Министерство образования Нижегородской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Балахнинский технический техникум»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
по организации самостоятельной работы студентов

по дисциплине профессионального цикла

**ОП 10 Безопасность жизнедеятельности**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

г. Балахна 2017 г.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине Безопасность жизнедеятельности разработаны на основе рабочей программы и требований ФГОС по специальностям СПО

Зам. директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Сивухина «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Согласовано на заседании цикловой комиссии

Протокол №\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_201.. г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_ Усачева Ю.Ю.

Разработчик:

1. Преподаватель – организатор ОБЖ ГБПОУ «Балахнинский технический техникум»,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Новожилов А.Р, высшая категория

Рецензенты: Фролова Е.Н.-методист ГБПОУ «Балахнинский технический техникум»

**Пояснительная записка**

**Предисловие**

1. Настоящая методическая разработка призвана помочь студентам при  
   выполнении самостоятельных работ по дисциплине: Безопасность  
    жизнедеятельности».
2. Задача самостоятельных работ – вооружить студентов дополнительными углубленными знаниями, которые необходимы им для того, чтобы:

- уметь составить конспект по стихийным явлениям в Нижегородской области.

- уметь составить таблицу с данными по отправляющим химическим веществам и их воздействию на организм человека.

- приобрести навыки по оформлению отдельных индивидуальных докладов о международном терроризме, как угрозе национальной безопасности страны.

- приобрести умения и навыки в подборе примеров патриотизма русских воинов для оформления выступлений, докладов по теме: «Патриотизм –основное качество защитника Отечества».

- уметь составить конспект по теме «Рациональное питание» и примерный рацион питания человека.

- подготовить индивидуальный доклад о вредных привычках и их влиянии на жизнь и здоровье человека.

-уметь работать с текстом учебника по теме: «Оказание первой медицинской помощи при ранениях и кровотечениях, при нарушении сердечной деятельности, ожогах и обморожениях.

**Основные правила выполнения самостоятельных работ.**

1. Главная цель самостоятельных работ – это углубление и закрепление теоретических знаний и практических навыков, полученных студентами на учебных занятиях по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», при изучении общетехнических, естественнонаучных и социально-экономических дисциплин.
2. Для выполнения самостоятельных работ студенты должны ознакомиться с пояснениями, порядком, условиями и заданиями по осуществлению той или иной отдельной самостоятельной работы, выполнять весь объем подготовки, указанный в описаниях к каждому занятию, изучить соответствующие темы теоретического курса методической литературы, нормативно-технической документации по отдельным направлениям безопасности жизнедеятельности и т.п.
3. Студенты обязаны четко представлять поставленные в самостоятельной работе вопросы (задачи), уметь пользоваться необходимой технической, справочной документацией и общественно-гуманитарной литературой, таблицами, схемами, рисунками и т.п., а также предвидеть (знать) необходимый вывод (или результат).
4. Самостоятельные работы выдаются студентам заранее, в соответствии с учебным расписанием и в соответствии с календарно-тематическим планом преподавателя на семестр.
5. На учебном занятии (при рассмотрении соответствующей темы занятия) студенты обязаны предоставить преподавателю отчет о выполнении самостоятельной работы в отдельной тетради для самостоятельных работ.
6. Самостоятельная работа должна включать выводы студента, результаты самостоятельной работы могут быть обсуждены на учебном плане занятии при рассмотрении данной темы.
7. Оценка за выполненную самостоятельную работу студенту выставляется за полноту и качество выполненной работы и по результатам дополнительных устных ответов на поставленных преподавателем вопросы, относящиеся к данной теме (удовлетворительно, хорошо, отлично).
8. В случае непредоставления студентом отчета о выполнении той или иной самостоятельной работы (независимо от причины его отсутствия на учебном занятии по данной теме) ему выставляется неудовлетворительная оценка.

**Перечень самостоятельных работ  
по «Безопасности жизнедеятельности»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| **1** | Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке. | 2 |
| **2** | Обеспечение безопасности при эпидемии. | 2 |
| **3** | Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков. | 2 |
| **4** | Обеспечение безопасности в случае захвата заложников. Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершенном теракте. | 2 |
| **5** | Первая (доврачебная) помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания. Первая (доврачебная) помощь при ожогах. | 2 |
| **6** | Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током. Первая (доврачебная) помощь при утоплении. | 2 |
| **7** | Первая (доврачебная) помощь при перегревании, переохлаждениях организма, при обморожениях . | 2 |
|  | **Итого:** | **14** |

**Самостоятельная работа №1**

**Тема занятия: «Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке».**

**Цель:** 1) Углубить знания в сфере чрезвычайных ситуаций естественного характера, происшедших (происходящих) в Нижегородской области, в т.ч. Балахнинском районе, о причинах их возникновения и последствиях для населения и окружающей природной среды.  
2) Научиться составлять конспект по плану.

**Пояснения к работе:**1) Основная классификация ЧС естественного характера по различным признакам:  
-степени внезапности,  
-скорости распространения,  
-масштабу распространения,  
-продолжительности действия и др.

2) К катастрофам природного (естественного) происхождения (характера) относятся:  
1. Метрологические,  
2. Теллурические,  
3. Тектонические,  
4. Топологические,  
5. Космические катастрофы.

**Задание:**Составить конспект по плану:

1. Что такое ЧС стихийного (природного) характера?
2. Перечислить основную классификацию ЧС естественного характера по признакам.
3. Описать (кратко) название стихийных явлений, происходящий в области, в т.ч. в Балахнинском районе, причины их возникновения, последствия влияния этих явлений на население и окружающую природную среду (за последние 5-10 лет).
4. Назать основные меры, принимаемые органами государственной исполнительной власти по ликвидации этих стихийных явлений (за 1 последние 5-10 лет).
5. Сделать выводы о возможности выживания человека в условиях стихийных бедствий:  
   б) укажите типы питательных веществ, которые необходимы человеку для его ЗОЖ.  
   в) изобразите в форме таблицы наименование продуктов растительного происхождения, содержащих витамины, способные остановить вредное воздействие мутагенов на здоровье человека.  
   г) привести несколько примеров рациона питания человека (например – диетическое питание и др.).

2. Сделать вывод о значении питания подростков, о рекомендуемом суточном количестве энергии, белков. Жиров и углеводов.

**Самостоятельная работа №2**

**Тема занятия: «Обеспечение безопасности при эпидемии »**

**Цель:**

1. Приобрести дополнительные знания, навыки в вопросах осуществления условий, обеспечивающих безопасноть человека при эпидемиях. составляющих создания ЗОЖ, работоспособности и его долголетия.
2. Научиться составлять конспект по плану: делать необходимые выводы и обобщения, отбирать из литературы нужную информацию.

**Пояснение к работе:**

1. Рациональное правильное, питание – это разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Правильное, научно-обоснованное питание – это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.
2. Жизнедеятельность организма протекает нормально тогда, когда он получает извне достаточное количество энергии в виде белков, жиров, углеводов и т.д., при этом соблюдается их разумное соотношение основных компонентов пищи должно быть сбалансированным, продукты животного и растительного происхождения должны составлять примерно 40 и 60 %.
3. Здоровый образ жизни, рациональное питание, комплексное употребление в пище продуктов, содержащих витамины «А», «Е» и «С», уменьшают степень риска повреждения генов человека мутагенами и, следовательно, являются определенным гарантом нашего здоровья в нездоровой окружающей среде.

**Задание:**

1. Составить конспект по плану:

Что подразумевается вообще под питанием и под рациональным питанием человека? Значение питания для ЗОЖ,

**Самостоятельная работа №3**

**Тема занятия: «Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков»**

**Цель:** научиться составлять таблицу обеспечения безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков , а именно :воздействия химических отравляющих веществ (ОВ) на организм человека, признаков поражения этими ОВ во время нахождения человека в ЧС, сделать выводы и обобщения.

**Пояснение к работе:**

1. Химическое оружие – это оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ (боевые отравляющие вещества и средства их применения).
2. Отравляющие вещества (ОВ) – это химические соединения, способные поражать людей и животных на больших площадях, проникать в различные сооружения, заражать местность и водоемы.
3. ОВ подразделяются (по своему действию на организм) на:

* ОВ нервно-паралитического действия (зарин, зоман и др.)
* ОВ кожно-нарывного действия (иприт)
* ОВ удушающего действия (фосген) и др. ОВ.

1. ОВ могут поражать нервную систему человека (зарин, зоман – они относятся к смертельным – ОВ), поражают кожу и глаза, дыхательные пути и легкие и т.д.
2. Признаками поражения человека этими ОВ могут быть, например – слюнотечение, сужение зрачков, затруднение дыхания, тошнота, рвота, судороги, паралич и др.

**Задание:**

1. Составить таблицу воздействия ОВ на организм человека, в которой отразить следующие вопросы:

А) Вид ОВ (смертельные, раздражающие, временно выводящие из строя).

Б) Акты, обязывающие каждого гражданина защищать Отечество.

3. Описать (коротко) не менее 8-10 примеров патриотизма. Мужества и героизма воинов – защитников (простых граждан) Отечества. Например, на протяжении 13-20 Вр, в том числе нашего времени (примеры из художественной литературы, кинофильмов, рассказов, очерков из газет и т.п.).

4. Сделать вывод о своих морально-духовных качествах, а также иных качествах, присущих воину в условиях мирного времени.

**Самостоятельная работа №4**

**Тема занятия: «Обеспечение безопасности в случае захвата заложников. Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершенном теракте»**

**Цель:**

1. Углубить познания в вопросах возникновения причин, последствий международного терроризма для безопасности личности, общества и в целом безопасности государства.
2. Научиться оформлять индивидуальный доклад по плану, продолжить формировать умения работать с литературой и отбирать необходимую информацию.

**Пояснение к работе:**

1. Терроризм – это метод, посредством которого организованная группа или партия стремится достичь провозглашенных ею целей преимущественно через систематическое использование насилия.
2. С 1970-х гг. широко используется термин «международный терроризм», который проектом Кодекса преступлений против мира и безопасности человечества ООН определяется как совершение, организацию, содействие осуществлению, финансирования или поощрение агентами, или представителями одного государства, актов против другого государства или допустительно с их стороны совершению таких актов, которые направлены против лиц собственности и которые по своему характеру имеют цель вызвать страх у государственных деятелей, групп лиц или населения в целом.
3. В УК РФ существует 4 специальные нормы о терроризме:

* Террористический акт (ст.66)
* Террористический акт против представителя иностранного государства (ст.67).

**Задание:**

1. Подготовить индивидуальный доклад по плану:  
   а) Сущность международного терроризма и основные проблемы, которые решаются при помощи террористических актов.

б) Методы, используемые террористами для решения проблем.

в) Терроризм как средство решения международных споров и конфликтов

(например: Югославия, Афганистан).

г) проявление терроризма в современной России.

д) проблемы предупреждения и разрешения конфликтов в ракурсе национальной и региональной безопасности.

2. Сделать вывод (заключение) о межгосударственных масштабах проявления современного терроризма.

**Самостоятельная работа №5**

**Тема занятия: «Обеспечение безопасности при эпидемии »**

**Цель:**

1. Приобрести дополнительные знания, навыки в вопросах осуществления условий, обеспечивающих безопасноть человека при эпидемиях. составляющих создания ЗОЖ, работоспособности и его долголетия.
2. Научиться составлять конспект по плану: делать необходимые выводы и обобщения, отбирать из литературы нужную информацию.

**Пояснение к работе:**

Рациональное правильное, питание – это разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Правильное, научно-обоснованное питание – это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

Жизнедеятельность организма протекает нормально тогда, когда он получает извне достаточное количество энергии в виде белков, жиров, углеводов и т.д., при этом соблюдается их разумное соотношение основных компонентов пищи должно быть сбалансированным, продукты животного и растительного происхождения должны составлять примерно 40 и 60 %.

Здоровый образ жизни, рациональное питание, комплексное употребление в пище продуктов, содержащих витамины «А», «Е» и «С», уменьшают степень риска повреждения генов человека мутагенами и, следовательно, являются определенным гарантом нашего здоровья в нездоровой окружающей среде.

**Задание:**

Составить конспект по плану:

Что подразумевается вообще под питанием и под рациональным питанием человека? Значение питания для ЗОЖ,

**Самостоятельная работа №5**

**Тема занятия: «Первая (доврачебная) помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания. Первая (доврачебная) помощь при ожогах»**

**Цель:**

1. Углубления знаний в вопросах оказания первой медицинской помощи пострадавшим при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания, ожогах .
2. Формировать студентов работать с текстом учебника и отбирать необходимую информацию.

**Пояснение к работе:**

1. Внезапная остановка сердца может произойти на ранних стадиях сердечного приступа ( инфаркт миокарда) или в результате поражения электротоком, при ушибе грудной клетки.
2. Острая сердечная недостаточность обычно развивается в течении 5-10 минут – все патологические явления нарастают быстро, и если больному не оказана срочная помощь, это может закончиться летальным исходом.
3. Травматический шок – тяжелейшее общее состояние организма пострадавшего, наступившее в результате травмы. Оно развивается в центральной нервной системе под влиянием очень сильных болевых импульсов из очага повреждения (при этом происходит нарушение жизненно важных других функций, в системе дыхания, в системе кровообращения, деятельности желез внутренней секреции и обмене веществ).

**Задание:**

Произвести конспектирование текста учебника по плану:

1. Описать (кратко) сведения о возможных нарушениях организма человека, указать основные признаки нарушений деятельности организма.
2. Указать основные приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшим при несчастных случаях, ожогах (термических и химических-отдельно).
3. Заполните таблицу необходимыми сведениями по приведенной в работе форме таблицы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возможные нарушения организма | Признаки нарушения деятельности организма | Приемы оказания первой помощи | Примечания |
| 1 | Ушибы |  |  |  |
| 2 | Переломы |  |  |  |
| 3 | И т.д. |  |  |  |

**Самостоятельная работа №6**

**Тема занятия: «Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током. Первая (доврачебная) помощь при утоплении»**

**Цель:** 1.Углубления знаний в вопросах оказания первой медицинской помощи пострадавшим при поражении электрическим током. Первая (доврачебная) помощь при утоплении»

2 Формировать студентов работать с текстом учебника и отбирать необходимую информацию.

**Пояснение к работе:**

**Внезапная остановка** сердца может произойти на ранних стадиях сердечного приступа ( инфаркт миокарда) или в результате поражения электротоком, при ушибе грудной клетки.

**Острая сердечная недостаточность** обычно развивается в течении 5-10 минут – все патологические явления нарастают быстро, и если больному не оказана срочная помощь, это может закончиться летальным исходом.

**Травматический шок** – тяжелейшее общее состояние организма пострадавшего, наступившее в результате травмы. Оно развивается в центральной нервной системе под влиянием очень сильных болевых импульсов из очага повреждения (при этом происходит нарушение жизненно важных других функций, в системе дыхания, в системе кровообращения, деятельности желез внутренней секреции и обмене веществ).

**Задание:**

Произвести конспектирование текста учебника по плану:

1. Описать (кратко) сведения о возможных нарушениях организма человека, указать основные признаки нарушений деятельности организма.
2. Указать основные приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшим при несчастных случаях, утоплении, ожогах (термических и химических-отдельно) обморожениях, при травматическом шоке, сердечной недостаточности, инсульте.
3. Заполните таблицу необходимыми сведениями по приведенной в работе форме таблицы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возможные нарушения организма | Признаки нарушения деятельности организма | Приемы оказания первой помощи | Примечания |
| 1 | Поражение электрическим током |  |  |  |
| 2 | Утопление |  |  |  |

**Самостоятельная работа №7**

**Тема занятия: «Первая (доврачебная) помощь при перегревании, переохлаждениях организма, при обморожениях .**

1. **Цель:**
2. Углубления знаний в вопросах оказания первой медицинской помощи пострадавшим при перегревании, переохлаждениях организма, при обморожениях .
3. Формировать студентов работать с текстом учебника и отбирать необходимую информацию.
4. **Пояснение к работе:**
5. Внезапная остановка сердца может произойти на ранних стадиях сердечного приступа ( инфаркт миокарда) или в результате поражения электротоком, при ушибе грудной клетки.
6. Острая сердечная недостаточность обычно развивается в течении 5-10 минут – все патологические явления нарастают быстро, и если больному не оказана срочная помощь, это может закончиться летальным исходом.
7. Травматический шок – тяжелейшее общее состояние организма пострадавшего, наступившее в результате травмы. Оно развивается в центральной нервной системе под влиянием очень сильных болевых импульсов из очага повреждения (при этом происходит нарушение жизненно важных других функций, в системе дыхания, в системе кровообращения, деятельности желез внутренней секреции и обмене веществ).

1. **Задание:**

Произвести конспектирование текста учебника по плану:

1. Описать (кратко) сведения о возможных нарушениях организма человека, указать основные признаки нарушений деятельности организма.
2. Указать основные приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшим при несчастных случаях, утоплении, ожогах (термических и химических-отдельно) обморожениях, при травматическом шоке, сердечной недостаточности, инсульте.
3. Заполните таблицу необходимыми сведениями по приведенной в работе форме таблицы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возможные нарушения организма | Признаки нарушения деятельности организма | Приемы оказания первой помощи | Примечания |
| 1 | Перегревание |  |  |  |
| 2 | Переохлаждение |  |  |  |
| 3 | Обморожение |  |  |  |

**Литература:**

1 В.Н. Латчук и В.В. Марков и др. авторы «Основы безопасности жизнедеятельности» , М. Дрофа, 2012 г.

1. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев «Основы безопасности жизнедеятельности», М. Просвещение, 2012 г.
2. Энциклопедии, справочники и др. литература.

4 А.Т. Смирнов и др. авторы «Основы военной службы» М. Академия, 2011 г.

5 Художественная литература: повести, романы, рассказы, очерки, выдержки из газет, журналов о воинах – защитниках Отечества и т.п

6 Уголовный Кодекс РФ (УК РФ).