

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пашнанов Эрдне Лиджиевич
Должность: И.о. директора филиала
Дата подписания: 13.09.2024 14:19:11
Уникальный программный ключ:
f29e48b9891aa9797b1ae9fac0693fa267ac161d

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

КАЛМЫЦКИЙ ФИЛИАЛ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по учебной дисциплине
ОДБ.06. Основы безопасности жизнедеятельности
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)


Элиста, 2022 г.

ОДОБРЕНЫ

научно-методическим советом

протокол № 5 от « 23 » 04 _____ 2022 г.

председатель научно-методического совета

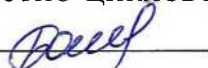
Б.Н. Бюрчиева / 

РАССМОТРЕНЫ

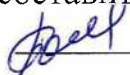
на заседании предметно-цикловой комиссии Дисциплин
общеобразовательного цикла

протокол № 10 от « 01 » 04 _____ 2022 г.

председатель предметно-цикловой комиссии

А.Ю. Болдырева / 

составитель:



А.Ю. Болдырева, высшая квалификационная категория,
преподаватель Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Московский
государственный гуманитарно-экономический университет»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. Пояснительная записка | стр. 4 |
| 2. Распределение часов на выполнение самостоятельной работы обучающихся по разделам и темам учебной дисциплины | 7 |
| 3. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине | 7 |
| 4. Методические рекомендации для обучающихся по выполнению самостоятельной работы | 7 |
| 5. Комплект компетентностных заданий для самостоятельной работы обучающихся | 11 |
| 6. Информационное обеспечение обучения | 28 |

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначены для обучающихся по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям) и составлены в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом учебной дисциплины ОДБ.06. Основы безопасности жизнедеятельности.

Учебная дисциплина ОДБ.06. Основы безопасности жизнедеятельности изучается в 1, 2 семестрах. Общий объем времени, отведенный на выполнение самостоятельной работы по учебной дисциплине ОДБ.06. Основы безопасности жизнедеятельности составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой – 42 часа.

Цель методических рекомендаций - оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по учебной дисциплине ОДБ.06. Основы безопасности жизнедеятельности.

Самостоятельная работа направлена на освоение обучающимися следующих результатов обучения согласно ФГОС СОО и требованиям рабочей программы учебной дисциплины ОДБ.06. Основы безопасности жизнедеятельности:

- личностных:
 - развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
 - формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
 - исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
 - воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
 - освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- метапредметных:
 - овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
 - овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
 - формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной

безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
 - предметных:
- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций при-

родного, техногенного и социального характера;

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

2. Распределение часов на выполнение самостоятельной работы обучающихся по разделам и темам учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

| Наименование раздела, темы | Количество часов на самостоятельную работу обучающегося |
|--|---|
| Введение | 1 |
| Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья | 9 |
| Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения | 11 |
| Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность | 12 |
| Тема 4. Основы медицинских знаний | 9 |
| Итого | 42 |

3. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»

- подготовка доклада, сообщения;
- подготовка презентации;
- выполнение заданий по учебнику.

4. Методические рекомендации для обучающихся по выполнению самостоятельной работы

4.1. Подготовка доклада, подготовка сообщения

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого теоретического материала. Предложенная тема должна содержать проблему, быть связанной с современным состоянием развития индустрии красоты или отражать потребности работодателя.

2. При подготовке доклада, сообщения используйте специальную литературу по выбранной теме, электронные библиотеки или другие интернет-ресурсы.

3. Сделайте цитаты из книг и статей по выбранной теме (обратите внимание на непонятные слова и выражения, уточните их значение в справочной литературе).

4. Проанализируйте собранный материал и составьте план сообщения или доклада, акцентируя внимание на наиболее важных моментах.

5. Напишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

6. Перескажите текст сообщения или доклада, корректируя последовательность изложения материала.

7. Подготовленный доклад должен сопровождаться презентацией, иллюстрирующей его основные положения.

Показатели оценки результатов самостоятельной работы:

- полнота и качество информации по заданной теме;
- свободное владение материалом сообщения или доклада;
- логичность и четкость изложения материала;
- наличие и качество презентационного материала.

4.2. Подготовка презентаций

Создание материалов-презентаций – это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы Power Point

Материалы-презентации готовятся в виде слайдов. В качестве материалов-презентаций могут быть представлены результаты любого вида внеаудиторной самостоятельной работы, по формату соответствующие режиму презентаций.

Затраты времени на создание презентаций зависят от степени трудности материала по теме, его объема, уровня сложности создания презентации, индивидуальных особенностей студентов и определяются преподавателем.

Деятельность преподавателя и студента при подготовке презентации.

Хорошая, качественная презентация, которая вызовет у студента чувство удовлетворения от проделанной работы, является результатом совместного с преподавателем труда, внутреннего переживания каждого участника творческого процесса, конструктивных споров между ними.

Деятельность преподавателя:

- рекомендует литературу; интернет-ресурсы;
- помогает в выборе главных и дополнительных элементов темы;
- консультирует при затруднениях.

Деятельность обучающегося:

- изучает материалы темы, выделяя главное и второстепенное;
- устанавливает логическую связь между элементами темы;
- представляет характеристику элементов в краткой форме;
- выбирает опорные сигналы для акцентирования главной информации и отображает в структуре работы;
- оформляет работу и предоставляет к установленному сроку.

Здесь отдельно стоит остановиться на вопросе мотивации, который является первостепенным. Можно много говорить о том, какие требования предъявляются к учебной презентации, какой будет педагогический эффект ее применения, но все это может так и остаться замыслом, если у студента не

возникнет желания, если он не захочет тратить свое время и силы на работу с презентацией. Ему необходимо найти или выстроить такое мотивационное пространство, которое бы создало интерес к предстоящей работе.

Более доступной для разрешения вопросов мотивации студентов к учению выступает учебно-исследовательская деятельность, основной функцией которой и должно являться инициирование их к познанию мира и себя в этом мире. Проблема, которую предстоит раскрыть обучающемуся, должна быть субъективно интересна и значима для него.

Рекомендации по оформлению презентаций:

1. Слайд №1 должен содержать следующую информацию: название ОУ, где выполнена разработка. Название презентации (размер шрифта – не менее 28, полужирный). Фамилия, имя, отчество автора презентации. Фамилия, имя, отчество руководителя.

2. Слайд №2 должен описывать задачи, которые необходимо решить в ходе выполнения работы – не более 15 строк текста.

3. Последний слайд должен содержать выводы по проделанной работе.

4. Текст на слайде представляет собой опорный конспект без полных предложений.

5. Текст должен быть лаконичным, синтаксически простым.

6. Каждый слайд, кроме первого, должен иметь название (заголовок).

7. Рекомендуемый размер шрифта 24

8. Допускаемый размер шрифта 20, но не менее 18

9. В конце заголовков точка не ставится.

10. Оформление презентации – светлый текст на темном фоне или темный текст на белом.

11. Максимальное количество текста на одном слайде – 15 строк текста.

Студентам полезно дать общий совет по подготовке материала-презентации. Презентация должна быть краткой, выразительной и композиционно целостной. Нужно уметь вместить максимум информации в минимум слов, это позволит привлечь и удержать внимание слушателей. Продолжительность выступления не должна превышать 10 минут, соответственно, число слайдов в презентации также должно быть ограничено.

Показатели оценки результатов самостоятельной работы:

- краткое изложение (при конспектировании) основных теоретических положений темы;

- логичность изложения ответа;

- уровень понимания изученного материала.

4.3. Выполнение заданий по учебнику

При работе с книгой (учебником) необходимо изучить список рекомендованной преподавателем литературы, научиться правильно её читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой – это всегда большая экономия времени и сил. Изучая материал по

учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

1. Внимательно читайте книгу, вникайте в каждое слово. Если что-то непонятно, уточняйте в справочниках и иных источниках, у педагога.
2. Выделяйте главные фрагменты и мысли, выписывайте их или делайте небольшие пометки по каждому подпункту или главе.
3. Составьте краткий план книги или кратко законспектируйте ее. Все записи должны быть краткими, емкими и четкими, ясными.
4. Ответьте правильно на поставленные вопросы.

Показатели оценки результатов самостоятельной работы:

- полнота и качество информации по заданной теме;
- свободное владение материалом сообщения;
- логичность и четкость изложения материала;
- наличие и качество презентационного материала.

5. Комплект компетентностных заданий для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа № 1

Тема Введение. Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО и специальностей СПО (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка сообщений (1 час)

Задание 1: Подготовьте сообщение, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика сообщений:

- 1 Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
- 2 Взаимодействие человека и среды обитания.
- 3 Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
- 4 Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

Самостоятельная работа № 2

Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка докладов (1 час)

Задание 1: Подготовьте доклад, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика докладов:

1. Взаимодействие человека и среды обитания.
2. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.
3. Факторы, способствующие укреплению здоровья.

Самостоятельная работа № 3

Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

- Выделите основные составляющие здорового образа жизни.
- Какова роль режима в обеспечении здорового образа жизни?
- Что такое биологические ритмы?
- От чего зависит работоспособность человека?

Самостоятельная работа № 4

Тема 1.3. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

- Какова роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни?
- Сформулируйте основные принципы рационального питания.
- Как влияет состояние окружающей среды на здоровье человека?
- Что такое наследственность?
- Какие качества личности позволяет раскрыть здоровый образ жизни?

Самостоятельная работа № 5-6

Тема 1.4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка докладов (1 час)

Задание 1: подготовьте доклад, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика докладов:

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

Самостоятельная работа № 7

Тема 1.5. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка презентаций (1 час)

Задание 1: подготовьте презентацию, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика презентаций:

- 1 Безопасность дорожного движения;
- 2 Проблемы безопасности дорожного движения в России;
- 3 Динамика состояния безопасности дорожного движения.
4. Фактические данные и международные сопоставления;
5. Повышение безопасности дорожного движения;
6. Прогнозы уровня транспортных рисков на среднесрочную перспективу;

7. Необходимые меры по приведению институциональной среды дорожного движения к стандартам, характерным для развития стран мира.

Самостоятельная работа № 8

Тема 1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка» (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

Дайте определение понятий «репродуктивная система» и «репродуктивное здоровье».

- Укажите особенности психологических портретов полов.
- От каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека?
- Что такое планирование семьи?
- Какой возраст считается оптимальным для рождения детей?
- Какова роль полового воспитания и образования подростков и молодежи для сохранения репродуктивного здоровья общества?
- Как менялась социальная роль женщины в различные исторические эпохи?
- Что включает понятие «социальная дискриминация женщин»?
- Как решалась проблема равенства женщин в нашей стране?
- Регламентируется ли производственная деятельность женщин с тяжелыми и вредными условиями труда?
- Каковы, на ваш взгляд, пути решения проблемы равенства полов в нашей стране?

Самостоятельная работа № 9

Тема 1.8. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. Что относится к правильному соблюдению режима питания?
2. Какая из вредных привычек быстрее всего разрушает здоровье человека?
3. Что из перечисленного не относится к элементам ЗОЖ?
4. Что из перечисленного относится к питательным веществам?
5. Какие правила нужно соблюдать при рациональном питании:
6. Дайте определение понятию «рациональное питание»:
7. Рекомендуемое время для ужина?
8. На завтрак полезно съедать?

9. Почему нельзя есть чипсы?

Самостоятельная работа № 10

Тема 1.9. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (2 часа)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. Что такое дорога и каковы ее составные части?
2. Для чего предназначено регулирование дорожного движения и при помощи чего оно осуществляется?
3. Кто является участниками дорожного движения и какие общие обязанности определены пешеходу и пассажиру?
4. Какие меры безопасности необходимо соблюдать пешеходу и пассажиру как участникам дорожного движения?
5. Какие качества пешехода могут характеризовать уровень его общей культуры в области безопасности дорожного движения?

Самостоятельная работа № 11-12

Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.) (4 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка презентаций (2 часа)

Задание 1: подготовьте презентацию, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика презентаций:

- 1 Чрезвычайные ситуации. Классификация ЧС.
- 2 Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
- 3 Чрезвычайные ситуации природного характера.
- 4 Чрезвычайные ситуации на железнодорожном транспорте.
- 5 Модели поведения при землетрясениях.
- 6 Модели поведения при бурях и ураганах.
- 7 Правила поведения при возникновении пожара.
- 8 МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Самостоятельная работа № 13

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.(2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

- Какова основная цель создания единой Российской государственной системы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС)?
- Перечислите основные задачи РСЧС.
- На какой орган возложено руководство всей системой РСЧС и какие задачи он решает?
- Дайте характеристику режимов действия РСЧС.
- Что относится к силам и средствам наблюдения и контроля РСЧС?
- Что относится к силам и средствам ликвидации чрезвычайных ситуаций?
- Каковы права и обязанности граждан России в условиях чрезвычайных ситуаций?
- Какая ответственность устанавливается для должностных лиц и граждан, виновных в невыполнении законодательства РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций?

Самостоятельная работа № 14

Тема 2.3. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

(2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка докладов (1 час)

Задание 1: подготовьте доклад, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика докладов:

1 Гражданская оборона и национальная безопасность России

2 Перспективы развития гражданской обороны

Самостоятельная работа № 15

Тема 2.4. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.(2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка докладов (1 час)

Задание 1: подготовьте доклад, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика докладов:

1. Организация эвакуации населения, эвакуационные органы, их структура и задачи.
2. Особенности эвакуации населения в военное время.
3. Планирование, проведение и обеспечение эвакуации населения.

Самостоятельная работа № 16

Тема 2.5. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. Правовое регулирование подготовки населения в области защиты от ЧС природного и техногенного характера
2. Группы лиц, подлежащие обучению в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Самостоятельная работа № 17

Тема 2.6. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.(2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. Кто проходит повышение квалификации в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций?
2. Учения и тренировки в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Самостоятельная работа № 18

Тема 2.7. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. Назовите косвенные признаки съедобных растений.
2. По каким приметам можно определить стороны горизонта?
3. Назовите стрессоры выживания.
4. Для повышения выживаемости человека в экстремальной ситуации необходимо:
5. Экстремальная ситуация – это?
6. Назовите причины вынужденного автономного существования в природных условиях.
7. Собираясь в поход, необходимо подобрать одежду. Какой она должна быть?
8. Как правильно развести костер? Укажите последовательность дальнейших действий.
9. Какие растения можно использовать, чтобы заварить чай?
10. Скажите самый простой способ из предложенных способов обеззараживания воды.
11. Дайте правильный ответ. При укусе ядовитой змеи необходимо?

Самостоятельная работа № 19

Тема 2.8. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. Какова модель поведения при автомобильной аварии?
2. Как себя правильно вести, если автомобиль, в котором вы находитесь, упал в воду?
3. В каком месте салона общественного транспорта безопаснее всего находиться во время движения? Почему?
4. Как вести себя при поездке на железнодорожном транспорте?
5. Какова модель поведения при железнодорожной аварии (катастрофе)?
6. Что делать, если на станции метро вы увидели упавшего с платформы человека?
7. Как вести себя в метро при опасности террористических актов?
8. Каковы причины ЧС на водном транспорте?
9. Какие меры предосторожности должны соблюдать путешественники по воде?
10. Какова модель поведения при ЧС на водном транспорте?

Самостоятельная работа № 20

Тема 2.9. Изучение первичных средств пожаротушения (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. Перечислите поражающие факторы пожара.
2. Как оказать помощь пострадавшим при пожаре, взрыве?
3. Перечислите средства пожаротушения.
4. Назовите ФЗ, который отражает права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности
5. Назовите алгоритм правил при пожаре в помещении.

Самостоятельная работа № 21

Тема 2.10. Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. СИЗ это?
2. СИЗОД это?
3. Перечислите СИЗОД.
4. Перечислите СИЗ кожи.
5. Перечислите медицинские средства защиты?
6. Назовите порядок изготовления ВМП.

Самостоятельная работа № 22-23

Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности (4 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (2 часа)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

- Каково предназначение Вооруженных сил?
- Что составляло основу вооруженных сил в XIV – XVII вв.?
- Когда была создана регулярная Русская армия?
- Раскройте суть новой системы комплектования войск, введенной Петром I?
- Когда была введена в России всеобщая воинская повинность?
- Модернизация армии в XIX – начале XX в.
- С чего началось строительство Вооруженных сил России в постперестроечное время?

Самостоятельная работа № 24-25

Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение (4 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка презентаций (2 часа)

Задание 1: подготовьте презентацию, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика презентаций:

- 1 Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.
- 2 Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура.
- 3 Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура.
- 4 Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.
- 5 Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура.
- 6 Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.
- 7 Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации.
- 8 Внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации.
- 9 Железнодорожные войска
- 10 Войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.

Самостоятельная работа № 26

Тема 3.3. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального

профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

- Что означает понятие «воинская обязанность»?
- Что составляет правовую основу воинской обязанности и военной службы в Российской Федерации?
- Что предусматривает воинская обязанность?

Самостоятельная работа № 27

Тема 3.4. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

- Какой основной закон определяет правовую основу призыва на военную службу?
- Каков общий порядок призыва на военную службу граждан Российской Федерации, не прибывающих в запасе?
- Какова роль военного комиссариата в организации призыва на военную службу?
- Как организуется работа призывной комиссии?
- Для какой цели осуществляется медицинское освидетельствование призывников?
- Что должны знать призывники о прибытии на сборный пункт?
- Какова особенность порядка призыва на военную службу граждан Российской Федерации, зачисленных в запас с присвоением воинского звания офицера?
- Какой документ регулирует вопросы прохождения военной службы по призыву?

Самостоятельная работа № 28

Тема 3.5. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к

Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка докладов (1 час)

Задание 1: подготовьте доклад, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика докладов:

- 1 Военная служба по контракту, основные условия прохождения военной службы по контракту
- 2 Сроки военной службы по контракту. Первый и новый контракты о прохождении военной службы
- 3 Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту
- 4 Альтернативная гражданская служба как форма служения Отечеству

Самостоятельная работа № 29

Тема 3.6. Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.

Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

- Что значит «дисциплина»?
- Что такое воинская дисциплина? На чем она основывается? Каково ее значение в современных условиях?
- Какими критериями определяется дисциплинированность военнослужащего?
- Виды ответственности за нарушение воинской дисциплины.
- Каково соотношение понятий «внутренний порядок» и «дисциплина»?
- Основные элементы уставного порядка.

Самостоятельная работа № 30

Тема 3.7. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка презентаций (1 час)

Задание 1: подготовьте презентацию, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика презентаций:

- 1 Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
- 2 Патриотизм и верность воинскому долгу.

Самостоятельная работа № 31

Тема 3.8. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка презентаций (1 час)

Задание 1: подготовьте презентацию, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика презентаций:

1. Дни воинской славы России.
2. Города-герои Российской Федерации.
3. Города воинской славы Российской Федерации

Самостоятельная работа № 32

Тема 3.9. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. Что такое конфликт?
2. Что такое конфликтная ситуация?
3. Какова формула конфликта?
4. Какие причины могут привести к конфликту?
5. Какие виды конфликтов различают?
6. В чем заключается конфликтная ситуация?
7. Что такое слова-конфликтогены?
8. Какие виды слов-конфликтогенов необходимо исключить из лексикона?
9. Как снять психическую напряженность, которая проявляется в виде повышенной агрессивности?
11. Как вы понимаете высказывание Будды: «Истинная победа та, когда никто не чувствует себя побежденным»?

Самостоятельная работа № 33

Тема 3.10. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. Какие особенности службы в армии необходимо выделить?
2. В каких случаях проводится строевой смотр?
3. Какие команды подаются при отработке строевых приемов на месте?
4. Чем отличается строевой шаг от походного шага?
5. Как обязанности должен знать солдат (матрос) перед построением и в строю?

Самостоятельная работа № 34

Тема 4.1. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

- В чем заключается сущность первой медицинской помощи?
- Кем и когда должна оказываться первая медицинская помощь?
- Какими принципами следует руководствоваться при оказании первой медицинской помощи?
- Что необходимо установить при первом осмотре пострадавшего?
- Каковы признаки жизни?

Самостоятельная работа № 35

Тема 4.2. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной

и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка презентаций (1 час)

Задание 1: подготовьте презентацию, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика презентаций:

1 Первая помощь при ранениях. Правила наложения повязки.

2 Первая помощь при проникающем ранении в брюшную полость.

Самостоятельная работа № 36

Тема 4.3. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

- Основные виды кровотечений.

- Как можно остановить капиллярное кровотечение?

- Каковы признаки артериального кровотечения и чем оно опасно для пострадавшего?

- В каких случаях следует накладывать медицинский жгут?

- Каковы основные правила наложения жгута?

- Назовите признаки венозного кровотечения и способы его остановки?

- Каковы способы оказания первой медицинской помощи при признаках кровотечения из внутренних органов?

Самостоятельная работа № 37

Тема 4.4. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.

Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Задание 1: дайте ответы на вопросы:

- Что такое ожоги?
- Виды и степени ожогов;
- Для каких целей используют «правило ладони»?
- Первая медицинская помощь при ожогах I степени;
- Первая медицинская помощь при ожогах II, III и IV степеней;

Самостоятельная работа № 38

Тема 4.5. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка докладов (1 час)

Задание 1: подготовьте доклад, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика докладов:

- 1 Пищевое отравление. Первая помощь при пищевом отравлении.
- 2 Отравление угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.
- 3 Отравление медикаментами. Первая помощь при отравлении медикаментами.
- 4 Отравление химическими веществами. Первая помощь при отравлении химическими веществами.
- 5 Отравление алкоголем. Первая помощь при отравлении алкоголем.

Самостоятельная работа № 39

Тема 4.6. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.

Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.

Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка докладов (1 час)

Задание 1: подготовьте доклад, выбрав одну из предложенных тем.

Тематика докладов:

- 1 Заболевания, передаваемые половым путем.
- 2 СПИД – чума XXI века.

Самостоятельная работа № 40

Тема 4.7. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Цель: Закрепление теоретических знаний оказания помощи при кровотечениях, переломах, Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. Дайте формулировку кровотечению.
2. Перечислите виды кровотечений.
3. Что такое асептика?
4. Что такое антисептика?
5. Перечислите виды ран.
6. Какие способы остановки кровотечений существуют?
7. Каким образом оказывается первая помощь при наружных кровотечениях?
8. Каким образом оказывается первая помощь при капиллярном кровотечении?
9. Какие правила необходимо соблюдать при наложении жгута и повязки?
10. Каким образом оказывается первая помощь при венозном кровотечении?
11. Какие признаки относятся к признакам внутреннего кровотечения?

Самостоятельная работа № 41

Тема 4.8. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при различных видах ран (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Цель: Закрепление теоретических знаний оказания помощи при кровотечениях, переломах, Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. Каковы основные этапы первой помощи при ранениях?
2. Какие виды повязок вы знаете?
3. Бинты каких размеров используют для выполнения повязок?
4. Расскажите о правилах бинтования.
5. Приведите примеры бинтовых повязок.
6. Какие из них самые распространенные?
7. Как выполняется циркулярная бинтовая повязка?
8. Как выполняется спиральная бинтовая повязка?
9. Что такое крестообразная повязка?
10. При каких ранениях она применяется?

Самостоятельная работа № 42

Тема 4.9. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при различных видах травм (2 часа)

Вид и содержание самостоятельной работы: выполнение заданий по учебнику (1 час)

Цель: Закрепление теоретических знаний оказания помощи при кровотечениях, переломах, Задание 1: дайте ответы на вопросы:

1. Что такое травма?
2. Какие факторы приводят к травмам?
3. Приведите примеры открытых и закрытых травм.
4. Каковы основные этапы первой помощи при ранениях?
5. Какие виды повязок вы знаете?

6. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности : учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования /Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 6-е изд., стер. – М : Издательский центр «Академия», 2019. – 368 с.
2. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. – 288 с.

Дополнительные источники:

1. Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Э.А.Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А.Прокопенко, Г.В.Гуськов]. — 14-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2015. — 176 с.
2. Бондин Виктор Иванович Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / В.И. Бондин, Ю.Г. Семехин. - М.: ИНФРА-М; Ростов н/Д: Академцентр, 2010. - 349 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для сред. проф. образования. Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — 9-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 336 с.
4. Семехин, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Ю.Г. Семехин ; под общ. ред. Б.Ч. Месхи. — Москва : ИНФРА-М : Академцентр, 2012. — 288 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
2. www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
3. www.mil.ru (сайт Минобороны).
4. www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
5. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
6. www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
7. www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
8. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
9. www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
10. www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
11. www.ru/book (Электронная библиотечная система).
12. www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
13. www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
14. www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность).
15. www.militera.lib.ru (Военная литература).