (1 час)

Самостоятельная работа №2

Опорный конспект

План

1. Основы правильного питания.
2. Закаливание организма.

Тема 1.3 Вредные привычки (алкоголь, курение, употребление наркотиков) и их профилактика (1 час)

Самостоятельная работа №3

Опорный конспект

План

1. Вредные привычки: классификация и профилактика

Тема1.4 Алкоголь и его влияние на человека, социальные последствия употребления алкоголя – 2 часа

Самостоятельная работа №4

Опорный конспект

План

2. Понятие алкоголизма
3. Последствия принятия алкоголя на организм подростка
4. Социальные последствия употребления алкоголя

Тема 1.5 Курение и его влияние на состояние здоровья человека. Табачный дым и его составные части- 2 часа

Самостоятельная работа №5

Опорный конспект

План

1. Курение и его влияние на состояние здоровья человека.
2. Табачный дым и его составные части

Тема 1.6 Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и представления- 2 часа

Самостоятельная работа №6

Опорный конспект

План

1. Понятие наркомании.
- 2 Наркомания и токсикомания.

Тема. 1.7 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества- 2 часа

Самостоятельная работа №7

Подготовка опорного конспекта:

План:

1. Социальная роль женщины в жизни общества
2. Репродуктивное здоровье женщины и факторы влияющие на него
3. ЗОЖ- необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья

Тема 1.8 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика- 2 часа

Самостоятельная работа №8

Подготовка опорного конспекта:

План:

1. Классификация инфекционных болезней
2. Профилактика инфекционных болезней

Тема 1.9 Первая медицинская помощь при травмах и ранениях- 2 часа

Самостоятельная работа №9

Подготовка опорного конспекта:

План:

1. Понятие и виды ран
2. Первая помощь при ранениях

Тема 1.10 Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности- 2 часа

Самостоятельная работа №10

Подготовка опорного конспекта:

План:

1. Острая сердечная недостаточность: понятие, виды
2. Первая помощь при ОСН

Тема 1.11 Первая медицинская помощь при остановке сердца- 2 часа

Самостоятельная работа №11

Подготовка опорного конспекта:

План:

1. Понятие остановки сердца
2. Первая помощь при остановке сердца

Тема 2.1 Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера- 2 часа

Самостоятельная работа №12

План:

- Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.-1 час

Самостоятельная работа № 13

Подготовка докладов на тему: Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

План:

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания,
2. Предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Тема 2.3 Гражданская оборона- составляющая часть обороноспособности страны – 2 часа

Самостоятельная работа № 14

План:

1. Мероприятия по защите населения.
2. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.
3. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Тема 2.4 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан – 1 час

Самостоятельная работа № 15

Подготовка рефератов на тему: Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

План:

1. Инженерная защита, виды защитных сооружений.
2. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.
3. Правила поведения в защитных сооружениях.

Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России.- 1 час

Самостоятельная работа № 16

Написание реферативных работ

1. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках.
2. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века.
3. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности.
4. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.
5. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.
6. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе.
7. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

Тема 3.2. Военская обязанность – 1 час

Самостоятельная работа № 17

Написание реферативных работ

1. Основные понятия о воинской обязанности.
2. Воинский учет.
3. Организация воинского учета и его предназначение.
4. Первоначальная постановка граждан на воинский учет.
5. Обязанности граждан по воинскому учету.
6. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

Тема 3.3 Боевые традиции Вооруженных сил России 1 час

Самостоятельная работа № 18

Составление опорного конспекта на тему: **Боевые традиции Вооруженных сил России**

План:

1. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества.
2. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества.
3. Дни воинской славы России — дни славных побед.

4. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.
5. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.
6. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.
7. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

Тема 3.4 Символы воинской чести-1 час

Самостоятельная работа № 19

Составление опорного конспекта на тему: **Символы воинской чести**

План:

1. Символы воинской чести.
2. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы.
3. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Тема 3.5 Ритуалы Вооруженных сил РФ- 2 часа

Самостоятельная работа № 20

1. Ритуалы ВС РФ

Литература:

1. Арустанов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. – М.: Академия, 2015.
2. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для СПО. – М.: Академия, 2015.