

**ОМСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА – ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧ-  
РЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ**

**дисциплины ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности**

**для специальностей технического профиля**

**26.02.03 Судовождение**

**26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики**

**26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей**

**26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок**

Омск 2018

## Введение

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии со специальностями СПО: 26.02.03 Судовождение; 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики; 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей, 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «основы безопасности жизнедеятельности» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Содержание методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы по данной дисциплине соответствует требованиям ФГОС СПО для всех специальностей.

По учебному плану в соответствии с рабочей программой на изучение дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» курсантами дневной формы обучения предусмотрено всего - 105 часов, самостоятельных занятий – 35 часов.

**Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья**  
**Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой**

*Самостоятельная работа № 1*

**Цели:**

1. Выработать навыки пользования литературой по заданному вопросу.
2. Сформировать знания и мотивацию здорового образа жизни.
3. Умение правильно мыслить, вести себя, обеспечивая охрану и укрепление здоровья.

**Задание:**

Подготовить доклад: «Основные составляющие здорового образа жизни».

**Контрольные вопросы**

1. Основные критерии здорового образа жизни.
2. Как учитывать существование биологических ритмов?
3. Как вредные привычки могут отразиться на здоровье?
4. Организация режима работы и отдыха.
5. психогигиена, умение управлять своими эмоциями.

**Форма контроля:**

Заслушивание доклада, обсуждение, беседа.

*Самостоятельная работа № 2*

**Цели:**

1. Сформировать знания, что тело человека создано для движения.
2. Научить практическим советам, что клетки организма человека.
3. Уметь запрограммировать организм на активную жизнь.

**Задание:**

Подготовить сообщения: «Культура движения», «Повышение жизненного тонуса организма человека».

**Контрольные вопросы**

1. Кто страдает от болезней больше – мужчины или женщины?
2. Цель утренней зарядки.
3. Цель физической культуры.
4. Что нам дает спорт?
5. Эмоциональное состояние человека связано с двигательной активностью?
6. Естественные закаливающие факторы.

**Форма контроля:**

Заслушивание сообщений, обсуждение, беседа по вопросам.

### ***Самостоятельная работа № 3***

#### **Цели:**

1. Выработать навыки пользования литературой по заданному вопросу.
2. Научить культуре компенсировать потребность человека в физических нагрузках.
3. Сформировать знания, которые приносят желаемый результат физического воспитания человека.

#### **Задание:**

Сообщение по теме: «Физическое совершенствование человека».

#### **Контрольные вопросы**

1. Надо ли тратить время на разучивание движений?
2. Назовите две составляющих физической нагрузки.
3. Какие физические упражнения помогают развивать силу мышц?
4. Какие практические средства используются для развития выносливости?
5. Назовите основные принципы подбора физических упражнений для развития ловкости.

#### **Форма контроля:**

Заслушивание сообщений, обсуждение вопросов, беседа.

### **Тема 1.5. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях, при острой сердечной недостаточности и инсульте, при остановке сердца, дыхания**

### ***Самостоятельная работа № 4***

#### **Цели:**

1. Выработать у курсантов навыки пользования литературой по заданному вопросу.
2. Сформировать систему оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
3. Научить оказывать первую медицинскую помощь по жизненным показаниям.

#### **Задание:**

Доклад на тему: «Значение первой медицинской помощи и правила ее оказания».

#### **Контрольные вопросы**

1. Понятие о ране. Виды кровотечений.
2. Первая медицинская помощь при ранениях.
3. Правила наложения стерильных повязок.
4. Первая медицинская помощь при кровотечениях, переломах, ожогах.
5. Первая медицинская помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания.

#### **Форма контроля:**

Заслушивание доклада, обсуждение вопросов.

### ***Самостоятельная работа № 5***

#### **Цели:**

1. Выработать у курсантов навыки пользования литературой по заданному вопросу.

2. Сформировать совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.
3. Научить правилам соблюдения гигиены.

**Задание:**

Сообщение по теме: «Индивидуальные правила соблюдения личной гигиены».

**Контрольные вопросы**

1. Требования по уходу за кожей, зубами, волосами.
2. Требования по уходу за одеждой, обувью, жилищем.
3. Общие гигиенические правила для людей любого возраста.
4. Коммунальная гигиена, гигиена труда, рациональная гигиена.
5. Санитарное состояние окружающей среды и ее влияние на организм человека.

**Форма контроля:**

Заслушивание сообщения, обсуждение вопросов.

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

**Тема 2.1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

*Самостоятельная работа №6*

**Цели:**

1. Изучить закон РФ «О борьбе с терроризмом».
2. Научить действиям в различных ситуациях при террористической опасности.
3. Сформировать знания, как поступить в случаях, когда умелые действия одного человека могут предотвратить беду.

**Задание:**

Изучить пособия МЧС: «Чрезвычайная служба России», «Паспорт безопасности школьника».

**Контрольные вопросы**

1. Что делать при угрозе теракта?
2. Взрывоопасные предметы.
3. Захват заложников.
4. Взрывы.
5. Пожары.

**Форма контроля:**

Изучение пособий, обсуждение вопросов.

**Тема 2.3. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны**

*Самостоятельная работа №7*

**Цели:**

1. Ознакомить с оружием массового поражения.

2. Сформировать знания о поражающих факторах оружия.
3. Научить способам защиты от опасностей при ведении военных действий.

**Задание:**

Доклад: «Способы выживания населения при применении оружия массового поражения».

**Контрольные вопросы**

1. Ядерное оружие и его поражающие факторы.
2. Особенности поражающего действия нейтронных боеприпасов.
3. Защита от ядерного оружия.
4. Особенности бактериального оружия.
5. Поражающие факторы и защита.
6. Медицинские средства защиты населения от биологического оружия.

**Форма контроля:**

Заслушивание доклада, обсуждение вопросов.

*Самостоятельная работа №8*

**Цели:**

1. Выработать у курсантов навыки пользования литературой по заданному вопросу.
2. Сформировать знания химического оружия.
3. Научить защищаться от химического оружия.

**Задание:**

Доклад: «Поражающие факторы химического оружия».

**Контрольные вопросы**

1. Характеристика современных отравляющих веществ.
2. Природные ядовитые вещества.
3. Условия применения отравляющих веществ.
4. Химические боеприпасы, средства применения.
5. Основы противохимической защиты.

**Форма контроля:**

Заслушивание доклада, обсуждение вопросов.

*Самостоятельная работа №9*

**Цели:**

1. Выработать у курсантов навыки пользования литературой по заданному вопросу.
2. Сформировать знания современных обычных средств поражения.
3. Ознакомить с поражающими факторами современных средств поражения.

**Задание:**

Сообщение на тему: «Негуманные средства ведения войны».

**Контрольные вопросы**

1. Дайте характеристику обычных средств поражения.
2. Высокоточное оружие.
3. Нелетальное оружие.
4. Самонаводящееся оружие.
5. Оружие на новых физических принципах.

**Форма контроля:**

Заслушивание сообщения, обсуждение вопросов.

**Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

**Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России**

*Самостоятельная работа №10*

**Цели:**

1. Выработать у курсантов навыки пользования литературой по заданному вопросу.
2. Сформировать устойчивые знания и любовь к Военно-морскому флоту.
3. Научить формулировать задачи ВМФ, обеспечение национальной безопасности России.

**Задание:**

Доклад по теме: «Развитие ВМФ России».

**Контрольные вопросы**

1. Назначение ВМФ.
2. Состав ВМФ.
3. Надводный флот.
4. Подводный флот.
5. Морская пехота.
6. Авиация флота.

**Форма контроля:**

Заслушивание доклада, обсуждение вопросов.

*Самостоятельная работа №11*

**Цели:**

1. Выработать у курсантов навыки пользования литературой по заданному вопросу.
2. Сформировать знания истории Великой отечественной войны.
3. Научить понимать исторические итоги Великой отечественной войны.

**Задание:**

Доклад по теме: «Героизм Советского народа в Великой отечественной войне».

**Контрольные вопросы**

1. Героические этапы Советского народа в ВОВ.
2. Битва за Москву.
3. Битва за Ленинград.

4. Сталинградская битва.
5. Курская битва
6. Битва за Берлин.

**Форма контроля:**

Заслушивание доклада, беседа по контрольным вопросам.

*Самостоятельная работа №12*

**Цели:**

1. Научить курсантов пользоваться литературой по заданному вопросу.
2. Сформировать высокие нравственные, морально-психологические и житейские качества гражданина, патриота за судьбу Отечества.
3. Выработать понятие долга перед Родиной, с кого брать пример.

**Задание:**

Реферат по теме: «Героям Афганцам посвящается».

**Контрольные вопросы**

1. Героизм русских военачальников и офицеров.
2. Подвиги русских, Советских солдат.
3. «Есть такая профессия – Родину защищать»
4. Патриотизм.
5. Верность военному долгу.

**Форма контроля:**

Заслушать реферат, обсуждение контрольных вопросов.

**Тема 3.3. Военная обязанность**

*Самостоятельная работа №13*

**Цели:**

1. Правильно понимать закон РФ «О военной обязанности и военной службе».
2. Сформировать знания об освобождении от призыва на военную службу.
3. Научить избегать освобождения, стремиться быть патриотом РФ и ее защитником.

**Задание:**

Сообщение по теме: «Альтернативная гражданская служба».

**Контрольные вопросы**

1. Закон РФ от 25.07.2002г. «Об альтернативной гражданской службе».
2. Профессиональная пригодность по военно-учетным специальностям.
3. Наличие судимости.
4. Профессионально-психологическая готовность к службе в ВС РФ.

**Форма контроля:**

Заслушивание сообщения, обсуждение вопросов.



### ***Самостоятельная работа №14***

#### **Цели:**

- 1.Изучить требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу.
- 2.Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования призывников.
- 3.Сформировать устойчивое понятие, что служба в ВС РФ – это почетная обязанность и долг гражданина РФ.

#### **Задание:**

Сообщение на тему: «Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника отечества»

#### **Контрольные вопросы**

- 1.Категории годности к военной службе.
- 2.Кто выносит заключение об освобождении или отсрочке от военной службы?
- 3.Как проводится профотбор призывников?
- 4.Как формируются предложения для призывной комиссии о предназначении призывников?

#### **Форма контроля:**

Заслушивание сообщения, обсуждение контрольных вопросов.

### ***Самостоятельная работа №15***

#### **Цели:**

- 1.Изучить отсрочки от призыва изложенные в законе РФ «О воинской обязанности и военной службе»
- 2.Сформировать знания, понимание, что отсрочка от военной службы не означает полное отстранение призывника от защиты своего отечества.
- 3.Научить правильно понимать все пункты статьи 24 закона РФ «О воинской обязанности и военной службе»

#### **Задание:**

Сообщение по теме: «Воинская обязанность».

#### **Контрольные вопросы**

- 1.Отсрочки для призывников, которые обучаются в ОУ.
- 2.Отсрочки по состоянию здоровья.
- 3.Отсрочки по семейным обстоятельствам.

#### **Форма контроля:**

Заслушивание сообщения, обсуждение контрольных вопросов.

### ***Самостоятельная работа №16***

#### **Цели:**

- 1.Изучить систему комплектования ВС РФ с учетом военно-учетных специальностей.

2. Сформировать стремление овладеть военно-учетной специальностью для службы в ВС РФ.
3. Научить преодолевать трудности в овладении военно-учетной специальностью.

**Задание:**

Доклад по теме: «Обязательная и добровольная подготовка призывников к военной службе».

**Контрольные вопросы**

1. Командные воинские должности в ВС РФ.
2. Воинские должности специального назначения.
3. Технические воинские должности.
4. Операторские воинские должности.
5. Индивидуально-психологические качества, которые должен выработать призывник при подготовке к службе в ВС РФ.

**Форма контроля:**

Заслушивание доклада, обсуждение контрольных вопросов.

**Тема 3.4. Воинские символы и боевые традиции Вооруженных Сил**

*Самостоятельная работа №17*

**Цели:**

1. Сформировать четкое понимание, что военнослужащий – это гражданин России, защитник отечества.
2. Вызвать повышенный интерес к нравственно-правовым нормам поведения, т.е. выполнения воинского долга.
3. Научить главному – что любовь к Родине выше страха смерти.

**Задание:**

Доклад на тему: «Россия – Родина моя».

**Контрольные вопросы**

1. Правильное понимание понятий – Родина, Отечество, государство, патриотизм.
2. Правильное понимание понятий – долг, совесть, честь, воинский долг.
3. Назовите основные качества, присущие воину – защитнику Отечества.
4. Понятие «героизм». Примеры героизма военнослужащих.

**Форма контроля:**

Обсуждение доклада, беседа по контрольным вопросам.

*Самостоятельная работа №18*

**Цели:**

1. Сформулировать исторические корни патриотизма.
2. Целенаправленно проводить воспитательную работу по разъяснению духовных качеств нашего народа, который победил всех наших врагов.
3. Научить сохранять в памяти поколений ратные подвиги предков.

**Задание:**

Сообщение по теме: «источники патриотизма русского народа».

**Контрольные вопросы**

- 1.История воинских частей на примере подвигов военнослужащих.
- 2.Как проходят встречи с ветеранами воинской части.
- 3.Ритуалы ВС РФ.
- 4.Боевое знамя воинской части – символ воинской части, доблести и славы.

**Форма контроля:**

Заслушивание доклада, обсуждение контрольных вопросов.

**Тема 3.5. Военно-профессиональная ориентация*****Самостоятельная работа №19*****Цели:**

- 1.Сформировать осознание, что получая специальность – твой долг готовиться применить свои знания в ВС РФ.
- 2.Выработать качества защитника отечества.
3. Научить мобилизоваться для преодоления трудностей воинской службы.

**Задание:**

Сообщение по теме: «Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина».

**Контрольные вопросы**

- 1.Основные виды воинской деятельности.
- 2.Служебно-боевая деятельность.
- 3.Учебно-боевая деятельность.
- 4.Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.
- 5.Воинские должности ВМФ.
- 6.Как подразделяются воинские должности, замещаемые солдатами, матросами, сержантами и старшинами, с учетом психологической классификации.

**Форма контроля:**

Заслушивание сообщения, обсуждение контрольных вопросов.