

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по самостоятельной (внеаудиторной) работе обучающихся по дисциплине**  
**Основы безопасности жизнедеятельности**

Методические указания составлены в соответствии с ФГОС НПО по профессии начального профессионального образования (далее НПО) **190631.01 Автомеханик**

Методические указания составила преподаватель общетехнических дисциплин I КК Иванова Людмила Анатольевна

Методические указания обсуждены на заседании цикловой комиссии общеобразовательных и общетехнических дисциплин

« 18 » октября 2012, протокол № 2

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

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

## Введение

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является составной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС профессии НПО **190631.01 Автомеханик**

Раскрывает основные положения связанные с безопасным поведением человека в чрезвычайных ситуациях

Знания вопросов «Основ безопасности жизнедеятельности» способствует успешному овладению знаниями о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

и формированию умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

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

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

## Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Тема	Задание	Алгоритм выполнения задания	Форма представления выполненного задания	Сроки сдачи выполненного задания	Форма контроля и оценивания
	Введение.	Составление опорного конспекта по теме «Основные составляющие здорового образа жизни»	Проработать [3, гл. 2], [5, гл. 9] и оформить в соответствии с приложением 1	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный опрос , с оценкой по пятибалльной системе
<b>1.1</b>	Правила безопасного	Составление сравнительной	Проработать [5, с. 38], [6, с. 11-12]. [ и	В рабочей тетради	К следующему занятию	Устный фронтальный

	поведения на дорогах.	таблицы: «Поведение водителей и пешеходов, ведущее к аварии».	оформить в соответствии с приложением 1			опрос, с оценкой по пятибалльной системе
<b>1.2</b>	Здоровье и здоровый образ жизни	Составление перечня упражнений «Двигательная активность и закаливание организма».	Прочитать и выписать упражнения [3, гл. 2], [5, гл. 9], [8, с. 160-192], [10, п. 16.4, 16.5].	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов
<b>1.3.1</b>	Алкоголь и его влияние на здоровье человека.	Составление реферата по теме «Алкоголь и его последствия на здоровье человека».	Проработать [3, гл. 2], [5, гл. 9], [6, гл. 13] и оформить в соответствии с приложением 2	Оформление реферата в соответствии с приложением 2	К следующему занятию	Выборочное прослушивание докладов по теме реферата; письменная проверка и оценивание остальных работ по пятибалльной системе
<b>1.3.2</b>	Курение и его влияние на здоровье человека.	Составление реферата по теме «Вредные привычки. Курение».	Проработать [3, гл. 2], [5, гл. 9] и оформить в соответствии с приложением 2	Оформление реферата в соответствии с приложением 2	К следующему занятию	Выборочное прослушивание докладов по теме реферата; письменная проверка и оценивание остальных работ
<b>1.3.3</b>	Социальные последствия наркомании и токсикомании.	Составление реферата по теме «Влияние наркотиков на здоровье	Проработать [3, гл. 2], [5, гл. 9], [6, гл. 14] и оформить в соответствии с	Оформление реферата в соответствии с приложением 2	К следующему занятию	Выборочное прослушивание докладов по теме реферата;

		молодежи»	приложением 2			письменная проверка и оценивание остальных работ
<b>1.4</b>	Репродуктивное здоровье человека и общества	Составление схемы классификации «Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика»	Проработать [3, гл. 2], [5, гл. 9] составить схему в соответствии с приложением 3	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос
<b>1.5</b>	Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях	Составить последовательность оказания первой медицинской помощи при травмах и ранениях	Проработать [3, гл. 5], [5, гл. 8], [9, гл. 1], [10, гл. 14], [14, гл. 4] и описать последовательность.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос
<b>2.1</b>	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Составление реферата по теме «Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»	Проработать , [3, гл. 3], [5, гл. 4], [8, гл. 4] и оформить в соответствии с приложением 2	Оформление реферата в соответствии с приложением 2	К следующему занятию	Выборочное прослушивание докладов по теме реферата; письменная проверка и оценивание остальных работ
<b>2.2</b>	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных	Составление схемы «Организационная структура РСЧС»	Проработать [3, гл. 3], [4], [8, гл. 1], [10, гл. 13] составить схему в соответствии с приложением 3	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос

	ситуаций (РСЧС)					
<b>2.3</b>	Задачи гражданской обороны.	Составление схемы «Организационная структура ГО»	Проработать [3, гл. 3], [10, гл. 12], [11, п. 8.1] составить схему в соответствии с приложением 3	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос
<b>2.3.1</b>	Мероприятия по защите населения.	Составление списка «Мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях»	Проработать [3, гл. 3], [8, гл. 8], [10, п. 12.2-12.5] и составить алгоритм действий	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос
<b>2.3.2</b>	Аварийно-спасательные работы	Составление списка «Аварийно-спасательные работы в зонах чрезвычайных ситуаций»	Проработать [3, гл. 3], [8, гл. 8], [10, п. 12.3] и составить алгоритм действий	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос
<b>2.3.4</b>	<b>Правила поведения при угрозе террористического акта.</b>	Составить опорный конспект по правилам поведения при угрозе террористического акта	Проработать [3, гл. 3], [4], [10, гл. 11], [15], [16]. и оформить в соответствии с приложением 1	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос
2.3.5	Правовые основы организации защиты населения.	Составление конспекта «Нормативные документы ГО»	Проработать [3, гл. 3], [8, гл. 2] и составить в соответствии с приложением 2	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос

2.4.	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Разработка плана «Эвакуация при пожаре»	Проработать [3, гл. 3], [8, гл. 8], [10, гл. 13] и разработать по аналогии с приложением 4.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос
3.1.	История создания Вооруженных Сил России	Составление опорного конспекта «Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение»	Проработать [3, гл. 4], [5, гл. 7], [10, с. 196-198] и оформить в соответствии с приложением 1.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос
3.2.	Организационная структура Вооруженных Сил	Составление схемы «Организационная структура Вооруженных Сил России»	Проработать [3, гл. 4], [5, гл. 7], [10, с. 199-210], [14, гл. 5] составить схему в соответствии с приложением 3.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос
3.3.1.	Основные понятия о воинской обязанности.	Составление реферата по теме «Воинская обязанность»	Проработать [3, гл. 4], [14, гл. 7], [13, гл. 3] и составить в соответствии с приложением 2.	Оформление реферата в соответствии с приложением 2	К следующему занятию	Выборочное прослушивание докладов по теме реферата; письменная проверка и оценивание остальных работ
3.3.2.	Подготовка граждан к военной службе.	Составление блок-схемы по теме «Основные направления добровольной подготовки к	Проработать [3, гл. 4], [13, гл. 3], [14, гл. 7] составить схему в соответствии с приложением 3.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос

		военной службе»				
3.3.3.	Прохождение военной и альтернативной службы.	Составление реферата по теме «Альтернативная гражданская служба»	Проработать [3, гл. 4], [14, гл. 7] и составить в соответствии с приложением 2.	Оформление реферата в соответствии с приложением 2	К следующему занятию	Выборочное прослушивание докладов по теме реферата; письменная проверка и оценивание остальных работ
3.4.	Военнослужащий — защитник своего Отечества	Составление опорного конспекта «Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации»	Проработать[1], [3, гл. 4], [5, гл. 7], [14, гл. 9] и оформить в соответствии с приложением 1.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос
3.5.	Как стать офицером Российской Армии	Составление перечня «Воинские звания военнослужащих»	Проработать [3, гл. 4], [5, гл. 7], [8, гл. 5] и составить перечень.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос
3.6.	Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	Составление перечня «Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе»	Проработать [3, гл. 4], [5, гл. 7], [8, гл.3], [14, гл. 10] и составить перечень.	В рабочей тетради	К следующему занятию	Выборочная проверка конспектов, устный фронтальный опрос

### Список рекомендуемой литературы и источников

1. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник 10 кл. / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников. — М.: Просвещение, 2010.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник 11кл. /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников.--- М.: Просвещение,2010.
3. Конституция Российской Федерации (действующая редакция).
4. Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).
5. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник для НПО и СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — М. : Академия, 2011.
6. Федеральный закон «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993—2007.
7. Бубнов В. Г. Основы медицинских знаний : учеб. пособ. для 8-10 классов общеобразовательных учреждений / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. — М. : Астрель, 2005. — 252 с.
8. Основы безопасности жизнедеятельности : справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов; под ред. А. Т.Смирнова]. — М., 2007.
9. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник 10 кл. / под ред. Воробьева Ю.Л. — М., 2005.
- 10.Основы безопасности жизнедеятельности : учебник 11 кл. / под ред. Воробьева Ю.Л. — М., 2005.
- 11.Сапронов, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособ. для спо. / Ю. Г. Сапронов, А. Б. Сыса, В. В. Шахбазян. — М. : Академия, 2004. — 320 с.
- 12.Смирнов, А. Т. Безопасность жизнедеятельности : метод. пособие для преподавателей учреждений СПО / А. Т. Смирнов, Р. А. Дурнев, С. К. Миронов. — М. : Дрофа, 2005. — 252 с.



## **Приложения**

Приложение 1. Правила составления опорного конспекта

Приложение 2. Правила оформления реферата

Приложение 3. Правила составления иерархических схем

Приложение 4. План эвакуации при пожаре