

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кийдан Ольга Вячеславовна
Должность: Заместитель директора по УР
Дата подписания: 26.01.2022 09:44:37
Уникальный программный ключ:
a2a2319df162d74b91cd23ebb9334b717bafdfce

Лянторский нефтяной техникум (филиал) федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Югорский государственный университет»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению самостоятельной работы по дисциплине
Основы безопасности жизнедеятельности
специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

г.Лянтор
2019

УДК 614.8
ББК 68.9
М54

Рекомендовано Методическим советом ЛНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ» в качестве учебно-методического пособия. Протокол № 3 заседания Методического совета ЛНТ от 22.11.2019 г.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование/ Составитель А.А.Секерин; М-во науки и высшего образования РФ, ЛНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ». – Лянтор: ЛНТ, 2019. – 22 с.

УДК 614.8
ББК 68.9

Содержание

	стр.
Пояснительная записка	4
1. Карта самостоятельной работы обучающегося	7
2. Порядок выполнения самостоятельной работы обучающимся	
2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ.....	13
2.2 Методические указания по выполнению самостоятельной работы	15
Список литературы.....	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению самостоятельной работы (далее - методические указания) составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности.

Содержание методических указаний соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Целью методических указаний является оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по учебной дисциплине Основы безопасной жизнедеятельности.

Задачами методических указаний является по организации самостоятельной работы являются:

- активизация самостоятельной работы обучающихся;
- определение содержания самостоятельной работы обучающихся;
- установление требований к различным формам самостоятельной работы;
- определение порядка выполнения самостоятельной работы обучающимися;
- формулирование методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы.

Методические указания состоят из карты самостоятельной работы обучающегося, порядка выполнения самостоятельной работы обучающимися, инструкции по выполнению, списка рекомендованной литературы.

В карте самостоятельной работы указаны:

- номер самостоятельной работы;
- наименование темы, по которой запланировано выполнение самостоятельной работы;
- наименование самостоятельной работы;
- вид работы;
- количество часов на выполнение;
- формы контроля.

Для выполнения самостоятельной работы рекомендуется пользоваться конспектами занятий, учебной литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет – ресурсами или другими источниками по усмотрению обучающегося.

При освоении учебной дисциплины предусматриваются различные виды самостоятельной работы обучающегося:

- 1) для освоения теоретических знаний:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.);
- графическое изображение структуры текста;
- анализ, структурирование и логически последовательное изложение текста в виде конспекта;

2) *для закрепления и систематизации полученных знаний:*

- анализ конспекта лекции, учебного материала;
- поиск литературных источников, их систематизация; изучение и обобщение литературного материала (учебников, пособий, первоисточников, электронных ресурсов, аудио- и видеозаписей);
- составление плана и тезисов ответа;
- систематизация учебного материала посредством составления таблиц;
- оформление практических работ;
- составление ответов на контрольные вопросы;
- составление терминологического словаря по теме;
- подготовка тезисов сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- подготовка, оформление рефератов, докладов;
- составление тематических кроссвордов и др.;
- анализ современного опыта в профессиональной сфере и др.

3) *для формирования компетенций:*

- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариантных задач и упражнений;
- выполнение чертежей, схем;
- выполнение расчетно–графических работ;
- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- подготовка к деловым играм;
- подготовка к практическим занятиям;
- анализ результатов выполненных исследований по рассматриваемым проблемам;
- поведение и представление мини – исследования в виде отчета по теме;
- подготовка и оформление презентаций, в том числе в электронной форме;
- опытно-экспериментальная работа.

Выполнение самостоятельной работы обучающихся оценивается и фиксируется в журнале учебных занятий группы на календарный учебный год.

В дальнейшем методические указания могут быть переработаны при изменении Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования.

1. КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

№ занятия	Наименование темы	Наименование самостоятельной работы (в соответствии с рабочей программой УД/МДК)	Вид работы	Форма контроля	Кол-во часов
Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья.					
1	Тема 1.1. Основные составляющие здорового образа жизни.	Подготовка к устному опросу на тему: "Двигательная активность и закаливание организма".	Составление плана и тезисов ответа	устный опрос, оценка выполнения самост.работы	
2	Тема 1.2. Вредные привычки.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Вредные привычки и их социальные последствия".	Подготовка сообщения	Защита сообщений, презентаций	
3	Тема 1.3. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	Подготовка к устному опросу на тему: "Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека".	Составление плана и тезисов ответа	устный опрос, оценка выполнения самост.работы	
4	Тема 1.4. Основные нормативные акты, определяющие безопасность дорожного движения.	Подготовка к устному опросу на тему: "Поведение и обязанности участников дорожного движения".	Составление плана и тезисов ответа	устный опрос, оценка выполнения самост.работы	
5	Тема 1.5. Опасности современных молодежных хобби.	Подготовка сообщений на тему: "Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби".	Подготовка сообщения	Защита сообщений, презентаций	
6	Практическое занятие №1. Изучение основных положений организации рационального питания и	Подготовка к практическому занятию.		Защита отчета по практическому	

	освоение методов его гигиенической оценки.			занятию №1	
7	Практическое занятие №2. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	Подготовка к практическому занятию.		Защита отчета по практическому занятию №2	
Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.					
8	Тема 2.1. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций.	Подготовка к устному опросу на тему: "Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера".		устный опрос, оценка выполнения самост. работы	
9	Тема 2.2. РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи.	Подготовка к устному опросу на тему: "РСЧС ее задачи и органы управления".		устный опрос, оценка выполнения самост. работы	
10	Тема 2.3. Гражданская оборона и ее задачи.	Подготовка к устному опросу на тему: "Гражданская оборона и ее значение для населения РФ"		устный опрос, оценка выполнения самост. работы	
11	Тема 2.4. Современные средства поражения и их поражающие факторы.	Подготовка к устному опросу на тему: "Мероприятия по защите населения при ЧС мирного и военного времени".		устный опрос, оценка выполнения самост. работы	
12	Тема 2.5. Защитные сооружения гражданской обороны.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Виды, предназначение защитных"		Защита сообщений, презентаций	

		сооружений и правила поведения в таких сооружениях".			
13	Тема 2.6. Аварийно-спасательные работы.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ".		Защита сообщений, презентаций	
14	Тема 2.7. Правила безопасности поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Основные направления противодействия экстремистской, террористической деятельности в РФ".		Защита сообщений, презентаций, тестирование	
15	Практическое занятие №3. Изучение и отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях на транспорте.	Подготовка к практическому занятию.		Защита отчета по практическому занятию №3	
16	Практическое занятие №4. Изучение и использование средств индивидуальной защиты при возникновении ЧС.	Подготовка к практическому занятию.		Защита отчета по практическому занятию №4	
17	Практическое занятие №5. Изучение первичных средств пожаротушения и порядок их использования.	Подготовка к практическому занятию.		Защита отчета по практическому занятию №5	
Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность.					
18	Тема 3.1. История создания Вооруженных	Подготовка к устному опросу на тему: "История создания Вооруженных Сил		устный опрос, оценка	

	Сил России.	России".		выполнения самост.работы	
19	Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации, виды и рода войск.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Виды и рода Вооруженных Сил РФ, их состав и предназначение".		Защита сообщений, презентаций	
20	Тема 3.3. Военная обязанность и воинский учет.	Подготовка к устному опросу на тему: "Основные понятия о воинской обязанности и воинском учете".		устный опрос, оценка выполнения самост.работы	
21	Тема 3.4. Обязательная подготовка граждан к военной службе.	Подготовка к устному опросу на тему: "Обязательная подготовка граждан к военной службе".		Защита сообщений, презентаций	
22	Тема 3.5. Призыв на военную службу.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Призыв на военную службу".		Защита сообщений, презентаций	
23	Тема 3.6. Основные качества личности военнослужащего.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Качества личности военнослужащего как защитника Отечества".		Защита сообщений, презентаций	
24	Тема 3.7. Военная дисциплина и ответственность.	Подготовка к устному опросу на тему: "Виды ответственности военнослужащих".		устный опрос, оценка выполнения самост.работы	
25	Тема 3.8. Военно- профессиональная деятельность.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Как стать офицером Российской армии".		Защита сообщений, презентаций	

26	Тема 3.9. Боевые традиции Вооруженных Сил России.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Патриотизм и верность воинскому долгу".		Защита сообщений, презентаций	
27	Тема 3.10. Элементы начальной военной подготовки.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Назначение строевого устава ВС РФ, ТТХ и меры безопасности при обращении с АК".		Защита сообщений, презентаций	
28	Практическое занятие №6. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	Подготовка к практическому занятию.		Защита отчета по практическому занятию №6	
29	Практическое занятие №7. Изучение и освоение основных приемов неполной разборки и сборки автомата Калашникова.	Подготовка к практическому занятию.		Защита отчета по практическому занятию №7	
Тема 4. Основы медицинских знаний.					
30	Тема 4.1. Понятие первой помощи. Общие правила оказания первой помощи.	Подготовка к устному опросу на тему: "Общие правила оказания первой помощи".		устный опрос, оценка выполнения самост. работы	
31	Тема 4.2. Понятие травм и их виды.	Подготовка к устному опросу на тему: "Первая помощь при различных травмах".		устный опрос, оценка выполнения самост. работы	

32	Тема 4.3. Понятие и виды кровотечений.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Оказание первой помощи при кровотечениях".		Защита сообщений, презентаций	
33	Практическое занятие №8. Изучение и освоение основных приемов оказания первой медицинской помощи при кровотечениях.	Подготовка к практическому занятию		Защита отчета по практическому занятию №8	
34	Тема 4.4. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Инфекционные заболевания и их профилактика".		Защита сообщений, презентаций	
35	Тема 4.5. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.	Подготовка сообщений, презентаций на тему: "Правовые основы взаимоотношений полов, брак и семья". Подготовка к диф. зачету.		Защита сообщений, презентаций, тестирование	

2. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ.

1. Работа с конспектом лекций.

Работа с конспектом лекций заключается в том, что в период между очередными лекционными занятиями необходимо изучить материал конспекта: основные определения выучить, непонятные положения конспекта выделить и выяснить у преподавателя на следующем уроке или консультации по дисциплине, которые предусмотрены учебным планом.

2. Чтение основной и дополнительной литературы по курсу с конспектированием по разделам.

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается изучения конспекта материала, полученного при слушании лекций преподавателя. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект лекций могут быть внесены схемы, эскизы рисунков, другая дополнительная информация. При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале. Максимально точно записываются формулы, определения, схемы.

3. Работа над рефератом.

В реферате раскрывается выбранная тема, по возможности приводится пример. При подготовке реферата студент может обращаться к преподавателю за разъяснением непонятного материала. Выполненная работа должна быть сдана преподавателю.

Требования к оформлению:

- 1.** В реферате обязательно должно иметься в наличии **введение**, в котором автор объясняет следующее:
 - почему он выбрал данную тему;
 - чем эта тема важна;
 - какие историки работали над этой темой, чем различаются их позиции;
 - какие источники информации использованы, их краткая характеристика.
- 2.** **Основная часть** реферата должна быть поделена на пункты или разделы.
- 3.** В реферате перечисляются источники информации, обязательно оформляются ссылки на них в тексте.
- 4.** В реферате обязательно должно быть **заключение**, в котором, кроме общих итогов и выводов, присутствует и личное мнение автора реферата.
- 5.** В конце оформляется список использованной литературы.

6. Объем реферата – 10 – 15 листов (формат А 4).

4. Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Поиск информации можно вести по автору источника, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой учебной – технической литературы.

2.2 Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тема 1.1. Основные составляющие здорового образа жизни.

Самостоятельная работа №1 Составление опорного конспекта на тему: «Двигательная активность и закаливание организма».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить конспект на тему: «Двигательная активность и закаливание организма».

Рекомендуемая литература:

О1, стр. 20 – 25

Тема 1.2. Вредные привычки и социальные последствия пристрастия к ним.

Самостоятельная работа №2 Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Вредные привычки и их социальные последствия».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить ответы на контрольные вопросы по теме: «Вредные привычки и их социальные последствия».

Рекомендуемая литература:

О1, стр. 38 – 45

Тема 1.3. Основные инфекционные болезни и их классификация и профилактика.

Самостоятельная работа №3 Подготовка сообщения на тему: «Инфекционные заболевания и их профилактика». «Социальные последствия алкоголизма и наркомании»

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить сообщения на тему: «Инфекционные заболевания и их профилактика». « Социальные последствия алкоголизма и наркомании»

Рекомендуемая литература:

О1, стр. 301 – 328

Тема 2.1. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций.

Самостоятельная работа №4 Составление опорного конспекта на тему: «ЧС природного и техногенного характера».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Составить опорный конспект на тему: « ЧС природного и техногенного характера»

Рекомендуемая литература:

О, стр. 70 – 88

Тема 2.2. РСЧС. История ее создания структура задачи

Самостоятельная работа №5 Подготовка устного опроса на тему: «РСЧС ее задачи и органы управления»

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовиться к устному опросу по теме: « РСЧС ее задачи и органы управления».

Рекомендуемая литература:

ОЗ, стр. 99 – 102

Тема 2.3. Гражданская оборона. Задачи структура и органы управления.

Самостоятельная работа №6 Подготовка устного опроса на тему:

«Гражданская оборона и ее значение для населения РФ»

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовиться к устному опросу по теме: « Гражданская оборона и ее значение для населения РФ».

Рекомендуемая литература:

ОЗ, стр. 103 – 108

Тема 2.4. Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Самостоятельная работа №7 Подготовка устного опроса на тему: «

Поражающие факторы биологического оружия»

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовиться к устному опросу на тему: « Поражающие факторы биологического оружия».

Рекомендуемая литература:

ОЗ, стр. 113 - 122

Тема 2.5. Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Самостоятельная работа №8 Подготовка устного опроса на тему: «

Правила поведения в защитных сооружениях»

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовиться к устному опросу на тему: « Правила поведения в защитных сооружениях».

Рекомендуемая литература:

ОЗ, стр. 127

Тема 2.6. Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Самостоятельная работа №9 Подготовка реферата на тему: « Аварийно – спасательные работы»

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить реферат на тему: « Аварийно – спасательные работы».

Рекомендуемая литература:

О3, стр. 122

Тема 2.7. Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Самостоятельная работа №10 Подготовка устного опроса на тему:

«Государственные службы в области защиты населения от ЧС »

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовиться к устному опросу на тему: « Государственные службы в области защиты населения от ЧС».

Рекомендуемая литература:

О3, стр. 125

Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России.

Самостоятельная работа №11 Подготовка устного опроса на тему:

«История создания вооруженных Сил России»

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовиться к устному опросу на тему: « История создания вооруженных сил России».

Рекомендуемая литература:

О1, стр. 146 - 152

Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.

Самостоятельная работа №12 Подготовка доклада на тему: «Виды и рода Вооруженных сил РФ»

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: « Виды и рода Вооруженных сил РФ».

Рекомендуемая литература:

О1, стр. 156 – 163

Тема 3.3. Другие войска не входящие в систему министерства обороны РФ.

Самостоятельная работа №13 Подготовка устного опроса на тему: «Другие войска не входящие в систему министерства обороны Российской Федерации».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовиться к устному опросу на тему: «Другие войска не входящие в систему министерства обороны Российской Федерации»

Рекомендуемая литература:

O2, стр. 165 – 168

Тема 3.4. Другие войска не входящие в систему министерства обороны РФ.

Самостоятельная работа №14 Подготовка устного опроса на тему:

«Реформа вооруженных сил РФ».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовиться к устному опросу на тему: «Реформа вооруженных сил РФ»

Рекомендуемая литература:

O2, стр. 153 – 155

Тема 3.5. Терроризм как угроза национальной безопасности РФ.

Самостоятельная работа №15 Подготовка реферата на тему: « Терроризм как угроза национальной безопасности России».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить реферат на тему: «Терроризм как угроза национальной безопасности»

Рекомендуемая литература:

O2, стр. 130 – 133

Тема 3.6. Военная обязанность и воинский учет.

Самостоятельная работа №16 Подготовка устного опроса на тему:

«Обязанности граждан по воинскому учету».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовиться к устному опросу конспекта на тему:

«Обязанности граждан по воинскому учету»

Рекомендуемая литература:

O1, стр. 172 – 177

Тема 3.7. Призыв на военную службу, прохождение службы по контракту, альтернативная гражданская служба.

Самостоятельная работа №17 Подготовка к устному опросу на тему: «Организация и порядок призыва граждан на военную службу».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовиться к устному опросу на тему: «Организация и порядок призыва граждан на военную службу»

Рекомендуемая литература:

О2, стр. 188 – 204

Тема 3.8. Общие должностные и специальные обязанности военнослужащих. Ответственность военнослужащих.

Самостоятельная работа №18 Подготовка доклада на тему: «Виды ответственности установленной для военнослужащих».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Виды ответственности установленной для военнослужащих»

Рекомендуемая литература:

О1, стр. 217 – 224

Тема 3.9. Статус военнослужащего.

Самостоятельная работа №19 Подготовка к устному опросу на тему: «Права свободы и гарантии военнослужащих».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовиться к устному опросу на тему: «Права свободы и гарантии военнослужащих»

Рекомендуемая литература:

О1, стр. 211 – 213

Тема 3.10. Военнослужащий – Защитник своего отечества.

Самостоятельная работа №20 Подготовка реферата на тему: « Основные качества личности военнослужащего».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить реферат на тему: «Основные качества личности военнослужащего»

Рекомендуемая литература:

О1, стр. 214 - 217

Тема 3.11. Военно-учебные заведения вооруженных сил РФ.

Самостоятельная работа №21 Подготовка доклада на тему: «Как стать офицером Российской армии».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Как стать офицером Российской Федерации»

Рекомендуемая литература:

01, стр. 224 – 230

Тема 3.12. Боевые традиции Вооруженных Сил России.

Самостоятельная работа №22 Подготовка сообщения на тему:

«Патриотизм и верность воинскому долгу».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить сообщение на тему: «Патриотизм и верность воинскому долгу»

Рекомендуемая литература:

01, стр. 235 - 239

Тема 3.13. Символы воинской чести.

Самостоятельная работа №23 Подготовка сообщения на тему: «Символы воинской чести».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить сообщение на тему: «Символы воинской чести»

Рекомендуемая литература:

01, стр. 243 - 253

Тема 3.14. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Самостоятельная работа №24 Подготовка к устному опросу на тему: «Ордена и медали Российской Федерации».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовиться к устному опросу на тему: «Ордена и медали Российской Федерации»

Рекомендуемая литература:

01, стр. 239 – 243

Тема 4.1. Социальная роль семьи в современном обществе.

Самостоятельная работа №25 Подготовка реферата на тему: «Социальная роль семьи в современном обществе».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить реферат на тему: «Социальная роль в современном обществе»

Рекомендуемая литература:

01, стр. 52 – 55

Тема 4.2. Здоровье родителей и будущего ребенка.

Самостоятельная работа №26 Подготовка реферата на тему: « Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить реферат на тему: «Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека»

Рекомендуемая литература:

01, стр. 314 – 318

Тема 4.3. Правовые аспекты взаимоотношений полов.

Самостоятельная работа №27 Подготовка реферата на тему: « Ранние половые связи и их последствия для здоровья».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить реферат на тему: «Ранние половые связи и их последствия для здоровья»

Рекомендуемая литература:

01, стр. 55 – 57

Тема 4.4. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.

Самостоятельная работа №28 Подготовка реферата на тему: « Режим дня труда и отдыха».

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Задание 1. Подготовить реферат на тему: «Режим дня труда и отдыха»

Рекомендуемая литература:

01, стр. 20 - 24

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляков, Г. И. Охрана труда и техника безопасности [Электронный ресурс] : учеб. для СПО/ Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2019. — 404 с. — (Профессиональное образование) (ЭБС Юрайт). Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433759>
2. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учеб. пособ./ Н.В. Косолапова. - М.: Академия, 2016. – 368 с.
3. Каракеян, В. И. Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс] : учеб. пособ. для СПО / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — М.: Юрайт, 2019. — 120 с. — (Профессиональное образование) (ЭБС Юрайт). Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433762>