



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
**«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**  
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru  
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по организации и методическому сопровождению  
самостоятельной работы студентов**

**при изучении общеобразовательной учебной дисциплины**

**ОУД.09 «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**по специальности**

**21.02.03 СООРУЖЕНИЕ И ЭКСПЛУАТАЦИЯ  
ГАЗОНЕФТЕПРОВОДОВ И ГАЗОНЕФТЕХРАНИЛИЩ**

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

1.1. Методические рекомендации по организации и методическому сопровождению самостоятельной работы обучающихся СПО разработаны согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; ФГОС СОО, Приказу Минпросвещения России от 24.08.2022 N 762 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования", Положения об организации самостоятельной работы студентов, Методических рекомендаций по организации и методическому сопровождению самостоятельной работы студентов СПО.

## **2. ВИДЫ И ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

2.1. Общеобразовательной учебной дисциплиной предусмотрен следующий объем самостоятельной работы обучающихся:

| Вид самостоятельной работы студентов | Объем часов (очно/заочно/очно-заочно) |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Внеаудиторная самостоятельная работа | 0/60                                  |

2.2. Формы самостоятельной работы, виды заданий по учебным темам:

**Тема самостоятельной работы № 1, Тема 1.1** В чем особенности картины опасностей современной молодежи

- **1. Темы для рефератов:**
- Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные, техногенные и социальные.
- Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба.
- Защита населения территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
- Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера.
- Криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале и др.).
- Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних.
- Хулиганство, вандализм, грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества, насилие над личностью. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

- ...2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;
3. Презентация 10 слайдов Особенности опасностей современной молодежи
4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
6. составление плана и тезисов ответа;
7. решение задач и упражнений по образцу;
8. доклад Особенности опасностей современной молодежи

**Тема самостоятельной работы № 2. Тема 1.2 Как выявить опасности развития**

- **1. Темы для рефератов**
  - Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия.
  - Алкоголь, влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности человека.
  - Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составляющие части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему.
  - Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.
  - Профилактика вредных привычек.
  - Семья и ее значение в жизни человека.
  - Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (технологический, культурный и материальный факторы).
  - Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.
2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;
  3. Презентация 10 слайдов Особенности опасностей современной молодежи
  4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
  5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
  6. составление плана и тезисов ответа;
  7. решение задач и упражнений по образцу;

**..... Алгоритм целе-и ценностного полагания в ситуации конфликта развития**



## 1. ОБЩЕСТВО. Объект защиты – качество жизни населения

Признаки опасных явлений в развитии

- ✓ Ухудшение качества жизни людей, снижение среднего уровня жизни
- ✓ Ухудшение демографической ситуации, снижение рождаемости, рост смертности
- ✓ Рост заболеваемости людей
- ✓ Падение нравственности, образованности, культуры общества в целом
- ✓ Сокращение уровня свободы в обществе
- ✓ Упадок в экономике, кризисные явления
- ✓ Решение вопросов силовыми методами и способами
- ✓ Ослабление страны в целом и её международного положения

Последствия прогресса



- развитие промышленности  
ресурсов  
- цифровой мир  
отклонения, утрата смысла жизни

- загрязнение воздуха, истощение  
- психические

## 2. ЧЕЛОВЕК. Объект защиты - смысл жизни Человека

Смысл жизни человека



... **О чем новом узнают?**

- об опасностях/препятствиях развития человека
- о негативных социальных факторах развития в подростковом возрасте

**Как это узнают?**

- в ходе поиска ответов на вопросы пирамиды Дилтса;
- в ходе моделирования причинно-следственных связей социальных факторов и развития в подростковом возрасте.

**Какой новый способ действия построят?**(схему организации действия – порядок определения факторов/препятствий на пути к цели/мечте

Чтобы решить, что является опасным фактором/препятствием на пути к мечте/цели, необходимо:

- ✓ Определить для себя ключевые понятия: смысл жизни человека, любовь, мечта
- ✓ Определить зачем они нужны человеку
- ✓ Выявить основные препятствия
- ✓ Определить понятие/сущность препятствий

| Задание                    | Действие обучающегося                                                                                             |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Старт-задание:</b>      | Демонстрирует применение понятия самореализация в решении учебной задачи                                          |
| <b>Задание-эксперимент</b> | Создает опорную конструкцию понятий по пирамиде Дилтса                                                            |
| <b>Тест-задание:</b>       | Демонстрирует умение работы с тематическим текстом<br>Демонстрирует умение определять причинно-следственные связи |

### **1. Старт-задание:**

*Дано:*

Понятие о самореализации по А. Маслоу, пирамида Дилтса, важнейшие аспекты самореализации: жизненные Цели, Мечта, Творчество, раскрытие способностей, Любовь к Делу.

*Требуется:* предположить опасности развития человека

*Варианты ответов:* утрата важнейших аспектов самореализации, смысла жизни, желания развиваться, жить

### **2 Задание-эксперимент**

*Дано:* пирамида Дилтса и конструкция вопросов к ней, примеры из жизни известных людей, преодолевших массу преград на пути к Мечте и самореализации в своем Деле [ТОП-10 известных людей, которые добились

успеха в жизни с нуля сами: интересные краткие истории успеха, фото. Примеры русских знаменитых людей, которые сами добились успеха своим трудом, самообразованием, дисциплиной (heacclub.ru). ]

*Требуется:* 1) создать понятийную платформу для самореализации из ответов на блоки вопросов; 2) выявить и определить понятийно препятствия к мечте.

## **БЛОК 1 Понимание аспектов самореализации**

### **1. *В чем смысл жизни вообще* (всего живого)?**

Опорная конструкция (вариант ответа): смысл жизни вообще – в продолжении (не прекращении) жизни с условием отсутствия регресса (деградации).

### **2. *В чем смысл жизни каждого человека?***

Опорная конструкция (вариант ответа):

а) максимальная точка создающих достижений

б) смысл жизни – найти смысл жизни.

в) наметить высшую точку реализации (Мечту) – и осознанно пройти весь жизненный путь для достижения Цели-Мечты.

### **3. *Что такое Любовь?* (к близким, к Делу, к малой и большой родине)?**

Опорные конструкции (варианты ответов) – любовь к человеку как принятие его без условностей, в максимальной форме – бескомпромиссное желание ему Счастья, а в идеальной форме – способность умереть за него здесь и сейчас без колебаний.

Любовь к Делу – состояние деятельности в режиме проявления максимальных творческих способностей.

Любовь к родине – видение в местности своего рождения и проживания идеальной комбинации гармоничных красок, форм, эмоций и воспоминаний.

### **4. *Что такое мечта и зачем она нужна?***

Опорная конструкция (вариант ответа): Мечта – это воображаемый образ желаемой действительности.

### **5. *Почему она нужна и важна?***

Опорная конструкция (вариант ответа): Мечты – важная составляющая человеческого счастья. Без них мы бы не могли меняться сами и менять мир вокруг. Нельзя бояться создавать мечты и бояться претворять их в жизнь (при постоянном соблюдении осторожности и трезвости ума).

## **БЛОК 2 Базовые понятия-препятствий на осознанном пути к мечте и реализации**

### **1. *Что такое Зло и почему оноечно?***

Опорная конструкция (вариант ответа): продукт эволюции Живого, выражающийся в намеренном совершение поступков, причиняющих страдания, гибель или ущерб живому одному существу ради выгоды (испытываемых ощущений) другого живого существа. Как такого зла нет, есть взаимодействие вещей

## **2. Что такое Страх?**

Опорная конструкция (вариант ответов): Страх – это сильная отрицательная эмоция, которая возникает в результате воображаемой или реальной опасности и представляет угрозу жизни для индивида. Под страхом в психологии понимают внутреннее состояние человека, которое обусловлено предполагаемым или реальным бедствием.

## **3. Почему страхи надо побеждать?**

Опорная конструкция (вариант ответа): Только преодоление страха, управление эмоциями, а не подчинение им, дает возможность развиваться и двигаться со смыслом к мечте.

## **4. Что такое Лень? И почему ее надо осознавать и побеждать?**

Опорная конструкция (вариант ответов): вредная привычка, являющаяся причиной низкой самооценки, дурных черт характера, отсутствия дисциплины, неуверенности в собственных силах, отсутствие интереса к какой-либо деятельности или же убеждений в её неэффективности. Является наряду со страхом серьезнейшим фактором, тормозящим развитие личности.

## **Задание на самостоятельное выполнение**

### **1. Задание на работу с научным текстом**

*Дано:* Текст из статьи [Фельдштейн Д. И. Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: психолого-педагогические проблемы новой школы // Национальный психологический журнал — 2010. — №2\(4\) — с.6-11. \(npsyj.ru\)](#) с описанием изменений в развитии современных подростков

*Требуется:*

- 1) Выявить нарушения и сбои в развитии современных подростков и их причины.
- 2) Представить в виде схемы причинно-следственные связи социальных факторов и сбоев в развитии подростков

**Тема самостоятельной работы № 3. Тема 1.3. Как выявить и описать опасности на дорогах**

### **1. Темы для рефератов**

Характеристика техногенных ЧС

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;
3. Презентация 10 слайдов ПДД
4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
6. составление плана и тезисов ответа;
7. решение задач и упражнений по образцу;

**Тема самостоятельной работы № 4. Тема 1.4. Как выявить и описать опасности в ситуации пожара в общественном месте**

**1. Темы для рефератов**

- Пожар в общественном месте
- Характеристика техногенных ЧС

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;
3. Презентация 10 слайдов Пожар в общественном месте
4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
6. составление плана и тезисов ответа;
7. решение задач и упражнений по образцу;

**Тема самостоятельной работы № 5. Тема 1.5 Как выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)**

**1. Темы для рефератов** опасности ситуации захвата заложников в общественном месте

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;
3. Презентация 10 слайдов выявления и описания опасностей в ситуации захвата заложников террористами, стрельбе в общественных местах (колледже, публичном мероприятии)
4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
6. составление плана и тезисов ответа;
7. решение задач и упражнений по образцу;

**Тема самостоятельной работы № 6 Тема 1.6 По выбору студентов-опасности. (ЧС)**

**1. Темы для рефератов**

- Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные, техногенные и социальные.
- Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба.
- Защита населения территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

- Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва.
  - Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.
  - Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения.
  - Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения.
  - Организационная структура гражданской обороны (ГО) на промышленном или сельскохозяйственном объекте, ее задачи на мирное и военное время.
  - Планы ГО, проводимые мероприятия по защите населения.
  - Единая система доведения до населения предупредительного сигнала “Внимание всем!”.
  - Передача речевой информации в чрезвычайных ситуациях, примерное ее содержание.
  - Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения.
  - Защитные сооружения ГО, их предназначения, виды сооружений.
  - Правила поведения в защитных сооружениях.
2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;
  3. Презентация 10 слайдов Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба.
  4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
  5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
  6. составление плана и тезисов ответа;
  7. решение задач и упражнений по образцу;
  8. Экскурсия в бомбоубежище

## **Тема самостоятельной работы № 6 Тема 2.1 Как измерять опасности**

### **1. Темы для рефератов**

определение вероятности осуществления риска и масштаба последствий/воздействия вредных и опасных факторов среды для разработки/выбора мер по профилактике и защите

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;
3. Презентация 10 слайдов расчета риска по формуле
4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
6. составление плана и тезисов ответа;
7. решение задач и упражнений по образцу;

Формула расчета риска

$$R = n/N$$

R – это возможность угрозы **жизнедеятельности** человека,  
 n – количество летальных исходов за год по определенной причине,  
 N – численность населения на конкретной территории

## Тема самостоятельной работы № 7 Тема 2.2. Как оценить риски на дорогах

### 1. Темы для рефератов

*Алгоритм оценки риска для разных участников дорожного движения (пешеход, электросамокатчик/райдер, мотоциклист)*

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами; расчета риска по формуле
3. Презентация 10 слайдов
4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
6. составление плана и тезисов ответа;
7. решение задач и упражнений по образцу;

**Задание.** Подберите необходимые статистические данные для расчета риска гибели/травмирования для участника дорожного движения: пешехода, райдера, велобайкера, мотоциклиста (по выбору)

Сделайте вывод об уровне последствий (таблица 2, 3)

Таблица 2 – Классификация последствий опасных событий на дорогах (U)

| Обозначение уровня | Наименование уровня последствий | Описание вреда, наносимого участникам дорожного движения                                                          |
|--------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U1                 | Катастрофические                | Гибель, невосстанавливаемая полная нетрудоспособность, существенные травмы или ущерб здоровью более 50-ти человек |
| U2                 | Существенные                    | Гибель, невосстанавливаемая полная нетрудоспособность, существенные травмы или ущерб здоровью более 10-ти человек |
| U3                 | Умеренные                       | Существенные травмы или ущерб здоровью, потеря рабочих дней 5-ти и более человек                                  |
| U4                 | Малозначительные                | Небольшие травмы или ущерб здоровью                                                                               |
| U5                 | Незначительные                  | Легкий вред здоровью                                                                                              |

Таблица 3 – Матрица риска

| Уровень частоты (вероятности) опасных событий | Уровень последствий опасных событий |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|----|----|----|----|
|                                               | U1                                  | U2 | U3 | U4 | U5 |

|      |          |          |           |           |           |
|------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| $P1$ | $R_{кр}$ | $R_{кр}$ | $R_{кр}$  | $R_{кр}$  | $R_{в}$   |
| $P2$ | $R_{кр}$ | $R_{кр}$ | $R_{в}$   | $R_{в}$   | $R_{д}$   |
| $P3$ | $R_{кр}$ | $R_{в}$  | $R_{в}$   | $R_{д}$   | $R_{онм}$ |
| $P4$ | $R_{в}$  | $R_{в}$  | $R_{д}$   | $R_{онм}$ | $R_{онм}$ |
| $P5$ | $R_{в}$  | $R_{д}$  | $R_{онм}$ | $R_{онм}$ | $R_{онм}$ |

$R_{онм}$  – оптимальный риск

$R_{д}$  – допустимый (приемлемый) риск

$R_{в}$  – практически возможный риск

$R_{кр}$  – критический (неприемлемый) риск

### Тема самостоятельной работы № 8 Тема 2.3 Как оценить риски в ситуации пожара в общественном месте (ЧС)

#### 1. Темы для рефератов

- риски в ситуации пожара в общественном месте - количественная мера опасности для посетителя, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) пожара и
- тяжести его ущерба жизни и здоровью от опасных факторов пожара (ожоги, отравление угарным газом, гибель)

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов пожар в «хромой лошади», «Зимней вишне»

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. решение задач и упражнений по образцу;

### Тема самостоятельной работы № 9 Тема 2.4. Как оценить риск реализации ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте (ЧС)

#### 1. Темы для рефератов

- риск захвата заложников в общественном месте - количественная мера опасности для посетителя, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) захвата заложников/стрельбы и
- тяжести его ущерба жизни и здоровью (травмы, в т.ч. психологическая, ранения, гибель)

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов захват заложников в Беслане, Норд-осте

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;
7. решение задач и упражнений по образцу;

### **Тема самостоятельной работы № 10. Тема 2.5 Как оценить риски для здоровья в подростковом возрасте**

#### **1. Темы для рефератов**

- риски для здоровья в подростковом возрасте
- Влияние на организм человека метеорологических условий.
- Основные параметры микроклимата в производственных помещениях.
- ЗОЖ и его обеспечение
- Вредные привычки
- Наркотики
- Курение
- ИППП и меры их профилактики

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов ЗОЖ и его обеспечение

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. решение задач и упражнений по образцу;

### **Тема самостоятельной работы № 11 Тема 2.6 Как оценить риск реализации ситуации, актуальной для обучающихся**

#### **1. Темы для рефератов**

- Обеспечение безопасности при работе с компьютером.
- Правовые и организационные основы безопасности жизнедеятельности.
- Основные законодательные документы.
- Организационные вопросы безопасности труда.
- Понятие об устойчивости предприятия. Мероприятия по защите персонала в условиях ЧС и военного времени.

Система прогнозирования и предупреждения ЧС

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов Обеспечение безопасности при работе с компьютером

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. решение задач и упражнений по образцу;

**Тема самостоятельной работы № 12. Тема 3.1 Понятие о защите от опасности**

**1. Темы для рефератов**

- Понятие и определение чрезвычайных ситуаций.
- Классификация чрезвычайных ситуаций.
- Причины и стадии техногенных катастроф.
- Устойчивость работы объектов народного хозяйства в чрезвычайных ситуациях.
- Основные принципы и способы обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.
- Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций.
- Опасные и вредные производственные факторы.
- Влияние на организм человека метеорологических условий.
- Основные параметры микроклимата в производственных помещениях.
- Создание требуемых параметров микроклимата в производственных помещениях.
- Воздействие на организм человека вредных веществ, содержащихся в воздухе рабочей зоны.
- Виды вредных веществ.
- Оздоровление воздушной среды.

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов Классификация чрезвычайных ситуаций

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. решение задач и упражнений по образцу;

**Тема самостоятельной работы № 13 Тема 3.2 Как снизить риски для здоровья. Профилактика заболеваний. Здоровый образ жизни**

**1. Темы для рефератов**

здоровый образ жизни. Как снизить риски для здоровья, профилактика заболеваний.

- ЗОЖ и его обеспечение
- Вредные привычки
- Наркотики
- Курение
- ИППП и меры их профилактики

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;
3. Презентация 10 слайдов Классификация инфекционных заболеваний
4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
6. составление плана и тезисов ответа;
7. решение задач и упражнений по образцу;

**Тема самостоятельной работы № 14 Тема 3.3 Как защититься от опасностей на дорогах**

1. Темы для рефератов

- *Алгоритм оценки риска для разных участников дорожного движения (пешеход, электросамокатчик/райдер, мотоциклист)*

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами; расчета риска по формуле
3. Презентация 10 слайдов
4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
6. составление плана и тезисов ответа;
7. решение задач и упражнений по образцу;

**Задание.** Подберите необходимые статистические данные для расчета риска гибели/травмирования для участника дорожного движения: пешехода, райдера, велобайкера, мотоциклиста (по выбору)  
Сделайте вывод об уровне последствий (таблица 2, 3)

Таблица 2 – Классификация последствий опасных событий на дорогах (U)

| Обозначение уровня | Наименование уровня последствий | Описание вреда, наносимого участникам дорожного движения                                                          |
|--------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U1                 | Катастрофические                | Гибель, невосстанавливаемая полная нетрудоспособность, существенные травмы или ущерб здоровью более 50-ти человек |
| U2                 | Существенные                    | Гибель, невосстанавливаемая полная нетрудоспособность, существенные                                               |

|           |                  |                                                                                  |
|-----------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|           |                  | травмы или ущерб здоровью более 10-ти человек                                    |
| <i>U3</i> | Умеренные        | Существенные травмы или ущерб здоровью, потеря рабочих дней 5-ти и более человек |
| <i>U4</i> | Малозначительные | Небольшие травмы или ущерб здоровью                                              |
| <i>U5</i> | Незначительные   | Легкий вред здоровью                                                             |

Таблица 3 – Матрица риска

| Уровень частоты (вероятности) опасных событий | Уровень последствий опасных событий |             |             |  |             |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--|-------------|
|                                               | <i>U1</i>                           | <i>U2</i>   | <i>U3</i>   |  | <i>U5</i>   |
| <i>P1</i>                                     | <i>Rкрp</i>                         | <i>Rкрp</i> | <i>Rкрp</i> |  | <i>Rв</i>   |
| <i>P2</i>                                     | <i>Rкрp</i>                         | <i>Rкрp</i> | <i>Rв</i>   |  | <i>Rд</i>   |
| <i>P3</i>                                     | <i>Rкрp</i>                         | <i>Rв</i>   | <i>Rв</i>   |  | <i>Rопт</i> |
| <i>P4</i>                                     | <i>Rв</i>                           | <i>Rв</i>   | <i>Rд</i>   |  | <i>Rопт</i> |
| <i>P5</i>                                     | <i>Rв</i>                           | <i>Rд</i>   | <i>опт</i>  |  | <i>Rопт</i> |

*Rопт* – оптимальный риск

*Rд* – допустимый (приемлемый) риск

*Rв* – практически возможный риск

*Rкр* – критический (неприемлемый) риск

### Тема самостоятельной работы № 15 Тема 3.4. Как безопасно вести себя в ситуации пожара в общественном месте

#### 1. Темы для рефератов

- риски в ситуации пожара в общественном месте - количественная мера опасности для посетителя, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) пожара и
  - тяжести его ущерба жизни и здоровью от опасных факторов пожара (ожоги, отравление угарным газом, гибель)
  - Пожарная и взрывная безопасность.
  - Основные способы тушения пожаров.
2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;
  3. Презентация 10 слайдов пожар в «хромой лошади», «Зимней вишне»
  4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
  5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
  6. составление плана и тезисов ответа;
  7. решение задач и упражнений по образцу;

### **Тема самостоятельной работы № 16 Тема 3.5 Как безопасно вести себя в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)**

#### **1. Темы для рефератов**

- защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
- Устойчивость работы объектов народного хозяйства в чрезвычайных ситуациях.
- Основные принципы и способы обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.
- Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций.

#### **2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;**

3. Презентация 10 слайдов захват заложников в Беслане, Норд-осте
4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
6. составление плана и тезисов ответа;

### **Тема самостоятельной работы №17 Тема 4.1. История создания Вооруженных Сил России**

#### **1. Темы для рефератов**

- история создания Вооруженных Сил России
- Вооруженные Силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны, их предназначение. Виды Вооруженных Сил, рода войск, их предназначение.

- Вооруженные Силы Российской Федерации на современном этапе. Вооруженные Силы и порядок подготовки граждан к военной службе в ряде развитых стран.
  - Боевые традиции и история Вооруженных Сил России, символы воинской чести.
2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;
  3. Презентация 10 слайдов история создания Вооруженных Сил России
  4. работа с конспектом лекции (обработка текста);
  5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
  6. составление плана и тезисов ответа;

#### **Тема самостоятельной работы № 18 Тема 4.2 Основные понятия о воинской обязанности**

##### **1. Темы для рефератов**

- Воинская обязанность граждан и воинский учет. Обязательная подготовка к военной службе. Виды добровольной подготовки к военной службе.
- Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по призыву. Пребывание в запасе. Виды воинской деятельности и их особенности.
- Общие требования, предъявляемые воинской деятельностью к духовным и физическим качествам, уровню образования призывников.
- Права и свободы военнослужащих

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов Права и свободы военнослужащих

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

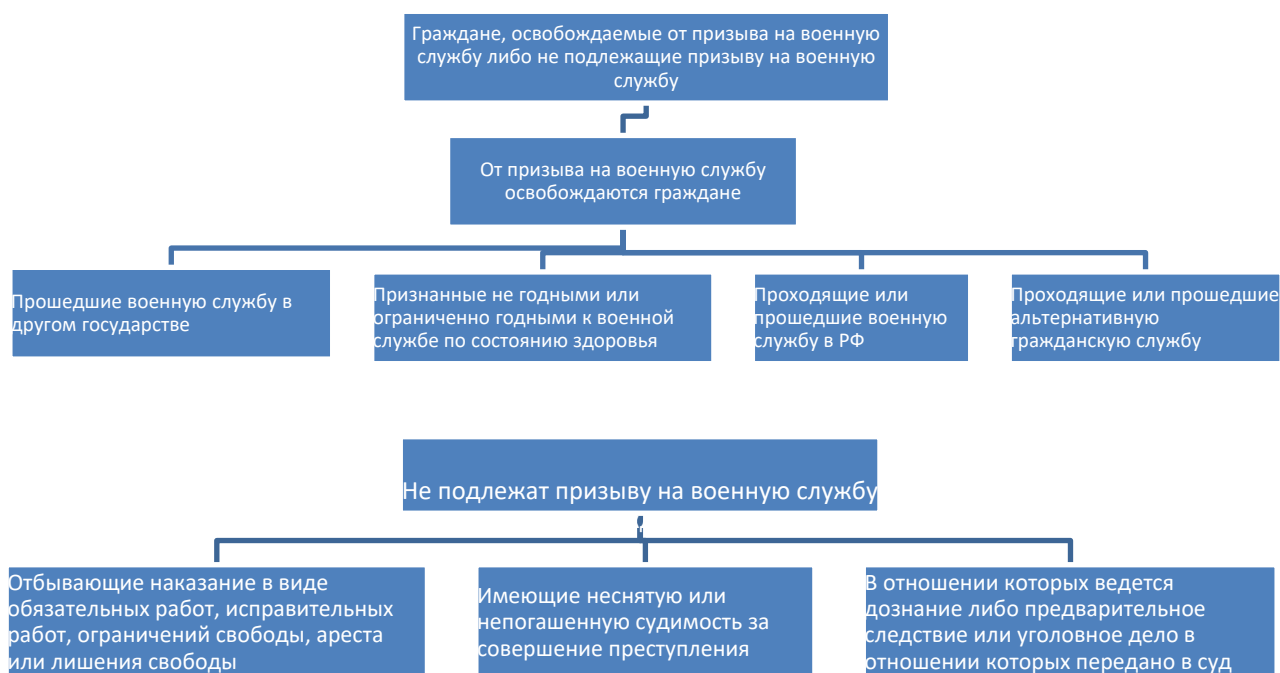
7. работа с диаграммами

В ст. 22 п. 1 ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» говорится:

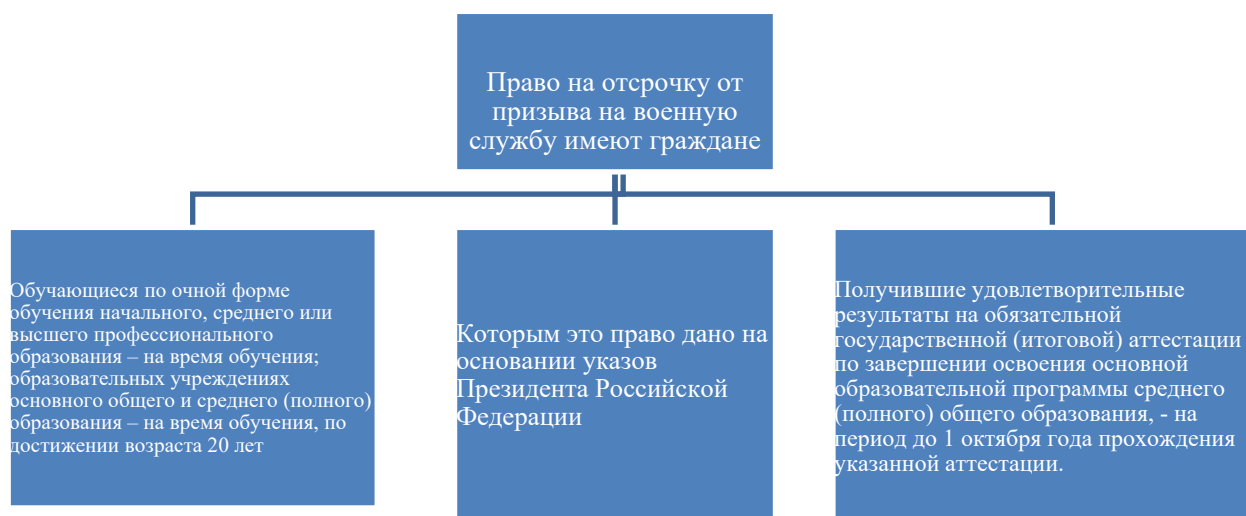


Призыв на военную службу граждан, не пребывающих в запасе, осуществляется два раза в год:

**- с 1 апреля по 15 июля; - с 1 октября по 31 декабря**



Согласно нормам, определенных в ч.2 ст.5.1 ФЗ №53, установлены категории годности к военной службе.



## Тема самостоятельной работы № 19 Тема 4.3 Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Тренинг бесконфликтного общения и саморегуляции

### 1. Темы для рефератов

- *Понятие* о психологических основах взаимодействия военнослужащих в коллективе, совместной жизнедеятельности военнослужащих.
- Понятие конфликта и его влияние на уровень боеспособности и боеготовности отделения, экипажа, расчета.
- Понятие о способах бесконфликтного общения в условиях военной службы.

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов Понятие конфликта и его влияние на уровень боеспособности и боеготовности отделения, экипажа, расчета

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. тесты на темперамент, характер, конфликтность, коммуникабельность

#### **Тема самостоятельной работы № 20. Тема 4.4 Как стать офицером РА. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования**

1. Темы для рефератов

- *Понятие* об офицерском составе,
- порядке поступления и обучения в военных образовательных учреждениях, требованиях, предъявляемых к подготовке офицеров.
- Кодексе чести Российского офицера,
- требованиях общества, предъявляемых к офицеру

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

#### **Тема самостоятельной работы № 21. Тема 4.5 Строевая подготовка**

1. Темы для рефератов

- *Понятия* об одиночной строевой подготовке и слаживания подразделений.
- *Правила и алгоритмы предметных действий:* Строевой стойки.
- Выполнение команд «Становись, Равняйся, Смирно, Вольно, Заправиться».

- Повороты на месте.
- Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно.
- Движение строевым шагом. Повороты в движении.
- Прохождение в составе подразделения торжественным маршем и в составе подразделения с песней.
- Приветствие в движении.

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов Военные парады разных государств

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. отработка строевых приемов

## **Тема самостоятельной работы № 22 Тема 4.6 Огневая подготовка.**

Порядок неполной сборки и разборки ММГ АК-74 объем часов

1. Темы для рефератов

- *Понятие* о назначении и боевых свойствах оружия, его устройстве, мерах безопасности при обращении с оружием и патронами, о неполной и полной разборке автомата, назначении частей, узлов и механизмов автомата.
- *Правило и алгоритмы предметных действий:* неполной разборки, сборки автомата ММГ АК-74
- *Правила и приемы* стрельбы, способов поиска целей и управления огнем, действиях по командам руководителя стрельб

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов Биография Калашникова

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. стрельба в тире (по возможности)

## **Тема самостоятельной работы № 23. Тема 5.1. Помощь при состояниях вызванных нарушением сознания**

1. Темы для рефератов

- *Понятие* об эпилепсии,
- инсульте,
- обмороке,
- инфаркте,
- диабете,

- токсикологическом опьянении.
- *Правила и алгоритмы* поведения и оказания первой помощи при этих состояниях

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов Биография Калашникова

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. изучение схемы

### **Помощь при состояниях, вызванных нарушением сознания (схема содержания лекции)**



**Тема самостоятельной работы № 24. Тема 5.2.** Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок оказания. Алгоритм помощи пострадавшим при ДТП и ЧС

1. Темы для рефератов

- *Понятие* о неотложных состояниях в УК РФ Статья 124, Статья 125, *Правила* проведения диагностики и помощи в неотложных состояниях
- *Алгоритм* Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких
- *Понятие* об ДТП и ЧС на транспорте.
- *Правила* помощи при травмах рук, ног, головы, при переломах, вывихах, ушибах и т.д.
- *Алгоритмы* оказание первой помощи при травмах, ранениях, переломах.
- Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов *Понятие* об ДТП и ЧС на транспорте.

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

**Тема самостоятельной работы № 25. Тема 5.3.** Алгоритм помощи при кровотечениях и ранениях

1. Темы для рефератов

- *Понятие* о видах кровотечений, средствах обеззараживания и дезинфекции.
- *Правило* остановки кровотечений способом наложение жгута и закрутки.
- *Алгоритмы* оказания первой помощи при кровотечениях

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов Виды кровотечений

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. изучение схемы

8. Просмотр видеоролика «остановка кровотечения»

**Тема самостоятельной работы № 26. Тема 5.4. Оказание помощи подручными средствами в природных условиях**

**1. Темы для рефератов**

- *Понятие* об экстремальных ситуациях в природных условиях.
- *Способы* и особенности фиксации конечностей.
- Способы транспортировки пострадавших.
- Способы согревания на открытой местности,
- Вынужденное автономное существование.
- Правило добычи: воды, пищи, огня. Временное жилище.

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов Вынужденное автономное существование.

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. изучение схемы

9. Просмотр видеоролика «Выживание»

**Тема самостоятельной работы № 27 Тема 5.5. Помощь при воздействии температур на организм человека. Способы самоспасения.**

**1. Темы для рефератов**

- Понятие об ожогах и их видах (термические, химические, кислотные, щелочные).
- Правило алгоритм помощи при ожогах различных видов.
- Способы самоспасения.
- Первая помощь пострадавшему на производстве.
- Алгоритм поведения при ЧС.

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов. Виды ожогов

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

## **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)**

### **Тема самостоятельной работы № 28 Тема. Как выявить и описать опасности на рабочем месте**

#### **.Темы для рефератов**

- Классификация опасностей: по видам профессиональной деятельности, по причинам возникновения на рабочем месте, по опасным событиям вследствие воздействия опасностей.
- Источники опасностей и вредностей, факторы риска, условия возникновения и развития нежелательных событий.
- Порядок проведения идентификации опасностей на рабочем месте

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. экскурсия на предприятие по выбору

### **Тема самостоятельной работы № 29 Тема. Оценка рисков на рабочем месте**

#### **Темы для рефератов**

- Возможные последствия опасностей по степени тяжести: гибель, травма, профессиональное заболевание.
- Статистические данные по несчастным случаям на производстве.
- Определение вероятности наступления опасностей.

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов профессиональное заболевание

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. экскурсия на предприятие по выбору

## **Тема самостоятельной работы № 30 Тема. Определение методов защиты от опасностей на рабочем месте**

### Темы для рефератов

- Основные причины травматизма и профессиональных заболеваний: технические, организационные, санитарно-гигиенические, психофизиологические.
- Методы уменьшения опасностей на рабочем месте, выбор средств индивидуальной и коллективной защиты.
- Типовые отраслевые нормы выдачи средств индивидуальной защиты

2. Работа с основной и дополнительной литературой, Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов Методы уменьшения опасностей на рабочем месте, выбор средств индивидуальной и коллективной защиты.

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. экскурсия на предприятие по выбору

## **Тема самостоятельной работы № 31 Тема. Знакомство с повседневным бытом военнослужащих**

1. Работа с основной и дополнительной литературой,

2. Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов музеев воинской славы

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. экскурсия с показом учебных классов, казармы, специальной военной техники, посещение музея части.

## **Тема самостоятельной работы № 32 Тема. Методы оказания первой помощи гражданам при ЧС и автомобильных катастрофах**

1. Работа с основной и дополнительной литературой,

2. Интернет - ресурсами;

3. Презентация 10 слайдов музеев воинской славы

4. работа с конспектом лекции (обработка текста);

5. повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

6. составление плана и тезисов ответа;

7. экскурсия тематическая в Центр медицины и катастроф.

### 3. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

#### Результаты самостоятельной работы

Оценки за выполнение заданий могут выставляться по пятибалльной системе или в форме зачета и учитываться как показатели текущей успеваемости обучающихся.

| Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений |                      | Критерии оценки результата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| балл (оценка)                                                 | вербальный аналог    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5                                                             | отлично              | Представленные работы высокого качества, уровень выполнения отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, выполнены все предусмотренные программой обучения задания.                                                                            |
| 4                                                             | хорошо               | Уровень выполнения работы отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения задания выполнены, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.                                       |
| 3                                                             | удовлетворительно    | Уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. |
| 2                                                             | не удовлетворительно | Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |  |                                                                                                                   |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения заданий не выполнено. |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

**Печатные и электронные издания, рекомендованные для использования при реализации общеобразовательной учебной дисциплины**

##### 4.1. Основные печатные издания

Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 635 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-17401-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533017>

##### 3.2. Электронные издания

1. <http://www.mvd.ru> сайт МВД РФ
2. <http://www.mil.ru> сайт Министерство обороны Российской Федерации
3. <http://www.fsb.ru> сайт ФСБ РФ
4. <http://www.mchs.gov.ru> Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)
5. <http://www.minzdrav.gov.ru> Министерство здравоохранения Российской Федерации
6. <http://www.rostrud.gov.ru> Федеральная служба по труду и занятости (Роструд)
7. <http://www.rospotrebnadzor.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)
8. <http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
9. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
10. <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности
11. <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
12. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
13. <http://www.school-obz.org/> Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности
14. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
15. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm> Автономное существование в природе – детям
16. <http://www.consultant.ru> Справочная правовая система «Консультант Плюс»
17. <http://www.garant.ru> Справочная правовая система «Гарант»

- 18.<http://www.safety.ru> ОАО НТИЦ «Промышленная безопасность».
- 19.<http://www.mspsng.org> Межгосударственный совет по промышленной безопасности
- 20.<http://www.ilo.org> Международная организация труда (МОТ)
- 21.<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»
- 22.<http://ru.wikipedia.org> Энциклопедия Википедия

### **3.3. Дополнительные источники**

1. Медико-биологические основы безопасности : учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Е. В. Аникина, Б. И. Лавер, Д. А. Семенов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 475 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16111-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530445>
2. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 641 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17728-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533629>

### **4.4. Программное обеспечение**

1. Операционная система Microsoft Windows 10
  2. 7-zip GNU Lesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
  3. Интернет браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
  4. K-Lite Codec Pack – универсальный набор кодеков (кодировщиков-декодировщиков) и утилит для просмотра и обработки аудио- и видеофайлов (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
  5. WinDjView – программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
- Foxit Reader – прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).