

Планирование
самостоятельной работы по дисциплине ОУД. 06 «Основы безопасности жизнедеятельности»

наименование раздела (темы) программы	вид работы	форма и метод контроля	кол- во часов
<p>Самостоятельная работа №1 Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</p>	<p>Ответить на контрольные вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрыть понятия: «Чрезвычайная ситуация», «Безопасность в чрезвычайных ситуациях». 2. Классификация чрезвычайных ситуаций. 3. Чрезвычайные ситуации природного характера и их поражающие факторы. 4. Биолого-социальные чрезвычайные ситуации. 5. Экологические чрезвычайные ситуации. 6. Чрезвычайные ситуации техногенного характера их характеристика. 7. Аварии на химических предприятиях. 8. Радиационно-опасные объекты. 9. Аварии, случившиеся из-за нарушений нормальной эксплуатации радиационно-опасных объектов. 10. Допустимые пределы доз (основные гигиенические нормативы) облучения людей. <p>Подготовить сообщение по теме: «Чрезвычайные ситуации природного, техногенного характера»</p> <p style="text-align: center;">Литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Э.А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н; А. Прокопенко, Г. В. Гуськов. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — стр. 16-73. 2. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студентов средних спец. учеб. Заведений / С. В. Белов, В.А. Девисилов, А.Ф. Козьяков и др.; Под общ. ред. С.В. Белова.— 3-е изд., испр. и доп.— М.: Высш. шк., 2003.— стр. 228-247. 3. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для вузов / Под ред. проф. Л.А. Муравья. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - стр.369-383. 4. Гринин А. С., Новиков В. Н. Экологическая безопасность. Защита 	<p>Устный опрос. Доклад по теме</p>	<p>2</p>

	<p>территории и населения при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. —стр. 12-211.</p> <p>5. Гринин А. С., Новиков В. Н. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — стр. 266-280.</p> <p>6. Зазулинский, В.Д. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие для студентов гуманитарных вузов / В.Д. Зазулинский. — М.: Издательство «Экзамен», 2006. — стр. 16-90.</p> <p>7. Крючек Н.А., Латчук В.Н., Миронов С.К. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: Учебник для населения / Под общ. ред. Г.Н. Кириллова. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. - стр. 33-170.</p> <p>8. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В. Ю. Микрюков. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.— 560 с.: — стр. 11-99</p> <p>9. Ревская Н.Е. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2004 г . — стр. 2542, 107-138.</p> <p>10. Сычев Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2007. — з-</p> <p>11. Сергеев В.С. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.—3-е изд -перераб. и доп.—М.: Академический Проект, 2003.— стр. 5-104.</p> <p>12. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. Серия Учебники и учебные пособия». Ростов н/Д; «Феникс», 2003 . – стр. 239-312.</p> <p>13. Сборник основных нормативных и правовых актов по вопросам ГО и РСЧС. М.: «Военные знания», 2006.</p>		
<p>Самостоятельная работа №2 Чрезвычайные ситуации военного характера</p>	<p>Ответить на контрольные вопросы: Что является основным источником чрезвычайных ситуаций военного характера? Какие характерные особенности имеют опасности военного времени?</p> <p>Литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015. 2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015. 3. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014. 4. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность 	<p>Устный опрос. Доклад по теме</p>	<p>2</p>

	жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.		
<p>Самостоятельная работа №3 Современные средства поражения и их поражающие факторы</p>	<p>Ответить на контрольные вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация современных средств поражения, воздействующих на человека и среду его обитания. 2. Обычные средства поражения и их поражающие факторы. 3. Поражающие факторы ядерного взрыва и их основные параметры. 4. Краткая характеристика боевых отравляющих веществ и их воздействие на человека. 5. Биологическое (бактериальное) оружие и его поражающие факторы. <p>Подготовить сообщения по теме: «Военные чрезвычайные ситуации».</p> <p style="text-align: center;">Литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Э.А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н; А. Прокопенко, Г. В. Гуськов. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — стр. 16-73. 2. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студентов средних спец. учеб. Заведений / С. В. Белов, В.А. Девисилов, А.Ф. Козьяков и др.; Под общ. ред. С.В. Белова.— 3-е изд., испр. и доп.— М.: Высш. шк., 2003.— стр. 228-247. 3. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для вузов / Под ред. проф. Л.А. Муравья. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - стр.369-383. 4. Гринин А. С., Новиков В. Н. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. —стр. 12-211. 5. Гринин А. С., Новиков В. Н. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — стр. 266-280. 6. Зазулинский, В.Д. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие для студентов гуманитарных вузов / В.Д. Зазулинский. — М.: Издательство «Экзамен», 2006. — стр. 16-90. 7. Крючек Н.А., Латчук В.Н., Миронов С.К. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: Учебник для населения / Под общ. ред. Г.Н. Кириллова. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. - стр. 33-170. 8. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В. Ю. 	<p>Устный опрос. Доклад по теме</p>	2

	<p>Микрюков. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.— 560 с.: — стр. 11-99</p> <p>9. Ревская Н.Е. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2004 г . — стр. 2542, 107-138.</p> <p>10. Сычев Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2007. — 3-</p> <p>11. Сергеев В.С. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.—3-е изд -.перераб. и доп.—М.: Академический Проект, 2003.— стр. 5-104.</p> <p>12. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. Серия Учебники и учебные пособия». Ростов н/Д; «Феникс», 2003 . – стр. 239-312.</p> <p>13. Сборник основных нормативных и правовых актов по вопросам ГО и РСЧС. М.: «Военные знания», 2006.</p>		
<p>Самостоятельная работа №4 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан</p>	<p>Ответить на контрольные вопросы, используя соответствующую законодательную базу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каковы функции противопожарной службы Российской Федерации? 2. Какие задачи решает полиция Российской Федерации? 3. Охарактеризуйте деятельность службы скорой медицинской помощи. 4. Каковы функции государственной санитарно-эпидемиологической службы Российской Федерации? 5. Назовите принципы, лежащие в основе гидрометеорологической службы России. <p>Интернет-ресурсы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). 	Устный опрос. Доклад по теме	2
<p>Самостоятельная работа №5 Здоровье и здоровый образ жизни</p>	Работа над индивидуальным проектом	Проект, презентация доклад по теме	4
<p>Самостоятельная работа №6 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека</p>	<p>Ответить на контрольные вопросы.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Источники загрязнения биосферы 2. Идентификация и классификация опасных и вредных производственных факторов. 3. Виды, источники и уровни негативных факторов производственной и бытовой среды. 	Устный опрос. Доклад по теме	2

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Последствия местного загрязнения, антропогенного воздействие на атмосферу. 5. Химические загрязнения среды. 6. Биологические загрязнения. 7. Разгармонизация ландшафта. 8. Влияние погоды на самочувствие человека. 9. Нарушения в питании человека. 10. Проблемы адаптации человека к окружающей среде. 11. Виды, источники и уровни негативных факторов производственной среды. 12. Воздействие вредных химических веществ на человека. 13. Воздействие вибрации на организм человека. 14. Воздействие на человека шума. 15. Воздействие на организм человека ультра-инфразвука. 16. Воздействие на человека ультрафиолетового, инфракрасного и лазерного излучения. 17. Электромагнитное излучение и его влияние на человека. 18. Электромагнитные поля и их воздействие на человека. 19. Воздействие электрического тока на организм человека. 20. Воздействие ионизирующего излучения на организм человека. 21. Меры по защите человека от вредных веществ. <p>Подготовить сообщения по теме</p> <p style="text-align: center;">Литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Э.А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н; А. Прокопенко, Г. В. Гуськов. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — стр.10-15 2. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студентов средних спец. учеб. заведений / С. В. Белов, В.А. Девисилов, А.Ф. Козьяков и др.; Под общ. ред. С.В. Белова.— 3-е изд., испр. и доп.— М.: Высш. шк., 2003.— стр. 69-141. 3. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для вузов / Под ред. проф. Л.А. Муравья. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - стр. 143-262 . 4. Гринин А. С., Новиков В. Н. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — стр. 13-27, 50-80, 122-142, 190-255. 5. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В. Ю. Микрюков. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.— стр. 252-330. 6. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. Серия 		
--	---	--	--

	Учебники и учебные пособия». Ростов н/Д; «Феникс», 2003. – стр. 153-211. 7. Феоктистова О.Г. Безопасность жизнедеятельности (медико-биологические основы): Учебное пособие / О.Г . Феоктистова, Т. Г. Феоктистова, Е.В. Экзерцева. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — стр. 40-140.		
Самостоятельная работа №7 Вредные привычки и их профилактика	Работа над индивидуальным проектом	Проект, презентация доклад по теме	4
Самостоятельная работа №8 Правила и безопасность дорожного движения	Моделирование поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. Решение ситуационных задач	Устный опрос.	2
Самостоятельная работа №9 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества	Ответить на контрольные вопросы. 1. Назовите основные функции современной семьи. 2. Что такое физическое здоровье? 3. Что такое личная гигиена? 4. Какое влияние оказывает семья на формирование характера ребенка? 5. Как должен вести себя мужчина, чтобы обеспечить безопасность женщины? Перечислите основные правила поведения мужчины в экстремальных ситуациях. 6. Как должна вести себя девушка, чтобы не допустить неприятных последствий? Литература: Ю.Л. Воробьев. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений/ под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Издательство «АСТ», 2000. – 368 с.: ил. стр.4-36 Подготовить сообщения по теме: «Влияние венерических заболеваний на генофонд будущих поколений», «Уголовная ответственность за заражение венерическими заболеваниями»	Устный опрос. Доклад по теме	2
Самостоятельная работа №10 Вооруженные Силы России	Ответить на контрольные вопросы: 1. Что такое национальные интересы России? 2. Какие задачи стоят перед ВС РФ в соответствии с Концепцией национальной безопасности? 3. Каковы цели и этапы современной реформы ВС РФ? В чем ее суть в отношении структуры и состава ВС? 4. На кого возложено общее руководство ВС РФ, и в чем оно заключается? 5. Дайте определение понятиям «объединение», «соединение», «воинская часть», «учреждение» МО РФ.	Устный опрос. Доклад по теме	2

	<p>Подготовить сообщение по теме: «Современная политическая обстановка на границах России»</p> <p>Литература: Ю.Л. Воробьев. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений/ под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Издательство «АСТ», 2000. – 368 с.: ил. С. 167-248</p>		
<p>Самостоятельная работа №11 Воинская дисциплина и ответственность</p>	<p>Подготовить презентацию по теме «Особенности воинской деятельности в различных видах ВС»</p> <p>Литература: Ю.Л. Воробьев. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений/ под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Издательство «АСТ», 2000. – 368 с.: ил. С. 167-248</p>	<p>Устный опрос. Доклад по теме</p>	2
<p>Самостоятельная работа №12 Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания</p>	<p>Ответить на контрольные вопросы. Подготовить сообщения и презентацию по одной из тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление. 2. Первая помощь при отсутствии сознания. <p>Признаки обморока.</p> <p style="text-align: center;">Литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015. 2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015. 3. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014. 4. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. 5. Ю.Л. Воробьев. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений/ под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Издательство «АСТ», 2000. – 368 с.: ил. С. 167-стр. 4-58 	<p>Устный опрос. Доклад по теме</p>	2
<p>Самостоятельная работа №13 Первая помощь при ожогах. Первая помощь при воздействии низких температур</p>	<p>Ответить на контрольные вопросы. Подготовить сообщения и презентацию по одной из тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке 	<p>Устный опрос. Доклад по</p>	2

	<p>сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания</p> <p style="text-align: center;">Литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015. 2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015. 3. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014. 4. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. 5. Ю.Л. Воробьев. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений/ под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Издательство «АСТ», 2000. – 368 с.: ил. С. 167-стр. 4-58 	<p>теме</p>	
<p>Самостоятельная работа №14 Основные инфекционные заболевания</p>	<p>Ответить на контрольные вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Почему состояние окружающей среды признано важнейшим фактором, определяющим здоровье человека? 2. Что такое эпидемия и пандемия? Какие массовые эпидемии и пандемии в истории России вам известны? 3. Каковы способы передачи инфекций? 4. Что такое бациллоносительство? 5. Почему инфекционные заболевания опасны для человека? Приведите примеры живых существ – обитателей природной среды, являющихся возбудителями инфекционных заболеваний. 6. Какие группы факторов риска инфекционных заболеваний вам известны? 7. Распространению каких инфекционных заболеваний способствует наркомания? 8. Какие меры профилактики инфекционных заболеваний вам известны. 9. Что называют иммунитетом? Какие виды иммунитета существуют? 10. Что такое вакцинация, профилактические прививки? Назовите симптомы местной и общей реакции организма на введение вакцины. <p>Подготовить сообщение и презентацию по теме. «Известные</p>	<p>Устный опрос. Доклад по теме</p>	<p>2</p>

	<p>инфекционные заболевания и способы их передачи», «Антитела и антигены, их роль в развитии невосприимчивости организма»</p> <p>Литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015. 2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015. 3. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014. 4. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. 5. Ю.Л. Воробьев. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений/ под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Издательство «АСТ», 2000. – 368 с.: ил. С. 167-стр. 107-137 		
<p>Самостоятельная работа №15 Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка</p>	<p>Ответить на контрольные вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение понятию «семья». Какой возраст оптимален для вступления в брак? 2. В чем состоят главные ошибки молодых супругов и как их преодолеть. 3. Влияние вредных привычек родителей на здоровье будущего ребенка. <p>Литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015. 2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015. 3. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014. 4. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. 5. Ю.Л. Воробьев. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учеб. 		2

	Для общеобразоват. Учреждений/ под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Издательство «АСТ», 2000. – 368 с.: ил. С. 167-стр. 107-137		
Самостоятельная работа №16	Подготовка к дифференцированному зачету	-	1
		Всего	35