

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.