

**Методические рекомендации
(указания)
для обучающихся
по выполнению
самостоятельных работ**

Дисциплина: ОБЖ

СОГЛАСОВАНО

на заседании ЦМК
общеобразовательных дисциплин
протокол № 1 от
" " 2020 г.
Председатель ЦМК
 /Нигаи Л.С.

Разработала:
Франц Т.И.

Пояснительная записка

Дисциплина "Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) предполагает формирование у студентов СПО системы взглядов в области безопасности жизнедеятельности при подготовке к профессиональной деятельности и в период вступления в самостоятельную жизнь.

Самостоятельная работа студентов по ОБЖ предусматривает подготовку студентов к адекватному поведению в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного, экологического и социального характера во всех сферах их жизнедеятельности и направлена на формирование знаний, умений и отдельных навыков безопасного поведения в повседневной жизни и в процессе профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа по дисциплине будет способствовать привитию студентам навыков сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих; выработке умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы среды обитания человека и определять способы защиты от них, оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм.

Самостоятельная работа предполагает написание рефератов и докладов по предлагаемым темам.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (примерные)

1. Цели и задачи дисциплины ОБЖ.
2. Назначение убежищ и других укрытий
3. Правила поведения в природных условиях вынужденной автономии.
4. Устройство основных сооружений для укрытия людей.
5. Правила поведения в убежищах и других укрытиях
6. Ориентирование по солнцу и местным приметам.
7. Порядок проведения дегазации и дезинфекции.
8. Знания и умения, повышающие безопасность человека при автономном существовании.
9. Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации.
10. Движение по азимуту.
11. Виды травм.
12. Конвенция ООН «О правах ребенка».
13. Ориентирование с помощью звезд.
14. Средства для оказания первой медицинской помощи.
15. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.
16. Классификация средств защиты.
17. Устройство противогаза и защитного комплекта.

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ (примерные)

1. Способы остановки кровотечений.
2. Меры по защите населения от последствий ЧС природного и техногенного характера.
3. Оказание первой помощи при ушибах.
4. Землетрясения, их основные характеристики.

5. Первая помощь при растяжениях и переломах.
6. Девушки и юноши в период полового созревания.
7. Права и обязанности родителей.
8. Правила безопасного поведения при землетрясении.
9. Оказание первой помощи утопающему.
10. Оказание помощи при ожогах.
11. Меры по обеспечению безопасности населения при ураганах, бурях и смерчах.
12. Первая помощь при отравлениях газами и средствами бытовой химии.
28. Наводнения, их последствия.
13. Наиболее распространенные инфекционные болезни, причины распространения.
15. Действия населения при наводнении и грозе.
16. Меры профилактики инфекций.
17. Обвалы и оползни, их происхождение и последствия. Действия населения при угрозе обвалов, сходе лавин и оползней.
18. Лесные и торфяные пожары, их последствия.
19. Профилактика различных заболеваний.
20. Меры безопасности в зоне лесных и торфяных пожаров.

На выполнение самостоятельных работ выделены следующие темы:

1. Опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера; их характеристики.
2. ПМП при производственных травмах.
3. Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; правила безопасного поведения.
4. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.
5. Организация ГО на промышленном (сельскохозяйственном) объекте. Цели, задачи ГО по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики.
6. Виды первой медицинской помощи, виды кровотечений, ушибов, переломов.
7. ПМП при кровотечениях, ушибах, переломах, остановке сердца.
8. Виды первой медицинской помощи, виды кровотечений, ушибов, переломов.
9. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.
10. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Гигиена питания.

Список литературы

1. Алтунин А.Т. Формирование гражданской обороны в борьбе со стихийными бедствиями. Учебник. М.: 2001.
 2. Имангулов Р.Г. Медицинская служба и защита от оружия массового поражения. «Военное издательство» М.: 1999.
 3. Казанский Ю.А. и др. Введение в экологию. - М., 1992.
 4. Катастрофы конца XX века. МСС России. УРСС. - М., 1998. Катастрофы и человек. - М.: АСТ-ЛТД, 1997.
 5. Конституция Российской Федерации.
 6. Наследухов А.В. Учебник ОБЖ. 9 и 11 классы. «АСТ – ПРЕСС». М.: 2001.
 7. Самыгин С.И. Учебник для учащихся школ и колледжей. «Феникс». Ростов-на-Дону. 2000.
 8. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2002.
 9. Топоров И.К. Учебник. Основы безопасности жизнедеятельности. «Просвещение». М.: 2000.
 10. Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль качества знаний старшеклассников. 5-11 классы. Пособие для преподавателей - организаторов курса ОБЖ общеобразовательных учреждений. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2002 г.
- Перечень вопросов, раскрываемых при написании рефератов и докладов
Тема 1. Опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера; их характеристики.

Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

1. Возможные последствия ЧС
2. Принимаемые меры по предупреждению ЧС и снижению ущерба от них.
3. Защита населения, территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
4. Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера.
5. Криминогенная обстановка в местах проживания.
6. Правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале и др.).
7. Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера.

Список литературы:

1. Алтунин А.Т. Формирование гражданской обороны в борьбе со стихийными бедствиями. Учебник. М.: 2001.
2. Имангулов Р.Г. Медицинская служба и защита от оружия массового поражения. «Военное издательство» М.: 1999.
3. Казанский Ю.А. и др. Введение в экологию. - М., 1992.
4. Катастрофы конца XX века. МСС России. УРСС. - М., 1998. Катастрофы и человек. - М.: АСТ-ЛТД, 1997.
5. Конституция Российской Федерации.

Тема 2. ПМП при производственных травмах.

1. Общие требования к технике безопасности.
2. Техника безопасности при работе с электрическими приборами, режущими инструментами, во время работы на станках, аппаратах, при вождении автомобиля, при выполнении сельскохозяйственных работ.
3. Травмы, наиболее часто встречающиеся в процессе профессиональной деятельности.
4. Первая медицинская помощь при производственных травмах.

Список литературы:

1. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. - М.: «Высшая школа», 2004.
2. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов СПО. – М.: 2000.
3. Мастрюков Б.С. Безопасность жизнедеятельности. Издательство «Академия». М.: 2006.
4. Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Тестовый контроль качества знаний старшеклассников. 10-11 классы. Пособие для преподавателей - организаторов курса "Основы безопасности жизнедеятельности" общеобразовательных учреждений. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2002.
5. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2002.

Тема 3. Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; правила безопасного поведения.

1. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба.
2. Защита населения территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

3. Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера.
4. Криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале и др.).

Список литературы:

1. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. - М.: «Высшая школа», 2004.
2. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов СПО. – М.: 2000.
3. Мастрюков Б.С. Безопасность жизнедеятельности. Издательство «Академия». М.: 2006.
4. Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Тестовый контроль качества знаний старшеклассников. 10-11 классы. Пособие для преподавателей - организаторов курса "Основы безопасности жизнедеятельности" общеобразовательных учреждений. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2002.
5. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2002.

Тема 4. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.

1. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва.
2. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по назначению и воздействию на организм.
3. Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения.
4. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы.
5. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения.

Список литературы:

1. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. - М.: «Высшая школа», 2004.
2. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов СПО. – М.: 2000.
3. Мастрюков Б.С. Безопасность жизнедеятельности. Издательство «Академия». М.: 2006.
4. Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Тестовый контроль качества знаний старшеклассников. 10-11 классы. Пособие для преподавателей - организаторов курса "Основы безопасности

жизнедеятельности" общеобразовательных учреждений. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2002.

5.Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2002.

Тема 5. Организация ГО на промышленном (сельскохозяйственном) объекте.

Цели, задачи

ГО по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики.

1. Организационная структура гражданской обороны на промышленном или сельскохозяйственном объекте, ее задачи в мирное и военное время.
2. Планы ГО, проводимые мероприятия по защите населения.
3. Единая система доведения до населения предупредительного сигнала "Внимание всем!".
4. Передача речевой информации в чрезвычайных ситуациях, примерное ее содержание.
5. Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения.

Список литературы:

1. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. - М.: «Высшая школа», 2004.
2. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов СПО. – М.: 2000.
3. Матрюков Б.С. Безопасность жизнедеятельности. Издательство «Академия». М.: 2006.
4. Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Тестовый контроль качества знаний старшеклассников. 10-11 классы. Пособие для преподавателей - организаторов курса "Основы безопасности жизнедеятельности" общеобразовательных учреждений. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2002.
- 5.Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2002.

Тема 6. Виды первой медицинской помощи, виды кровотечений, ушибов, переломов.

1. Ранения, их виды.
2. Первая медицинская помощь при ранениях.
3. Профилактика осложнения ран.
4. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности.
5. Кровотечения, их виды.
6. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы временной остановки

кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

Список литературы:

- 1.Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2002.
2. Топоров И.К. Учебник. Основы безопасности жизнедеятельности. «Просвещение». М.: 2000.
- 3..Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль качества знаний старшеклассников.5-11 классы. Пособие для преподавателей – организаторов курса ОБЖ общеобразовательных учреждений. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.:Просвещение, 2002

Тема 7. ПМП при кровотечениях, ушибах, переломах, остановке сердца.

- 1.Первая медицинская помощь при остановке сердца.
- 2.Понятия клинической смерти и реанимация.
- 3.Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.
- 4.Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности.
- 5.Кровотечения, их виды.

Список литературы:

- 1.Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2002.
2. Топоров И.К. Учебник. Основы безопасности жизнедеятельности. «Просвещение». М.: 2000.
- 3..Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности.Тестовый контроль качества знаний старшеклассников.5-11 классы.Пособие для преподавателей - организаторов курса ОБЖ общеобразовательных учреждений. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.:Просвещение, 2002.

Тема 8. Виды первой медицинской помощи, виды кровотечений, ушибов, переломов.

1. Основы первой медицинской помощи при переломах.
2. Переломы, их виды.
3. Правила наложения повязок при растяжениях.
4. Правила оказания первой доврачебной помощи при переломах.

Список литературы:

- 1.Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2002.
2. Топоров И.К. Учебник. Основы безопасности жизнедеятельности. «Просвещение». М.: 2000.
- 3.Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности.Тестовый контроль качества знаний старшеклассников.5-11 классы. Пособие для преподавателей - организаторов курса ОБЖ общеобразовательных учреждений. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.:Просвещение, 2002.

Тема 9.Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.
Профилактика вредных привычек.

- 1.Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия.
- 2.Алкоголь, влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности человека.
- 3.Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составляющие части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы.
- 4.Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.
- 5.Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика вредных привычек.

Список литературы:

1. Самыгин С.И. Учебник для учащихся школ и колледжей. «Феникс». Ростов-на-Дону. 2000.
- 2.Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2002.
3. Топоров И.К. Учебник. Основы безопасности жизнедеятельности. «Просвещение». М.: 2000.
- 4.Тупикин Е.И., Смирнов А.Т.Основы безопасности жизнедеятельности.Тестовый контроль качества знаний старшеклассников.5-11 классы.Пособие для преподавателей – организаторов курса ОБЖ общеобразовательных учреждений. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.:Просвещение, 2002.

Тема 10. Рациональное питание и его значение для здоровья человека.
Гигиена питания.

1. Питание - основные понятия и его роль в жизни человека.

2. Сбалансированное питание, раздельное питание.
3. Виды питания, основные определения и подходы.
4. Понятия вегетарианского, диетического, лечебного питания.
5. Общая характеристика режима питания и его роль в обеспечении здоровья и работоспособности человека.

Список литературы:

1. Самыгин С.И. Учебник для учащихся школ и колледжей. «Феникс». Ростов-на-Дону. 2000.
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2002.
3. Топоров И.К. Учебник. Основы безопасности жизнедеятельности. «Просвещение». М.: 2000.
4. Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль качества знаний старшеклассников. 5-11 классы. Пособие для преподавателей - организаторов курса ОБЖ общеобразовательных учреждений. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 200