

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования Иркутской области  
**«Братский промышленно-гуманитарный техникум»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по самостоятельной (внеаудиторной) работе студентов по дисциплине**  
**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Методические указания составлены в соответствии с ФГОС СПО по специальности **Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

Методические указания составила преподаватель общетехнических дисциплин I КК Иванова Людмила Анатольевна

Методические указания обсуждены на заседании цикловой комиссии общеобразовательных и общетехнических дисциплин

« 18 » октября 2012, протокол № 2

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Т.И.Гаськова

Методические указания согласованы с заместителем директора по УМР \_\_\_\_\_ Е.В.Тилькунова

### Введение

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является составной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**. Раскрывает основные положения знаниями о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Знания вопросов «Основ безопасности жизнедеятельности» способствует успешному овладению знаниями о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства; и формированию умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Цель методических указаний – это помощь в выполнении самостоятельной работы учащихся.

На самостоятельную работу по дисциплине учебным планом и рабочей программой отводится 35 часов.

### Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Тема	Задание	Алгоритм выполнения задания	Форма представления выполненного задания	Сроки сдачи выполненного задания	Форма контроля и оценивания
	Введение.	Составление опорного конспекта по теме «Основные составляющие здорового образа жизни»	Прочитать [3, гл. 2], [5, гл. 9] и оформить в соответствии с приложением 1 .	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос с оценкой знаний по пятибалльной системе

<b>1.1</b>	Здоровье и здоровый образ жизни. Репродуктивное здоровье человека и общества	Составление схемы классификации «Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика»	Прочитать [3, гл. 2], [5, гл. 9] и оформить в виде таблицы	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов и оценивание остальных работ по пятибалльной системе
<b>1.2</b>	Правила безопасного поведения на дорогах	Составление сравнительной таблицы: «Поведение водителей и пешеходов, ведущее к аварии».	Прочитать [5, с. 38], [6, с. 11-12]. и оформить сравнительную таблицу	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов и оценивание остальных работ по пятибалльной системе
<b>1.2.1</b>	Алкоголь и его влияние на здоровье человека	Составление реферата по теме «Алкоголь и его последствия на здоровье человека»	Прочитать [3, гл. 2], [5, гл. 9], [6, гл. 13] и оформить в соответствии с приложением 2.	Оформление реферата в соответствии с приложением 2	К следующему занятию	Индивидуальный опрос по теме реферата; проверка и оценивание остальных работ по пятибалльной системе
<b>1.2.2</b>	Курение и его влияние на здоровье человека	Составление реферата по теме «Вредные привычки. Курение»	Проработать [3, гл. 2], [5, гл. 9] и оформить в соответствии с приложением 2	Оформление реферата в соответствии с приложением 2	К следующему занятию	Индивидуальный опрос по теме реферата; проверка и оценивание остальных работ по пятибалльной системе
<b>1.2.3</b>	Социальные последствия наркомании и	Составление реферата по теме «Влияние	Проработать [3, гл. 2], [5, гл. 9], [6, гл. 14] и оформить в	Оформление реферата в соответствии с	К следующему занятию	Индивидуальный опрос по теме реферата; проверка

	токсикомании	наркотиков на здоровье молодежи»	соответствии с приложением 2	приложением 2		и оценивание остальных работ по пятибалльной системе
<b>2.1</b>	Влияние окружающей среды на здоровье человека	Подготовить сообщение об антропогенных воздействиях на здоровье человека	Проработать [3, гл. 2], [5, гл. 9], [6, гл. 14] <b>уточнить</b>	В виде устного сообщения	К следующему занятию	Фронтальный устный опрос с оценкой по пятибалльной системе
<b>2.2</b>	Режим дня, труда и отдыха	Составление опорного конспекта «Режим дня, труда и отдыха», «Рациональное питание и его значение для здоровья»	Прочитать [6, гл. 18], [8, гл. 3-4], [10, п. 16.1], [12, гл. 4] и законспектировать с приложением 1.	В рабочей тетради в соответствии с приложением 1	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>2.3</b>	Гигиена и здоровье человека	Составление опорного конспекта «Закаливание, правила личной гигиены и здоровье человека»	Прочитать [3, гл. 2], [5, гл. 9], [8, с. 160-192], [10, п. 16.4, 16.5] и законспектировать с приложением 1.	В рабочей тетради в соответствии с приложением 1	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>2.4</b>	Социальная роль женщины в современном обществе	Составление опорного конспекта «Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения	Прочитать [3, гл. 5], [5, гл. 9], [13, гл. 4] и законспектировать с приложением 1.	В рабочей тетради в соответствии с приложением 1	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по

		и укрепления здоровья человека и общества»				пятибалльной системе
<b>2.5</b>	Брак и семья	Составление рефератов по темам «Права и обязанности родителей», «Беременность и гигиена беременности», «Уход за младенцем», «Основы семейного права Российской Федерации» по заданию преподавателя	Проработать [1], [2], [3, гл. 2], [5, гл. 10] и оформить в соответствии с приложением 2.	Оформление реферата в соответствии с приложением 2	К следующему занятию	Индивидуальный опрос по теме реферата; проверка и оценивание остальных работ по пятибалльной системе
<b>2.6.1</b>	Помощь при травматических повреждениях	Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при различных травмах и переломах	Прочитать [5, п.8.1, 8.3, 8.4], [10, п. 14.1], [14, гл. 4] и подготовить устное сообщение.	В виде устного сообщения	К следующему занятию	Фронтальный устный опрос с оценкой по пятибалльной системе
<b>2.6.2</b>	Помощь при кровотечениях	Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при	Прочитать [5, п.8.2], [10, п. 14.2], [14, гл. 4] и подготовить устное сообщение.	В виде устного сообщения	К следующему занятию	Фронтальный устный опрос с оценкой по пятибалльной системе

		кровотечении.				
<b>2.6.3</b>	Помощь при отравлениях	Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при отравлениях. Составление конспекта «Помощь при отравлении».	Прочитать [5, п.8.5], [10, п. 15.1], [14, гл. 4], подготовить устное сообщение и законспектировать с приложением 1.	В рабочей тетради и виде устного сообщения	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>2.6.4</b>	Помощь при шоке	Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при шоке	Прочитать [5, п. 8.6], [6, гл. 9. гл. 12], [14, гл. 4] и подготовить устное сообщение.	В виде устного сообщения	К следующему занятию	Фронтальный устный опрос с оценкой по пятибалльной системе
<b>2.6.5</b>	Помощь при ожогах	Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ожогах	Прочитать [5, п. 8.7], [6, гл.10], [14, гл. 4] и подготовить устное сообщение.	В виде устного сообщения	К следующему занятию	Фронтальный устный опрос с оценкой по пятибалльной системе
<b>2.6.6</b>	Помощь при отморожениях	Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при отморожениях	Прочитать [5, п.8.8], [10, п. 14.3], [14, гл. 4] и подготовить устное сообщение.	В виде устного сообщения	К следующему занятию	Фронтальный устный опрос с оценкой по пятибалльной системе
<b>2.6.7</b>	Помощь при электротравме	Составление последовательности	Прочитать [5, п. 8.9], [6, гл.3], [14, гл. 4] и	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос,

		оказания первой медицинской помощи при поражении электрическим током	письменно составить последовательность оказания первой медицинской помощи при поражении электрическим током			выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>2.6.8</b>	Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца	Отработка навыков непрямого массажа сердца и искусственного дыхания	Прочитать [3, гл. 5], [5, п.8.10], [6, гл.2], [9, гл. 1], [14, гл. 4] и подготовить устное сообщение.	В виде устного сообщения	К следующему занятию	Фронтальный устный опрос с оценкой по пятибалльной системе
<b>3.1</b>	Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций	Составление блок-схемы «Классификация чрезвычайных ситуаций»	Прочитать [5, п. 4.1], [10, п. 2.1], [11, п. 4.1] описать классификацию в виде схемы.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>3.2</b>	Чрезвычайные ситуации природного происхождения	Составление блок-схемы «Классификация чрезвычайных ситуаций природного происхождения»	Прочитать [5, 4.2], [10, п.2.2], [12, п. 4.3] описать классификацию в виде схемы.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>3.3</b>	Правила поведения в условиях чрезвычайных	Составление реферата по теме «Правила	Прочитать [3, гл. 3], [5, п. 4.2], [8, гл. 4] и оформить в	Оформление реферата в соответствии с	К следующему занятию	Индивидуальный опрос по теме реферата; проверка

	ситуаций природного характера	поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера»	соответствии с приложением 2.	приложением 2		и оценивание остальных работ по пятибалльной системе
<b>3.4</b>	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения	Составление блок-схемы «Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера»	Прочитать [5, п.4.3], [10, п. 2.2, 2.3], [12, п. 4.2] описать классификацию в виде схемы.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>3.5</b>	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера	Составление блок-схемы «Защита и жизнеобеспечение населения в условиях чрезвычайных ситуаций»	Прочитать [5, п.4.5] и описать защиту, жизнеобеспечение населения в условиях чрезвычайных ситуаций в виде схемы	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>3.6</b>	Чрезвычайные ситуации военного времени	Составление опорного конспекта «Чрезвычайные ситуации военного времени»	Прочитать [5, гл. 5], [10, п. 2.4], [12, п. 4.4] и оформить в соответствии с приложением 2.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Индивидуальный опрос по теме реферата; проверка и оценивание остальных работ по пятибалльной системе
<b>3.7</b>	Правила поведения при угрозе	Отработка правил поведения при	Прочитать [4], [10, гл. 11], [15], [16] и	В виде устного сообщения	К следующему занятию	Фронтальный устный опрос с



	террористического акта	угрозе или во время террористического акта	подготовить устное сообщение.			оценкой по пятибалльной системе
<b>3.8</b>	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	Составление схемы «Организационная структура РСЧС»	Прочитать [3, гл. 3], [8, гл. 8], [10, гл. 13] составить иерархическую схему.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>3.9.1</b>	Задачи гражданской обороны	Составление перечня задач гражданской обороны	Прочитать [5, п. 5.5], [10, гл. 12], [11, п. 8.1] и составить перечень задач.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>3.9.2</b>	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Разработка плана «Эвакуация при пожаре»	Прочитать [3, гл. 3], [5, гл. 2], [10, п.8.3] и составить в соответствии с приложением 4.	В рабочей тетради составить в соответствии с приложением 4.	Через 2 недели	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>3.9.3</b>	Мероприятия по защите населения	Составление перечня мероприятий по защите населения	Прочитать [8, гл. 8], [10, п. 12.2-12.5], [15], [16] составить перечень мероприятий по защите	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка

		во время чрезвычайных ситуаций	населения во время чрезвычайных ситуаций			конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>3.9.4</b>	Аварийно-спасательные работы	Разработка плана «Эвакуация при пожаре»	Прочитать [3, гл. 3], [8, гл. 8], [10, п. 12.3] и составить в соответствии с приложением 4.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>4.1</b>	История создания Вооруженных сил России	Составление опорного конспекта «Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение»	Прочитать [3, гл. 4], [5, гл. 7], [8, с. 196-198] и оформить в соответствии с приложением 1.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос, выборочная проверка конспектов с оценкой знаний по пятибалльной системе
<b>4.2</b>	Основные понятия о воинской обязанности	Составление реферата по теме «Воинская обязанность»	Проработать [3, гл. 4], [14, гл. 7], [13, гл. 3] и составить в соответствии с приложением 2.	Оформление реферата в соответствии с приложением 2	К следующему занятию	Индивидуальный опрос по теме реферата; проверка и оценивание остальных работ по пятибалльной системе
<b>4.3</b>	Прохождение военной и альтернативной службы	Составление реферата по теме «Альтернативная гражданская	Проработать [3, гл. 4], [14, гл. 7] и составить в соответствии с приложением 2.	Оформление реферата в соответствии с приложением 2	К следующему занятию	Индивидуальный опрос по теме реферата; проверка и оценивание

		служба»				остальных работ по пятибалльной системе
<b>4.4</b>	Боевые традиции и символы воинской чести	Составление перечня «Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе»	Проработать [3, гл. 4], [5, гл. 7], [8, гл.3], [14, гл. 10] и составить перечень.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос

### Список рекомендуемой литературы и источников

#### Основные источники:

1. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учебник для студ. учреждений СПО / Э. А. Арустамов и др. 9-е изд., стереотип. — М. : Академия, 2010.

#### Дополнительные источники:

2. Конституция Российской Федерации (действующая редакция).
3. Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).
4. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : учебник для НПО и СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — М. : Академия, 2011.
5. Федеральный закон «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1993—2007.

6. Бубнов В. Г. Основы медицинских знаний [Текст] : учеб. пособ. для 8-10 классов общеобразовательных учреждений / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. — М. : Астрель, 2005. — 252 с.
7. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : учебник 10 кл. / В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. — М. : Дрофа, 2009.
8. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : учебник 11 кл. / под ред. Воробьева Ю.Л. — М., 2005.
9. Пряхин В. Н. Безопасность жизнедеятельности человека в условиях мирного и военного времени [Текст] : учебник для сред. спец. учеб. заведений / В. Н. Пряхин, С. С. Соловьев. — М. : Экзамен, 2006.
10. Сапронов, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учеб. пособ. для спо. / Ю. Г. Сапронов, А. Б. Сыса, В. В. Шахбазян. — М. : Академия, 2004. — 320 с.
11. Смирнов, А. Т. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : метод. пособие для преподавателей учреждений СПО / А. Т. Смирнов, Р. А. Дурнев, С. К. Миронов. — М. : Дрофа, 2005. — 252 с.
12. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учрежд. / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, В. А. Васнев ; под общ. ред. А. Т. Смирнова. — 8-е изд., перераб. — М., 2007.
13. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : учеб. для учащихся 11 кл. общеобразоват. учрежд. / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников ; под общ. ред. А. Т. Смирнова. — М. : Просвещение, 2010.
14. Рекомендации гражданам по действиям при угрозе совершения террористического акта [Электронный ресурс]. — <http://www.fsb.ru/fsb/supplement/advice/instros.htm>.
15. Иванов Ю. Как себя вести при теракте [Электронный ресурс]. — [http://www.otdyhai.udm.net/places/places\\_art22](http://www.otdyhai.udm.net/places/places_art22).

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1. Правила составления опорного конспекта

Приложение 2. Правила оформления реферата

Приложение 3. Правила составления иерархических схем

Приложение 4. План эвакуации при пожаре