

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

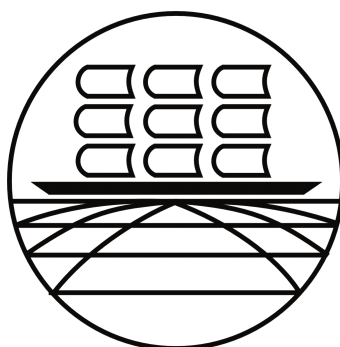
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «МГТУ»)

«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ММРК им. И.И. Месяцева  
ФГБОУ ВО «МГТУ»

И.В. Артеменко  
(подпись)

«31» августа 2019 г.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

учебной дисциплины БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
специальности 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство  
по программе базовой подготовки  
форма обучения: очная

Мурманск  
2019

## Рассмотрено и одобрено на заседании

Методическая комиссия преподавателей дисциплин общеобразовательной подготовки по специальностям, реализуемым ММРК имени И.И. Месяцева

Председатель МК

О.А. Клепцова

Протокол от 29 мая 2019 г.

## Разработано

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, по специальности 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 07 мая 2014 г. N 458 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 № 613

Автор (составитель): А.И. Тила, преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, квалиф. категория*

Эксперт (рецензент): А.А. Недвига., преподаватель высшей категории «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, квалиф. категория*







## Введение.

**Методические указания по самостоятельной работе обучающихся по учебной дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности** разработаны в соответствии с соответствием с федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования 35.02.09 Иктиология и рыбоводство, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 07 мая 2014 г. N 458с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 №613; примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, одобренной научно-методическим советом федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 3 от 21 июля 2015 г.; учебного плана очной формы обучения, утвержденного 31.05.2019 г.

**1.1 Цели и задачи самостоятельной работы** - требования к результатам освоения учебной дисциплины: обеспечить более высокий уровень подготовки обучающихся технического профиля.

Методологической основой образовательной программы по дисциплине является системно-деятельностный подход. Рабочая программа устанавливает следующие требования к предметным, метапредметным и личностным результатам обучающихся:

- КК 1. Ценностно-смысловые компетенции.
- КК 2. Общекультурные компетенции.
- КК 3. Учебно-познавательные компетенции.
- КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции.
- КК 5. Социально-трудовые компетенции.
- КК 6. Компетенции личного совершенствования.

### **1.2 Требования к результатам освоения:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

#### **уметь:**

- У1: умение самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;
- У2: умение использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);
- У3: умение анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе совершения террористического акта;
- У4: умение вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищенности своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;
- У5: умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообучения;
- У6: умение формировать навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;
- У7: умение формировать навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;

У8: умение формировать ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации;

У9: умение формировать ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, и пути продолжения своего образования.

**знать:**

З1: опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера;

З2: влияние их последствий на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства;

З3: угрозы национальной безопасности России международного терроризма и наркобизнеса;

З4: государственная система обеспечения защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

З5: организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации;

З6: организация подготовки населения страны к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, при угрозе террористического акта;

З7: меры профилактики наркомании;

З8: роль здорового образа жизни для обеспечения демографической безопасности страны;

З9: права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;

З10: оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

З11: основные положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области обороны государства и противодействия терроризму;

З12: нормативно-правовые акты Российской Федерации, определяющие порядок подготовки граждан к военной службе в современных условиях и меры противодействия терроризму;

З13: предназначение, основные функции и задачи Вооруженных Сил Российской Федерации;

З14: виды Вооруженных Сил Российской Федерации и роды войск;

З15: руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации;

З16: участие Вооруженных сил России в контртеррористических операциях;

З17: государственные и военные символы Российской Федерации;

Процесс изучения дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС СПО (табл. 1)

Таблица 1

Компетенции, формируемые дисциплиной Основы безопасности жизнедеятельности в соответствии с ФГОС СПО

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту</b>
КК 1. Ценностно-смысловые компетенции.	- понимать ценность смысла общечеловеческой культуры, науки, производства, религии; • уметь ориентироваться в окружающем мире и осознавать свою роль и предназначение; • уметь проявлять эмоциональную устойчивость; • уметь выбирать цели учебной деятельности,	У 1-9, З 1-17

	<p>повседневной жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь выбирать ценностно-смысловые ориентиры для поступков и решений;</li> <li>• уметь нести ответственность за результаты обучения и совершаемые поступки;</li> </ul> <p>уметь принимать решения</p>	
<p>КК 2. Общекультурные компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уважать интересы представителей других народов, религий;</li> <li>• проявлять терпимость к другим мнениям и позициям;</li> <li>• владеть эффективными способами организации свободного времени;</li> <li>• знать и владеть бытовыми навыками;</li> <li>• знать основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций.</li> </ul>	<p>У 1-9, З 1-17</p>
<p>КК 3. Учебно-познавательные компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть приемами организации продуктивной учебно-познавательной деятельности:</li> <li>• уметь приобретать знания из различных источников;</li> <li>• грамотно формулировать образовательный запрос;</li> <li>• уметь структурировать и расширять полученные знания;</li> <li>• использовать компьютерные технологии для поиска информации и её представления;</li> <li>• уметь контролировать образовательный процесс;</li> <li>• уметь отыскивать причины явлений, событий;</li> <li>• уметь аналитически мыслить;</li> <li>• уметь контролировать свою работу;</li> <li>• уметь планировать, анализировать свою работу;</li> <li>• уметь давать самооценку учебной и познавательной деятельности;</li> <li>• уметь самостоятельно выявлять совершенные ошибки, пробелы в знаниях, умениях и навыках;</li> <li>• уметь работать самостоятельно;</li> <li>• проявлять готовность к самообразованию;</li> </ul>	<p>У 1-9, З 1-17</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть функциональной грамотностью;</li> <li>• владеть измерительными навыками;</li> <li>• уметь использовать вероятностные, статистические методы познания;</li> </ul> <p>уметь отличать факты от домыслов</p>	
<p>КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь осуществлять поиск, отбор, систематизацию, анализ, обработку и сохранение информации;</li> <li>• уметь оценить полезность и целенаправленность полученной информации;</li> <li>• уметь представлять информацию в различных формах (на рисунках, графиках, таблицах, чертежах, диаграммах и пр.);</li> <li>• владеть современными информационными технологиями стандартного программного обеспечения;</li> <li>• владеть техническими средствами информации: телевизор, магнитофон, компьютер, принтер, модем, факс, копир и т.п.;</li> <li>• владеть информационными технологиями: аудиовидеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет;</li> <li>• владеть навыками устной и письменной речи;</li> <li>• знать языки, способы взаимодействия с окружающими и удаленными событиями и людьми;</li> <li>• владеть навыками работы с документами;</li> <li>• уметь написать (заполнить) заявление, объяснительную, анкету, опросный лист, тест, письмо и пр.;</li> <li>• уметь задавать вопросы;</li> <li>• уметь представлять и отстаивать свою точку зрения в диалоге и полилоге;</li> <li>• уметь сотрудничать с другими людьми;</li> <li>• уметь работать в группе, команде;</li> <li>• владеть социальными ролями в коллективе;</li> </ul> <p>уметь презентовать себя и свой коллектив информации;</p>	<p>У 1-9, З 1-17</p>
<p>КК 5. Социально-трудовые</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть этикой гражданско-правовых, трудовых</li> </ul>	<p>У 1-9, З 1-17</p>

компетенции.	<p>взаимоотношений: выполнение роли гражданина, наблюдателя, избирателя, члена семьи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать экономико-правовые основы;</li> <li>• уметь анализировать социально-экономическую ситуацию, положение рынка труда;</li> <li>• знать права и обязанности в области профессионального самоопределения: осознание своей роли в профессиональном пространстве; оценка своих профессиональных потребностей и задатков; выбор будущей профессии; построение собственной профессиональной карьеры;</li> <li>• обладать навыками рациональной самоорганизации рабочего времени;</li> <li>• обладать готовностью к реализации трудовых прав и обязанностей в экономической роли: представителя, потребителя, покупателя, клиента, производителя;</li> </ul> <p>уметь действовать с личной и общественной выгодой</p>	
<p>КК 6. Компетенции личного совершенствования.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоить способы физического, духовного, интеллектуального саморазвития;</li> <li>• освоить способы эмоциональной саморегуляции и самоподдержки;</li> <li>• уметь планировать и организовывать свою деятельность;</li> <li>• владеть способами самоопределения и самопознания;</li> <li>• владеть способами развития личностных качеств: гуманность, отзывчивость, организованность, ответственность, откровенность, уверенность в себе, самокритичность, корпоративность, рефлексия, эмоциональная устойчивость, креативность мышления и др.;</li> <li>• уметь включаться в общественную работу: различные кружки, секции, молодежные объединения и т.д.;</li> <li>• владеть медицинскими и санитарными знаниями и навыками (знание и соблюдение норм</li> </ul>	<p>У 1-9, 3 1-17</p>

	<p>здорового образа жизни, правил личной гигиены; половой и сексуальной грамотности, умение оказывать первую медицинскую помощь);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• владеть навыками безопасной жизнедеятельности; знать основы экологии, уметь бережно относиться к окружающей среде;</li></ul>	
--	--	--

**Тематический план учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Наименование разделов и тем	Содержание самостоятельной работы	Формируемые КК	Самостоятельная работа обучающихся, час	Форма организации самостоятельной работы	Уровень освоения	Рекомендуемые источники информации
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1.</b>	<b>Обеспечение личной безопасности в различных ситуациях</b>		<b>5</b>			
<b>Тема 1.2. Автономное пребывание человека в природной среде.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Перечень личного снаряжения для однодневного турпохода в зависимости от времени года (весна, осень).	КК 1- КК 6	2	Составить краткий конспект изученного материала	2	1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017. 3. Интернет-ресурс
<b>Тема 1.5. Правила личной безопасности при пожаре.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Средства профилактики и тушения пожаров.	КК 1- КК 6	2	Составить краткий конспект изученного материала	2	1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017. 3. Интернет-ресурс
<b>Тема 1.6. ЧС природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях ЧС</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила дорожного движения для пешеходов.	КК 1- КК 6	1	Составить краткий конспект изученного материала	2	1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017. 2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. —

природного характера.						М., 2017. 3. Интернет-ресурс
<b>Раздел 2.</b>	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		<b>6</b>			
<b>Тема 2.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Основные составляющие здорового образа жизни: правильное питание, двигательная активность. 2. Личная гигиена, закаливание, психогигиена, грамотное экологическое поведение.	КК 1- КК 6	2	Составить краткий конспект изученного материала	2	Интернет-ресурс
<b>Тема 2.3. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Вредные привычки: табакокурение, алкоголизм, наркомания.	КК 1- КК 6	2	Составить краткий конспект изученного материала	2	Интернет-ресурс 1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
<b>Тема 2.4. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Основные инфекционные заболевания: чума, холера, тиф, грипп, оспа, сибирская язва, ботулизм.	КК 1- КК 6	2	Составить краткий конспект изученного материала	1	Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
<b>Раздел 3.</b>	<b>Нормативно-правовая база РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства.</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 3.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), ее структура и</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан: МЧС, полиция, служба скорой медицинской помощи.	КК 1- КК 6	2	Составить краткий конспект изученного материала	1	Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.

задачи.						
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 4.2. Основные виды оружия и их поражающие факторы</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Поражающие факторы ядерного взрыва. 2. Основные типы ОВ, характер воздействия на организм, меры защиты.	КК 1- КК 6	2	Составить краткий конспект изученного материала	<i>1</i>	1. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2017.
<b>Раздел 5.</b>	<b>Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 5.1. Сухопутные войска, военно-воздушные силы, их состав и предназначение. Военная техника указанных войск.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> История создания ВС России, их структура и предназначение, руководство и управление ВС РФ.	КК 1- КК 6	2	Составить краткий конспект изученного материала	<i>1</i>	
<b>Тема 5.2. ВМФ и РВСН. Их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Сухопутные войска, военно-морской флот, военно-воздушные силы, ракетные войска стратегического назначения, космические войска, другие войска.	КК 1- КК 6	2	Составить краткий конспект изученного материала	<i>1</i>	1. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2017.
<b>Раздел 6</b>	<b>Воинская обязанность. Особенности военной службы.</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 6.2. Первоначальная</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Организация медицинского	КК 1-	2	Составить краткий конспект изученного	<i>1</i>	1. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник

постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.	освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.	КК 6		материала		для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2017.
<b>Тема 6.4.</b> Размещение и быт военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок воинской части.	<b>Самостоятельная работа:</b> Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	КК 1- КК 6	<i>1</i>	Составить краткий конспект изученного материала	<i>1</i>	1.Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2017.
<b>Тема 6.5.</b> Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.	<b>Самостоятельная работа:</b> Памяти поколений – дни воинской славы России.	КК 1- КК 6	<i>1</i>	Составить краткий конспект изученного материала		1.Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2017.
<b>Раздел 7</b>	<b>Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества.</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 7.1.</b> Основные виды воинской деятельности и их особенности.	<b>Самостоятельная работа:</b> Герои – военнослужащие.	КК 1- КК 6	<i>1</i>	Составить краткий конспект изученного материала	<i>1</i>	1.Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2017.

<b>Тема 7.3.</b> <b>Военнослужащий – подчиненный, исполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Символы воинской чести.	КК 1- КК 6	<i>1</i>	Составить краткий конспект изученного материала	<i>1</i>	1.Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2017.
	<b>Работа над проектом</b> <i>(индивидуальный проект, тема по выбору)</i>	КК 1- КК 6	<b>4</b>	Составить отчет изученного материала	<b>3</b>	
	<b>Всего</b>		<b>29</b>			



## **Порядок выполнения самостоятельной работы обучающимся**

### **Раздел 1. Обеспечение личной безопасности в различных ситуациях**

#### **Тема 1.2. Автономное пребывание человека в природной среде**

##### **Перечень личного снаряжения для однодневного турпохода в зависимости от времени года (весна, осень).**

###### **Цель:**

Сформировать представление о необходимости планирования похода и снаряжения, в соответствии с сезоном года, климатическими особенностями региона, географическим положением, рельефом местности.

###### **Оснащение:**

1. Данные методические указания, рекомендуемая литература.

###### **Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

###### **Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, рекомендованной к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.
2. Составить краткий конспект данного материала.

###### **Вопросы для изучения:**

1. Привести примеры перечня личных вещей, коллективного снаряжения.
- Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

###### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Дать общую характеристику необходимости продуманной укладки рюкзака.
2. Приведите убедительные доводы, аргументы в защиту коллективной укладки вещей и продуктов питания.

###### **Рекомендуемая литература.**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.

#### **Тема 1.5. Правила личной безопасности при пожаре.**

##### **Средства профилактики и тушения пожаров**

**Цель:** Сформировать представление о правильном поведении при обнаружении возгорания дома, в лесу, общественном месте.

###### **Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература.

**Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

**Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, рекомендованной к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.
2. Составить краткий конспект данного материала.

**Вопросы для изучения:**

1. Элементарные правила противопожарной безопасности: дома, в природных условиях, в общественных местах.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Рекомендуемая литература.**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.

**Тема 1.6. ЧС природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях ЧС природного характера.**

**Правила дорожного движения для пешеходов**

**Цель:** Сформировать представление о культуре безопасности жизнедеятельности, изучить модели поведения пешеходов.

**Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература.

**Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

**Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, рекомендованной к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.
2. Составить краткий конспект данного материала.

**Вопросы для изучения:**

1. Основные требования Правил дорожного движения:  
- для пешеходов;
2. Привести статистику ДТП по Мурманской области с начала календарного года, с 1 сентября текущего года.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Разрешено ли движение пешеходов по проезжей части?
2. Для чего проводится в сентябре месячник дорожного движения?

**Рекомендуемая литература.**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.

**Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения**

**Тема 2.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.**

**Основные составляющие здорового образа жизни: правильное питание, двигательная активность. Личная гигиена, закаливание, психогигиена, грамотное экологическое поведение**

**Цель:**

Сформировать представление о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

**Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет-ресурс.

**Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

**Порядок выполнения задания.**

1. Сформулировать и объяснить определения понятий «Гигиена», «Закаливание», «Личная гигиена», «Здоровье человека».
2. Привести примеры формирования навыков закаливания из своей жизни.
3. Разобрать на личном примере соблюдение правил личной гигиены.
4. Охарактеризовать составляющие, формирующие здоровье человека.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
2. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.

3. Сформулировать и объяснить определения понятий «гигиена», «личная гигиена».
4. Дать общую характеристику основ здорового образа жизни.

**Рекомендуемая литература.**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.

**Тема 2.3. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки: табакокурение, алкоголизм, наркомания.**

**Цель:**

Сформировать представление о здоровом образе жизни, представления о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о профилактике вредных привычек.

**Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет-ресурс.

**Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

**Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, рекомендованной к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.
2. Составить краткий конспект данного материала.

**Вопросы для изучения:**

1. Дать общую характеристику основ здорового образа жизни.
2. Дать характеристику о вредных привычках, их влиянии на здоровье.
3. Привести примеры профилактики вредных привычек в учебном заведении, средствах массовой информации.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Рекомендуемая литература.**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.

**Тема 2.4. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.**

## **Основные инфекционные заболевания: чума, холера, тиф, грипп, оспа, сибирская язва, ботулизм**

### **Цель:**

Формирование знаний о распространённых опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера, массовых инфекционных заболеваниях, умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них условиям.

### **Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет-ресурс.

### **Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

### **Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, Интернет-ресурса, рекомендованных к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.
2. Составить краткий конспект данного материала.

### **Вопросы для изучения:**

1. Особенности массовых инфекционных заболеваний.
2. Пути передачи массовых инфекционных заболеваний
3. Профилактика массовых инфекционных заболеваний.
4. Опишите, в чем отличие естественного и искусственно приобретенного иммунитета.
5. Комплексное воздействие на все звенья эпидемиологического процесса любого инфекционного заболевания для предотвращения его распространения.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2075.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.

## **Раздел 3. Нормативно-правовая база РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства.**

### **Тема 3.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), ее структура и задачи.**

## **Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан: МЧС, полиция, служба скорой медицинской помощи.**

### **Цель:**

Формирование знаний о Государственных службах, стоящих на страже по охране здоровья и безопасности граждан: МЧС, полиция, служба скорой медицинской помощи.

### **Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет-ресурс.

### **Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

### **Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, Интернет-ресурса, рекомендованных к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.

2. Составить краткий конспект данного материала.

### **Вопросы для изучения:**

1. МЧС – понятие, назначение.
2. Полиция – понятие, назначение.
3. Служба скорой помощи – понятие, назначение.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.

## **Раздел 4. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.**

### **Тема 4.2. Основные виды оружия и их поражающие факторы**

#### **Поражающие факторы ядерного взрыва. Основные типы ОВ, характер воздействия на организм, меры защиты.**

### **Цель:**

Формирование знаний о современных средствах поражения и их поражающих факторах

### **Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет-ресурс.

**Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

**Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, Интернет-ресурса, рекомендованных к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.
2. Составить краткий конспект данного материала.

**Вопросы для изучения:**

1. Ядерный взрыв – определение, поражающие факторы ядерного взрыва.
2. Отравляющие вещества – определение, воздействие на организм человека.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Рекомендуемая литература.**

3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
4. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.

**Раздел 5. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации****Тема 5.1. Сухопутные войска, военно-космические силы, их состав и предназначение.****Военная техника указанных войск.****История создания ВС России, их структура и предназначение, руководство и управление ВС РФ.****Цель:**

Формирование знаний о истории создания Вооруженных Сил России. Формирование знаний о современных ВС РФ.

**Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет-ресурс, телеканал «Звезда» - программы «Военная приемка», «Полигон».

**Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

**Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, Интернет-ресурса, рекомендованных к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.
2. Составить краткий конспект данного материала.

**Вопросы для изучения:**

1. Необходимость создания регулярной армии.
2. Основные даты реформирования армии России
3. Предназначение ВС РФ.
4. Техническое оснащение родов войск.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Рекомендуемая литература.**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.
3. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. – М., 2016.

**Тема 5.2. ВМФ и РВСН. Их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Сухопутные войска, военно-морской флот, военно-космические силы, ракетные войска стратегического назначения, другие войска****Цель:**

Формирование знаний о видах Вооруженных Сил России.

**Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет-ресурс.

**Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

**Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, Интернет-ресурса, рекомендованных к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.
2. Составить краткий конспект данного материала.

**Вопросы для изучения:**

1. Предназначение ВМФ, организационная структура, рода войск.
2. Современная военная техника, вооружение в соответствующих родах войск.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Вопросы для самопроверки и контроля.**



1. Кто стоял в истоках создания армии России?
2. Чем современная армия отличается от армии 1917 года?

**Рекомендуемая литература.**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. – М., 2014.

**Раздел 6. Воинская обязанность. Особенности военной службы.**

**Тема 6.2. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.**

**Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.**

**Цель:**

Формирование знаний о порядке организации и проведении медицинского освидетельствования граждан при первичной постановке на воинский учет.

**Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет-ресурс.

**Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

**Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, Интернет-ресурса, рекомендованных к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.
2. Составить краткий конспект данного материала.

**Вопросы для изучения:**

1. Из каких специалистов состоит комиссия по медицинскому освидетельствованию граждан при первичной постановке на воинский учет.
2. Когда и кому предоставляется отсрочка по решению комиссии по медицинскому освидетельствованию граждан при первичной постановке на воинский учет.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Рекомендуемая литература.**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2075.
2. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. – М., 2017.

#### **Тема 6.4. Размещение и быт военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок воинской части.**

##### **Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.**

###### **Цель:**

Формирование знаний о традициях и ритуалах ВС РФ

###### **Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет-ресурс.

###### **Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

###### **Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, Интернет-ресурса, рекомендованных к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.
2. Составить краткий конспект данного материала.

###### **Вопросы для изучения:**

1. Что представляет история проведения ритуалов ВС РФ.
2. Традиции ВС РФ, присущие видам вооруженных сил и других войск.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

###### **Рекомендуемая литература.**

1. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. – М., 2074.
2. Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

#### **Тема 6.5. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.**

##### **Памяти поколений – дни воинской славы России.**

###### **Цель:**

Формирование национальной гордости и знаний о днях воинской славы ВС России.

**Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет-ресурс.

**Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

**Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, Интернет-ресурса, рекомендованных к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.
2. Составить краткий конспект данного материала.

**Вопросы для изучения:**

1. Составить календарь Дней воинской славы ВС России.
2. Дать краткую характеристику этим дням памяти.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Рекомендуемая литература.**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. – М., 2017.

**Раздел 7. Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества.**

**Тема 7.1. Основные виды воинской деятельности и их особенности**

**Герои – военнослужащие.**

**Цель:**

Формирование знаний о военнослужащих, совершивших героические поступки при выполнении воинского долга.

**Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет-ресурс.

**Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

**Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, Интернет-ресурса, рекомендованных к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.

2. Составить краткий конспект данного материала.

**Вопросы для изучения:**

1. Герои военнослужащие Великой отечественной войны.
2. Военнослужащие – герои мирного времени.
3. Участие России в международной (миротворческой) деятельности Вооруженных Сил РФ (с примерами).
4. Военнослужащие – герои, выполняющие долг перед Отечеством за рубежами Родины.
5. Перечислить ордена Российской Федерации за какие воинские отличия перед Отечеством в бою и военной службе они вручаются

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Рекомендуемая литература.**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. – М., 2017.
3. Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

**Тема 7.3. Военнослужащий – подчиненный, исполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.**

**Символы воинской чести.**

**Цель:**

Формирование знаний о символах воинской чести.

**Оснащение:**

Данные методические указания, рекомендуемая литература, Интернет-ресурс.

**Задание:**

Составить конспект по изученному материалу.

**Порядок выполнения задания.**

1. На основании литературы, Интернет-ресурса, рекомендованных к выполнению самостоятельной работы, необходимо изучить теоретические вопросы по данной теме согласно плану.

2. Составить краткий конспект данного материала.

**Вопросы для изучения:**

1. Составить историческую справку о символах воинской чести.

## 2. Понятие Символа воинской чести.

Обучающиеся должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### Рекомендуемая литература.

1. Колесникова М.А. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.А. Колесникова. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Научная книга, 2019. — 158 с. — 978-5-9758-1716-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81000.html>
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э.А. Арустамов, А.Е. Волощенко, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко ; под ред. Э.А. Арустамова. - 21-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2018. - 446 с. : ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02972-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496098>
3. Сергеев, В.С. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / В.С. Сергеев. - Москва : Владос, 2018. - 481 с. : табл. - (Учебник для вузов (бакалавриат)). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906992-88-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486156>
4. Никифоров, Л.Л. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. - 494 с. : граф., табл., схем., ил. -. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-01354-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452583>
5. Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохоровой. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. - 453 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02026-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450720>
6. Айзман Р.И. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.С. Шуленина, В.М. Ширшова. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 247 с. — 978-5-379-02005-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65282.html> - ЭБС "IPRbooks"
7. Занько, Н. Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. 17-е изд., стер. / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 704 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92617>.
8. Основы безопасности жизнедеятельности: государственная система обеспечения безопасности населения : учебное пособие /. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 80 с. : ил. - Библиогр.: с. 70. ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483417>

9. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения [Электронный ресурс] : учебное пособи. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 80 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74270.html> - ЭБС "IPRbooks"
10. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.И. Айзман [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 463 с. — 978-5-379-02006-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65283.html> ЭБС "IPRbooks"
11. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / ред. Л.А. Муравей. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 431 с. - ISBN 5-238-00352-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119542>
12. Хван Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] Утв. МО/ Т.А. Хван, П.А. Хван. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 416 с. (Среднее профессиональное образование). — 978-5-222-

Перечень информационных ресурсов «Интернет»:

1. программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММПК имени И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
2. электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий;
3. виртуальная справочная служба в режиме on-line.