

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 20.07.2023 06:34:12

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»**

**Университетский колледж агробизнеса**

**ППССЗ по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из  
растительного сырья**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ  
по учебной дисциплине  
ООД 07 Основы безопасности жизнедеятельности**

Специальность: (базовая подготовка)

Ведущий преподаватель  
(руководитель) дисциплины

И.Г. Волкова

Председатель методического  
совета

М.В.Иваницкая

**Омск 2023**

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по учебной дисциплине основы безопасности жизнедеятельности предназначены для выполнения самостоятельной работы обучающимися по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья.

Самостоятельная работа выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Целью самостоятельной работы является овладение обучающимся умениями работать с источниками, обобщения и анализа юридической практики, аргументации собственной точки зрения.

Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов содержат материалы для подготовки к лекционным, практическим занятиям, к формам текущего и промежуточного контроля.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по защите от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий.
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;

- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих **результатов**:

- **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 вырабатывать 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, 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 природного, 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.

При выполнении самостоятельной работы обучающийся самостоятельно осуществляет сбор, изучение, систематизацию и анализ информации, а затем оформляет информацию и представляет на оценку преподавателя или группы.

### Виды самостоятельной работы

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Форма контроля	Максимальное кол-во баллов
1.	Работа с источниками	Устный ответ на занятии Составление аннотации	5
2.	Составление опорного конспекта	Опорный конспект	5
3.	Решение ситуационных задач	Письменный ответ	5
4.	Написание реферата	Письменный ответ	5
5.	Участие в научно-практической конференции	Выступление на конференции	5
6.	Подготовка презентаций	Электронный документ с набором слайдов для демонстрации	5
7.	Составление сравнительной таблицы	Сравнительная таблица	5

### Методические рекомендации по работе с источниками

Работа с источниками осуществляется с целью приобретения обучающимся навыков самостоятельного изучения учебного материала. Работа с источниками является важной составляющей при подготовке к занятиям.

Для подготовки к устному опросу необходимо прочитать текст источника, выделить главное, составить план ответа, повторить текст несколько раз. На учебном занятии полно, точно, доступно, правильно, взаимосвязано и логично изложить материал, иллюстрируя при необходимости примерами.

Работа с источником может быть предложена в форме аннотирования. Аннотация позволяет составить обобщенное представление об источнике. Для составления аннотации необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Фамилия автора, полное наименование работы, место и год издания.
2. Вид издания (статья, учебник, и пр.).
3. Цели и задачи издания.

4. Структура издания и краткий обзор содержания работы.
5. Основные проблемы, затронутые автором.
6. Выводы и предложения автора по решению выделенных проблем.

Источник аннотирования определяет преподаватель, он же оценивает аннотацию, сданную в письменной форме.

#### **Методические рекомендации по составлению опорного конспекта**

Опорный конспект составляется с целью обобщения, систематизации и краткого изложения информации. Составление опорного конспекта способствует более быстрому запоминанию учебного материала.

Составление опорного конспекта включает следующие действия:

1. Изучение текста учебного материала.
2. Определение главного и второстепенного в анализируемом тексте.
3. Установление логической последовательности между элементами.
4. Составление характеристики элементов учебного материала в краткой форме.
5. Выбор опорных сигналов для расстановки акцентов.
6. Оформление опорного конспекта.

Опорный конспект может быть представлен в виде схемы с использованием стрелок для определения связи между элементами; системы геометрических фигур; логической лестницы и т.д.

Оценкой опорного конспекта может служить качество ответа, как самого студента, так и других студентов его использовавших. Преподаватель также может проверить опорные конспекты, сданные в письменной форме. Допускается проведение конкурса на самый лучший конспект по следующим критериям: краткость формы; логичность изложения; наглядность выполнения; универсальность содержания.

#### **Методические рекомендации по составлению сравнительной таблицы**

Сравнительная таблица составляется с целью выявления сходств, отличий, преимуществ и недостатков анализируемых объектов.

Критерии для составления сравнительной таблицы предлагает преподаватель. Студент, самостоятельно сформулировавший критерии для сравнения, получает дополнительные баллы.

Проверка и оценка сравнительной таблицы осуществляется преподавателем в письменной форме.

### **Методические рекомендации по решению ситуационных задач**

Ситуационные задачи решаются с целью приобретения обучающимся навыков самостоятельной работы с источниками, обобщения и анализа, а также умений аргументировать собственную точку зрения и делать выводы.

При решении задач студентам можно рекомендовать такую основную схему:

- 1) проанализировать приведенную в задаче ситуацию и поставленный вопрос;
2. определить соответствующий правовой акт,
- 2) найти в правовом акте нормы права, необходимые для разрешения практической ситуации и дать толкование этих норм;
- 4) составить в письменной форме мотивированный вывод по задаче.

Объем задания определяет преподаватель.

### **Методические рекомендации по написанию реферата**

Написание реферата решается с целью приобретения обучающимися навыков самостоятельной работы с источниками, обобщения анализа, а также необходимо умение качественного выполнения и соответствующего оформления. Качество оформления является не менее важным аспектом при формировании оценки работы и лучшим вариантом для обучающегося будет, если студент сразу сдаст правильно оформленную работу.

При написании реферата студентам можно рекомендовать стандартные требования:

1. Объем труда составляет 20-25 страниц.
2. Поля имеют стандартный размер: горизонтальные отступы будут равняться 2 см, слева отступается 3 см, а справа – 1 см.
3. Стандартизированный шрифт для документов – Times New Roman. В тексте может использоваться 12 или 14 кегль. Это касается всего текста, кроме заголовков, написанных крупнее, – 16 кеглем.
4. Междустрочный интервал по стандартам – 1,5.

## **Методические рекомендации по подготовке презентации**

Целью подготовки презентации является визуальное представление замысла обучающегося, максимально удобное для восприятия. Электронная презентация должна показать то, что трудно объяснить на словах.

При составлении презентации можно рекомендовать следующую схему:

1. титульный слайд (соответствует титульному листу работы);
2. цели и задачи работы;
3. общая часть;
4. защищаемые положения (для магистерских диссертаций);
5. основная часть;
6. выводы;
7. благодарности (выражается благодарность аудитории за внимание).

После создания и оформления презентации необходимо отрепетировать ее показ и свое выступление. Проверить, как будет выглядеть презентация в целом (на экране компьютера или проекционном экране) и сколько времени потребуется на её показ.

Объем презентации в слайдах определяет преподаватель.

## **Задания для самостоятельной работы**

### **Самостоятельная работа №1**

**Тема: «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья»**

**Задание № 1.** Подготовиться к устному опросу, ответив на следующие вопросы:

1. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
2. Какова роль режима в обеспечении здорового образа жизни?
3. Что такое биологические ритмы?
4. От чего зависит работоспособность человека?
5. Какова роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни?
6. Сформулируйте основные принципы рационального питания.
7. Как влияет состояние окружающей среды на здоровье человека?
8. Что такое наследственность?
9. Какие качества личности позволяет раскрыть здоровый образ жизни?
10. Каков механизм воздействия алкоголя на организм человека?
11. Как можно охарактеризовать поведение человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения?

12. Чем опасно употребление алкоголя для девушек и юношей?
13. Как алкоголь влияет на потомство?
14. Влияет ли алкоголизм на продолжительность жизни?
15. Какие, на ваш взгляд, меры могут перевоспитать человека, злоупотребляющим спиртным?
16. Какие токсичные вещества входят в состав табачного дыма?
17. Каковы факторы риска для здоровья курильщиков?
18. Какой опасности курящая беременная женщина подвергает будущего ребенка?
19. Чем опасно пассивное курение?
20. Дайте определение понятий «наркотики» и «наркомания».
21. Назовите сроки, разрушающего воздействия на организм различных наркотических средств?
22. Назовите основные признаки развития наркомании.
23. В чем заключается социальная опасность наркомании?

**Тема: «Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества»**

**Задание № 2.** Подготовиться к устному опросу, ответив на следующие вопросы:

1. Дайте определение понятий «репродуктивная система» и «репродуктивное здоровье».
2. Укажите особенности психологических портретов полов.
3. От каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека?
4. Что такое планирование семьи?
5. Какой возраст считается оптимальным для рождения детей?
6. Какова роль полового воспитания и образования подростков и молодежи для сохранения репродуктивного здоровья общества?

**Тема: «Правовые основы взаимоотношения полов»**

**Задание № 3:** Подготовиться к устному опросу, ответив на следующие вопросы:

1. Какие вопросы регулируются Семейным кодексом Российской Федерации?
2. Каковы условия и порядок заключения брака?
3. Как осуществляется расторжение брака?
4. Перечислите права несовершеннолетних детей.
5. Каковы права и обязанности родителей?

6. В каких случаях родители могут быть лишены родительских прав?
7. Перечислите вопросы разрешаются судом при вынесении решения о расторжении брака?
8. Какова роль женщины в современном обществе?
9. Регламентируется ли производственная деятельность женщин с тяжелыми и вредными условиями труда?
10. Каковы, на ваш взгляд, пути решения проблемы равенства полов в нашей стране?

## **Самостоятельная работа № 2**

**Тема: «Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций»**

**Задание:** Подготовиться к устному опросу, ответив на следующие вопросы:

1. Какие вы знаете характеры чрезвычайных ситуаций?
2. Каковы основные последствия чрезвычайных ситуаций?
3. Какие основные направления государственной политики в сфере безопасности населения?
4. Чем обусловлено образование Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)?
5. Каковы этапы становления РСЧС?
6. Какие цели и задачи РСЧС?
7. Каков состав РСЧС?
8. Какова организационная структура РСЧС?
9. Каковы функциональные преобразования РСЧС при переходе страны на военное положение?
10. Какие режимы функционирования РСЧС?
11. Какие режимы функционирования ГО?
12. Почему необходимо дальнейшее совершенствование РСЧС?
13. Каковы направления совершенствования РСЧС?
14. Какие объекты являются радиационно- (ядерно-) опасными?
15. Какие аварии возможны на АС?
16. Как оценивается опасность аварии на АС по требованиям МАГАТЭ?
17. Как развивается авария на АС и формируется радиационная обстановка?
18. Что такое ионизирующее излучение и как оно влияет на живой организм и растения?

19. Какие критерии ионизирующего излучения?
20. Какие отличительные особенности аварии АС от взрыва атомной бомбы?
21. Какие этапы работы установлены для определения мер защиты населения при аварии на АС и что определяется на каждом этапе?
22. Какие районы на основании радиационного контроля определяются:
  - на ранней фазе аварии;
  - на средней фазе аварии;
  - на поздней фазе аварии?
23. Какие мероприятия по защите населения проводятся при экстренных и плановых мерах?
24. Как организуется планирование предупреждения и ликвидации аварии на АС?
25. Какие силы и средства необходимы для предупреждения и ликвидации последствий аварии на АС?
26. Как обеспечиваются персонал АС и население СИЗ?
27. По каким параметрам и как осуществляется контроль радиационной обстановки?
28. Какие методы используются для индикации ионизирующего излучения?
29. Какие приборы, системы и средства применяются при радиационном контроле?
30. Какие системы созданы для оповещения и информации об авариях на АС?
31. Какие инженерно-технические мероприятия предусматриваются при проектировании АС?
32. Какие инженерно-технические мероприятия проводятся при размещении ЯОО на территориях субъектов РФ?
33. Какие особые требования закладываются при проектировании, строительстве и эксплуатации АС?
34. Каково назначение СЗЗ вокруг АС?
35. Какие требования предъявляются к СКЗ и дорогам в районах АС?
36. Какие проводятся медико-профилактические мероприятия среди обслуживающего персонала АС и населения в случае аварии на АС?
37. Какие мероприятия по защите населения и территорий проводятся

заблаговременно в режиме повышенной готовности?

38. Какие мероприятия по защите населения и территорий проводятся в чрезвычайном режиме?

39. Какова специфика мероприятий проведения экстренных мер по защите населения на ранней фазе аварии; на средней фазе аварии; на поздней фазе аварии?

40. Какие предприятия относятся к ХОО?

41. Как классифицируются аварии на ХОО?

42. Каковы периоды развития аварий на ХОО?

43. Как классифицируются ХОВ?

44. Что представляет собой зона химической опасности?

45. Какие используются критерии химического загрязнения окружающей среды?

46. Какие критерии АХОВ?

47. Какие критерии степени химического загрязнения окружающей среды?

48. Какие дозовые критерии химического поражения?

49. Какие правовые мероприятия проводятся в режиме повседневной деятельности при угрозе аварии на ХОО?

50. Каков состав организационных мероприятий в режиме повседневной деятельности при угрозе аварии на ХОО?

51. Что такое контроль химической обстановки и какие применяются при этом приборы, системы и средства?

52. Как организовано оповещение персонала на ХОО и населения на территории об аварии на ХОО?

53. Какие применяются СИЗ при авариях на ХОО?

54. Какие основные действия населения при химическом загрязнении окружающей среды?

55. Каков состав инженерно-технических мероприятий в режиме повседневной деятельности при угрозе аварии на ХОО?

56. Какие проводятся медико-профилактические мероприятия в режиме повседневной деятельности при угрозе аварии на ХОО?

57. Какие мероприятия проводятся заблаговременно в режиме повышенной готовности при угрозе аварии на ХОО?

58. Какие мероприятия проводятся при возникновении и ликвидации

аварии на ХОО?

59. Какие применяются способы для прекращения или снижения действия АХОВ?

60. Какие применяются основные способы защиты населения при аварии на ХОО?

61. Как проводится ликвидация последствий аварии на ХОО?

62. Какие действия руководства и ОУ ГОЧС по организации защиты населения на территории при аварии на ХОО?

63. Какие действия руководства и ОУ ГОЧС (ОШ, ОГ) города (района) по защите населения в условиях химического загрязнения территории?

### **Самостоятельная работа №3**

**Тема: «Основы обороны государства и воинская обязанность». Призыв на военную службу. Прохождение военной службы»**

**Задание.** Подготовиться к устному опросу, ответив на следующие вопросы:

1. Что понимается под обороной?
2. С какой целью создаются ВС РФ?
3. Что составляет основу военной организации государства?
4. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области обороны.
5. Органы руководства и управления Вооруженными Силами Российской Федерации.
6. Опишите состояние войны.
7. Опишите понятие военного положения.
8. Опишите понятие мобилизации.
9. Какие виды войск входят в состав ВС РФ?
10. Что входит в организационная структура Сухопутных войск?
11. Что такое присяга?
12. Каким законом утвержден текст ныне действующей военной присяги?
13. В каком Уставе описана процедура приведения к военной присяге?
14. Что такое национальная безопасность?
15. Что такое национальные интересы РФ?
16. Что значит угроза национальной безопасности?
17. Что входит в силы обеспечения национальной безопасности?
18. Что входит в средства обеспечения национальной безопасности?
19. Что такое военная безопасность?

20. Запишите принципы обеспечения военной безопасности.
21. Военная служба связана с рядом правоограничений и прямых запретов для военнослужащих - перечислить.
22. Какие федеральные законы составляют основу правового регулирования, учитывающего специфику прохождения военной службы?
23. Что предусматривает обязательная подготовка гражданина к военной службе?
24. На какие периоды условно можно разделить обязательную подготовку гражданина к военной службе?
25. На какие классы подразделяются воинские специальности и должности, комплектуемые солдатами, матросами, сержантами и старшинами?
26. Какие психологические качества должен в себе воспитывать будущий командир?
27. Виды военных образовательных учреждений профессионального образования Министерства обороны РФ.
28. Порядок подготовки для поступления в военные образовательные учреждения.
29. Проведение профессионального отбора среди кандидатов для поступления в военно–учебные заведения.

#### **Самостоятельная работа №4**

**Тема: «Боевые традиции Вооруженных сил Российской Федерации», «Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Символы воинской чести»**

**Задание.** Подготовить презентации на темы:

1. История развития Вооруженных сил Российской Федерации.
2. Ритуалы ВС РФ. Символы воинской чести.
3. Военная техника видов ВС.
4. Назначение Государственного герба Российской Федерации.
5. Воинские звания и награда как символ воинской чести
6. Как стать офицером российской армии?
7. Воинская дисциплина и ответственность.

#### **Самостоятельная работа №5**

**Тема: «Структура Вооруженных Сил Российской Федерации»**

**Задание.** Написать реферат по одной из нижеперечисленных тем:

1. Концепция национальной безопасности.
2. Военная угроза национальной безопасности России.
3. Международные конфликты и пути их разрешения.
4. История создания Вооруженных Сил России.
5. Роль и место современных Вооруженных Сил РФ в системе обеспечения национальной безопасности страны.
6. Реформа в Вооруженных Силах России.
7. Концепция государственной политики РФ по национальной безопасности и военному строительству.
8. Приоритетные направления военно-технического обеспечения национальной безопасности РФ.
9. Боевые традиции Вооруженных Сил России.
10. Символы воинской чести.
11. Ордена и медали — почетные награды.
12. Ритуалы Вооруженных Сил России.
13. Дни воинской славы России.
14. Обязанности, права, свободы и социальные гарантии военнослужащих.
15. Составы военнослужащих и воинские звания.
16. Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих.
17. Воинский учет.
18. Обязательная и добровольная подготовка гражданина к военной службе.
19. Призыв граждан на военную службу.
20. Поступление на военную службу по контракту.
21. Военная служба.
22. Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ и его краткое содержание.
23. Дисциплинарный устав Вооруженных Сил РФ и его краткое содержание.
24. Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ и его краткое содержание.
25. Структура и краткое содержание Строевого устава ВС РФ.

### **Самостоятельная работа №6**

**Тема: «Порядок и оказание первой помощи пострадавшим»**

**Задание №1.** Подготовиться к устному опросу, ответив на следующие вопросы:

1. Что такое первая помощь?
2. Каковы основные этапы оказания первой помощи?
3. Каковы принципы оказания первой помощи?

4. Что такое закрытая травма?
5. Какие виды повреждений относятся к закрытым травмам?
6. Что такое острая травма?
7. Какие виды травм выделяют?
8. Каковы основные группы причин, способствующих возникновению травм?
9. Чем отличаются понятия «травматизм» и «травма»?
10. Каковы основные направления профилактики травматизма?
11. Что называется ушибом?
12. Какими признаками характеризуется ушиб?
13. Дайте определение растяжению.
14. Назовите характерные признаки растяжения.
15. В результате чего человек может получить разрыв связок, мышц и сухожилий?
16. Назовите признаки разрыва связок.
17. Какими признаками характеризуется разрыв мышц?
18. Что называется вывихом?
19. По каким признакам определяется вывих?
20. Что называется переломом?
21. Какие виды переломов существуют и как оказывается помощь при них?
22. Когда наиболее часто происходит сдавление мягких тканей?
23. Каковы признаки длительного сдавления?
24. Чем опасна травма головного мозга?
25. К каким последствиям могут привести травмы позвоночника?
26. Чем может быть вызвано сотрясение головного мозга?
27. Что необходимо делать, если у пострадавшего предполагается сотрясение головного мозга?
28. В результате каких причин могут появиться боли в спине?
29. Какие признаки характерны при повреждении спины?
30. В каких случаях при болях в спине заболевшего необходимо отправить в лечебное учреждение?
31. Как правильно поднимать тяжелые предметы?
32. Какое положение спины во время отдыха и работы является правильным?
33. В чем заключается первая помощь при болях в спине?

**Задание №2.** Составьте опорный конспект, отразив в нем алгоритм оказания первой помощи при различных видах травм и наложение повязок.

### **Самостоятельная работа №7**

**Тема: «Принципы оказания первой помощи»**

**Задание.** Решить ситуационные задачи.

#### **Задача № 1**

Мужчина получил удар кулаком в лицо. Асимметрия лица за счёт отёка мягких тканей, гематома в области нижней челюсти, нарушение прикуса.

Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику наложения повязки – «уздечка».

#### **Задача № 2**

Во время падения мужчина ударился головой. Жалуется на сильную головную боль, тошноту, головокружение. При осмотре: сознание спутанное, кожные покровы бледные, пульс 62-64 удара в минуту. В височной области слева припухлость мягких тканей, из левого уха небольшое кровотечение. Больной избегает смотреть на свет. Левый зрачок несколько шире правого.

Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику наложения повязки на ухо.

#### **Задача № 3**

Во время драки мужчина получил удар тупым предметом по голове. Обстоятельств травмы не помнит. При осмотре: сонлив, на вопросы отвечает невпопад, несколько бледен, умеренное кровотечение, зрачок шире левого.

Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику наложения повязки «чепец».

#### **Задача № 4**

В результате пожара воспламенилась одежда на ребёнке. Пламя затушили. При осмотре: состояние тяжелое, заторможен, безучастен. На коже лица пузыри с прозрачным содержимым, вскрывшиеся пузыри, участки обугленной кожи.

### Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику подсчёта пульса и измерения артериального давления.

### **Задача № 5**

В результате удара по переносице кулаком началось обильное выделение крови. Больной беспокоен, сплёвывает кровь, частично её проглатывает.

### Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику остановки носового кровотечения.

### **Задача № 6**

В результате пожара жилого помещения мужчина получил ожог головы, передней поверхности туловища и верхних конечностей. Больной крайне возбуждён, на лице имеются вскрывшиеся пузыри, на передней поверхности грудной клетки плотная тёмная корка, в области живота вскрывшиеся пузыри.

### Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику наложения спиральной повязки на грудную клетку.

### **Задача № 7**

В результате автомобильной катастрофы девочка получила тяжёлую травму. Жалобы на боль в правой нижней конечности, резко усиливающуюся при попытке движений. При осмотре состояние тяжёлое, кожа и видимые слизистые бледные. Правое бедро деформировано, укорочено на 5 см. При попытке движений определяется патологическая подвижность в средней трети бедра.

### Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику проведения транспортной иммобилизации поражённой конечности.

## **Самостоятельная работа №8**

**Задание.** Подготовиться к дифференцированному зачету по курсу основы безопасности жизнедеятельности, устно ответив на следующие вопросы:

1. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
2. Какова роль режима в обеспечении здорового образа жизни?
3. Что такое биологические ритмы?
4. От чего зависит работоспособность человека?
5. Какова роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни?
6. Сформулируйте основные принципы рационального питания.
7. Как влияет состояние окружающей среды на здоровье человека?
8. Что такое наследственность?
9. Какие качества личности позволяет раскрыть здоровый образ жизни?
10. Каков механизм воздействия алкоголя на организм человека?
11. Как можно охарактеризовать поведение человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения?
12. Чем опасно употребление алкоголя для девушек и юношей?
13. Как алкоголь влияет на потомство?
14. Влияет ли алкоголизм на продолжительность жизни?
15. Какие, на ваш взгляд, меры могут перевоспитать человека, злоупотребляющим спиртным?
16. Какие токсичные вещества входят в состав табачного дыма?
17. Каковы факторы риска для здоровья курильщиков?
18. Какой опасности курящая беременная женщина подвергает будущего ребенка?
19. Чем опасно пассивное курение?
20. Дайте определение понятий «наркотики» и «наркомания».
21. Назовите сроки, разрушающего воздействия на организм различных наркотических средств?
22. Назовите основные признаки развития наркомании.
23. В чем заключается социальная опасность наркомании?
24. Что такое первая помощь?
25. Каковы основные этапы оказания первой помощи?
26. Каковы принципы оказания первой помощи?
27. Что такое закрытая травма?
28. Какие виды повреждений относятся к закрытым травмам?
29. Что такое острая травма?
30. Какие виды травм выделяют?

31. Каковы основные группы причин, способствующих возникновению травм?
32. Чем отличаются понятия «травматизм» и «травма»?
33. Каковы основные направления профилактики травматизма?
34. Что называется ушибом? Какими признаками характеризуется ушиб?
35. Дайте определение растяжению.
36. Назовите характерные признаки растяжения.
37. В результате чего человек может получить разрыв связок, мышц и сухожилий?
38. История создания Вооруженных Сил России.
39. Роль и место современных Вооруженных Сил РФ в системе обеспечения национальной безопасности страны.
40. Реформа в Вооруженных Силах России.
41. Концепция государственной политики РФ по национальной безопасности и военному строительству.
42. Приоритетные направления военно-технического обеспечения национальной безопасности РФ.
43. Боевые традиции Вооруженных Сил России.
44. Обязанности, права, свободы и социальные гарантии военнослужащих.
45. Составы военнослужащих и воинские звания.
46. Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих.
47. Воинский учет.
48. Обязательная и добровольная подготовка гражданина к военной службе.
49. Призыв граждан на военную службу.
50. Поступление на военную службу по контракту. Военная служба.

### Критерии оценки внеаудиторной (самостоятельной) работы

Процент результата тивности	Балл (оценка)	Критерии оценивания
90-100%	5	<ul style="list-style-type: none"><li>— глубокое изучение учебного материала, литературы и нормативных актов по вопросу;</li><li>— правильность формулировок, точность определения понятий;</li><li>— последовательность изложения материала;</li><li>— обоснованность и аргументированность выводов;</li><li>— правильность ответов на дополнительные вопросы;</li><li>— своевременность выполнения задания.</li></ul>
70-89%	4	<ul style="list-style-type: none"><li>— полнота и правильность изложения материала;</li><li>— незначительные нарушения последовательности изложения;</li><li>— неточности в определении понятий;</li><li>— обоснованность выводов приводимыми примерами;</li><li>— правильность ответов на дополнительные вопросы;</li><li>— своевременность выполнения задания.</li></ul>
50-69%	3	<ul style="list-style-type: none"><li>— знание и понимание основных положений учебного материала;</li><li>— наличие ошибок при изложении материала;</li><li>— непоследовательность изложения материала;</li><li>— наличие ошибок в определении понятий, искажающих их смысл;</li><li>— несвоевременность выполнения задания.</li></ul>
0-49%	2	<ul style="list-style-type: none"><li>— незнание, невыполнение или неправильное выполнение большей части учебного материала;</li><li>— ошибки в формулировке определений, искажающие их</li></ul>

		<p>смысл;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— беспорядочное и неуверенное изложение материала;</li><li>— отсутствие ответов на дополнительные вопросы;</li><li>— отсутствие выводов и неспособность их сформулировать;</li><li>— невыполнение задания.</li></ul>
--	--	--