**Министерство образования и науки Самарской области**

**государственное Бюджетное профессиональное
образовательное учреждение самарской области**

**«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ**

**ДИСЦИПЛИНА**

**«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

***«общепрофессионального учебного цикла»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальностям***

 ***Технического профиля***

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Самара, 2017**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОДОБРЕНОПредметно - цикловой (методической) комиссиейПредседатель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Кузнецов«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |  | Составлено в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям технического профиляРекомендовано к изданию решением методического совета №\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |
| СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по учебной работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.М. Садыкова«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |  | Председатель советаЗаместитель директора по учебно-методической работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Ю. Нисман«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Составители:** | Артамонов А.П., преподаватель ГБПОУ «ПГК»; |
| **Рецензент:** | Гисматуллина Л.Н., методист ГБПОУ «ПГК». |

Методические рекомендации предназначены для использования студентами профессиональных образовательных организаций в процессе выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Введение………………………………………………………………………. | 4 |
|  | Образовательные результаты самостоятельной внеаудиторной работы… | 4 |
|  | Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов………... | 7 |
|  | Пояснительная записка………………… …….................................... 10  Содержание самостоятельных работ ……….............................................. | 11 |
| Раздел 1. | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни ………………… | 11 |
| Раздел 2. | Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения …........................................................................................ | 15 |
| Раздел 3. | Основы военной службы ……………………………………………………. | 21 |
|  | Приложение 1………………………………………………………………… | 25 |
|  | Приложение 2………………………………………………………………… | 28 |
|  | Приложение 3………………………………………………………………… | 30 |
|  | Приложение 4………………………………………………………………… | 31 |
|  | Приложение 5………………………………………………………………… | 32 |

# ВВЕДЕНИЕ

**Уважаемый студент!**

Параллельно с посещением учебных занятий, изучением теоретического блока каждой темы, выполнением лабораторных работ и практических занятий Вам потребуется дома самостоятельно выполнить задания, приведенные в данных методических рекомендациях, их оформить и сдать преподавателю. Необходимо понимать, что выполнение всех работ обязательно!

Данные методические рекомендации по самостоятельной внеаудиторной работе подготовлены специально для Вас. Используя методические рекомендации, Вы сможете самостоятельно выполнить все домашние задания и подготовиться к текущему и итоговому контролю по дисциплине.

*Таблица 1*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ**

**Умения:**

| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| --- | --- |
| У 1 | организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; |
| У 2 | предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; |
| У 3 | использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; |
| У 4 | применять первичные средства пожаротушения; |
| У 5 | ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности; |
| У 6 |  применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; |
| У 7 | владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; |
| У 8 | оказывать первую помощь пострадавшим. |

**Знания:**

| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| --- | --- |
| Зн. 1 | принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; |
| Зн. 2 | основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; |
| Зн. 3 | основы военной службы и обороны государства; |
| Зн 4 | задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения; |
| Зн 5 | меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; |
| Зн 6 | организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; |
| Зн 7 | основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; |
| Зн 8 | область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; |
| Зн 9 | порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим |

**Общие компетенции:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3 | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| ОК 4 | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| ОК 7 | Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий. |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| ОК 9 | Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности. |

В результате освоения дисциплины у Вас должны формироваться **профессиональные компетенции** (ПК):

| **Код** | **наименование ПК** |
| --- | --- |
| ПК 3.4 | Обеспечивать соблюдение правил техники безопасности и охраны труда в структурном подразделении. |

Впроцессе обучения дисциплине Вам необходимо будет все выполненные работы собирать в общую папку. Данная папка – это Ваш результат самостоятельной и работы. На её основании преподавателем будет приниматься решение о выставлении итоговой оценки по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности». Обратите внимание, что все работы подлежат проверке и оцениванию. Оценки за самостоятельную внеаудиторную (домашнюю) работу выставляются в журнал теоретического обучения.

Пособие подготовлено таким образом, что для каждого задания Вам даются рекомендации по его выполнению и требования по оформлению отчета о работе, устанавливается норма времени на выполнение того или иного задания.

Вопросы для самоконтроля, размещенные в конце каждого раздела, содержат задания, которые ориентированы на содержание ТРК и помогут Вам подготовиться к их сдаче.

 *Таблица 2*

**СОДЕРЖАНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

| Наименование разделов/тем | Тематика самостоятельной работы | Нормавремени навыполнение(в часах) | Кодобразовательногорезультата |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.** |  | **10** |  |
| **Тема 1.1** **Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.** | Используя интернет ресурсы, написать эссе: «Профилактика онкологических заболеваний». | 2 | У 8, Зн.2,Зн 9ОК3,ОК4,ОК5.ОК6 |
| Подготовить презентацию на тему: «Служба скорой медицинской помощи». | 2 |
| Используя интернет ресурсы, написать эссе: «Профилактика нарушений обмена веществ»; «Профилактика сахарного диабета». | 2 |
| Подготовить презентацию на тему: «Составить сравнительную таблицу: «Профилактика травм». | 2 |
| Используя интернет ресурсы, написать эссе: «Травмирующие факторы электричества и защита от них»; «Правила поведения во время грозы». | 2 |
| **Раздел 2.** **ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ МИРНОГО И ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ.** |  | **14** |  |
| **Тема 2. 1****Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера.** | Составить сравнительную таблицу: «Права и обязанности граждан при чрезвычайной ситуации». | 2 | У 1,У 2,У4ОК3,ОК4,ОК5.ОК6 |
| **Тема 2. 2.****Организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.** | Используя интернет ресурсы, составить таблицу: «Законы и другие нормативно-правовые акты по обеспечению безопасности». | 2 | У 1,У 2,У4ОК3,ОК4,ОК5.ОК6 |
| Составить памятку поведения при угрозе террористического акта | 2 |
| Подготовить презентацию на тему: «Войска гражданской обороны». | 2 |
| **Тема 2. 3****Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени** | Используя интернет ресурсы, составить сравнительную таблицу: «Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств по защите населения при ЧС». | 2 | Зн1,Зн. 4ОК2 |
| Подготовить презентацию на тему: «Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах поражения». | 2 |
| Составить памятку алгоритма поведения при эвакуации | 2 |
| **РАЗДЕЛ 3.** **ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ.**  |  | **10** |  |
| **Тема 3.1****Основы обороны государства.** | Составить сравнительную таблицу: «Военно-учебные заведения Министерства обороны РФ». | 2 | Зн8ОК3 |
| **Тема 3.2****Военная служба – особый вид федеральной государственной службы.** | Составить сравнительную таблицу: «Военно-учебные заведения Министерства обороны РФ». | 2 | Зн3 ОК4 ОК5 |
| Подготовить презентацию на тему: «Железнодорожные войска РФ»; «Войска ГО МЧС РФ – их состав и предназначение». | 2 |
| Используя интернет ресурсы, составить сравнительную таблицу: «Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе». | 2 |
| **Тема 3.3****Основы военно-патриотического** **воспитания.** | Подготовить презентацию на тему: «Звания и знаки отличия военнослужащих РФ». | 2 | Зн8ОК8 |
|  **Всего:** | **34** |  |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» раскрывают у студентов формирование системы знаний, практических умений и объяснения уровня образованности и уровня подготовки студентов по специальностям технического профиля программного материала должно способствовать формированию у студентов необходимых для профессиональной деятельности знаний и навыков. В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

В программе по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», реализуемой при подготовке студентов специальностям технического профиля профильной составляющей являются разделы «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»; «Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения»; «Основы военной службы».

**Самостоятельная внеаудиторная работа включает:**

– работу с источниками социальной информации, в том числе новыми нормативными актами;

– анализ типичных социальных ситуаций, решение познавательных задач с актуальным социальным содержанием;

– выбор алгоритма поведения в социальных ситуациях, исполнения основных социальных ролей, правомерных форм поведения и способов защиты прав и интересов личности;

– решение отдельных социальных ситуаций с учетом личного социального опыта студентов.

**Критерии оценки результатов самостоятельной работы**

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;

- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- уровень сформированности общеучебных умений;

- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;

- обоснованность и четкость изложения материала;

- оформление материала в соответствии с требованиями стандарта предприятия;

- уровень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;

- уровень умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;

- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;

- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

 **СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

Раздел 1. . ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

 **Темы самостоятельных работ:**

1. Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Профилактика онкологических заболеваний».
2. Подготовить презентацию на тему: «Служба скорой медицинской помощи».
3. Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Профилактика нарушений обмена веществ»; «Профилактика сахарного диабета».
4. Составление сравнительной таблицы: «Профилактика травм».
5. Используя интернет ресурсы, дополнительную литературу, написать сообщение/эссе: «Травмирующие факторы электричества и защита от них»; «Правила поведения во время грозы».

**Форма контроля самостоятельной работы:**

Выполняется в тетради для лекций и практических занятий по предмету «БЖ» в письменном виде; на съёмном носители (флешка). Выполненная работа подлежит устной защите на следующем учебном занятии.

**Литература:**

*Основная*

 Безопасности жизнедеятельности.: Учебник для СПО. / Э.А. Арустамов , Н.В. Косолаова.,Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов – 6-е изд., ст. - М.Изд. центр : Академия, 2007г. – 176с.: .

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

*Дополнительная*

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.

Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 10-11 классов для общеобразовательных учреждений. Авторы: Смирнов А.Т., Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Богоявленский И.Ф., Петров С.В. – М.: АСТ-ЛТД, 1999г. в 2-х томах.

Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.

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.

Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

*Интернет ресурсы:*

www. mchs. gov. ru (сайт МЧС РФ).

www. mil. ru (сайт Минобороны).

www. dic. academic. ru (Академик. Словари и энциклопедии).

www. booksgid. com (Воокs Gid. Электронная библиотека).

www. globalteka. ru/index. html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

**Вопросы для самоконтроля по разделу:**

Что такое кровотечение?

а) потеря человеком более 0,5 литров крови;

б) истечение крови из повреждённого кровеносного сосуда;

в) потеря человеком более 2,5 литров крови;

1. Каковы основные признаки наружного артериального кровотечения?

а) кровь тёмно-красного цвета, медленное и тягучее кровотечение;

б) кровь ярко-красного цвета, быстрое и пульсирующее кровотечение;

в) наблюдается при повреждении внутренних органов;

1. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

а) кровь спокойно вытекает из раны;

б) человек бледнеет, общая слабость;

в) кровь вытекает из раны по каплям;

1. Признаками ушиба являются:

а) резкое повышение температуры;

б) припухлость тканей (отек), боль, усиливающаяся при движении;

в) кровоподтек, нарушение функций нижних или верхних конечностей;

г) тошнота, головокружение, потеря сознания;

1. Признаками разрыва связок являются:

а) резкая боль, поврежденное место быстро увеличивается в размере (опухает);

б) тошнота и головокружение;

в) невозможность согнуть или разогнуть руку или ногу;

г) нарушение функции сегмента конечности, подвижность в необычном месте;

1. Признаками переломов являются:

а) нарушение функции конечности, подвижность костей в необычном месте;

б) тошнота, рвота, потеря сознания;

в) временная потеря зрения и слуха;

г) кровоподтек, нарушение функций нижних или верхних конечностей;

1. Дополните фразу: «Рана, возникающая от удара тупым предметом и наблюдается раздавливание тканей, это:

а) рваная рана;

б) рубленная рана;

в) ушибленная или размозженная рана;

1. Дополните фразу: «Нарушение анатомической целостности или физиологической функции органов и тканей, возникающие в результате внешнего воздействия, сопровождающееся болью, это:

а) травма;

б) рана;

в) гематома;

1. Дополните фразу: «Открытое повреждение кожного покрова, слизистых и глубже лежащих тканей, сопровождающееся болью и кровотечением, это:

а) травма;

б) рана;

в) ушиб;

1. Признаками инсульта являются:

а) увеличение лимфатических узлов;

б) глазные яблоки отклонены в сторону;

в) паралич конечностей

г) появление сыпи на руках и ногах;

1. Признаки сердечной недостаточности:

а) боль   в области сердца;

б) головокружение;

в) слабость;

г) набухание шейных вен;

1. В чем заключается первая медицинская помощь при сдавливании?

а) после извлечения пострадавшего из-под обломков на поврежденную поверхность наложить тугую повязку;

б) согреть пострадавшего, обложить его грелками с горячей водой;

в) после извлечения пострадавшего из-под обломков, срочно доставить в травмпункт;

12. Какие факторы окружающей среды применяются для закаливания организма?

а) инфракрасные излучатели;

б) солнечные ванны;

13. Какие основные признаки отравления человека никотином?

а) покраснение лица, повышение температуры тела;

б) головокружение, кашель, тошнота;

14. На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?

а) на поджелудочную и половую;

б) на щитовидную и лимфатическую;

15. Дайте определение ЗОЖ

а) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранения и укрепления своего здоровья;

б) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного образа жизни;

16. Что понимается под физическим воздействием внешней среды на организм человека?

а) воздействие опасных веществ, используемых в производстве и в быту;

б) облучение электромагнитными излучениями искусственного происхождения;

17. В чем заключается помощь пострадавшему, находящемуся в состоянии наркотического отравления?

а) уложить пострадавшего на бок, очистить дыхательные пути и дать понюхать вату, смоченную в нашатырном спирте;

б) уложить пострадавшего на спину, очистить дыхательные пути и дать понюхать вату, смоченную в нашатырном спирте;

18. Какие основные принципы закаливания необходимо выполнять, чтобы правильно использовать факторы окружающей среды для оздоровления организма?

а) принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни;

б) принцип однофакторности (использование только одного из закаливающих факторов);

19. Что обеспечивает регулярное закаливание?

а) усиление реакции организма на колебания погоды;

б) замедление процесса старения и продление срока активной жизни на 20-25%;

9. Каким образом можно повысить эффективность самоподготовки?

а) начать готовить уроки с наиболее трудных заданий;

б) заучивание текста проводить во время ходьбы по комнате;

20. Гиподинамия, это:

а) недостаток движения;

б) избыток движения;

в) физическое перенапряжение организма;

**СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

Раздел 2. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ МИРНОГО И ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ.

**Темы самостоятельных работ:**

1. Составить сравнительную таблицу: «Права и обязанности граждан при чрезвычайной ситуации».
2. Используя интернет ресурсы, составить таблицу: «Законы и другие нормативно-правовые акты по обеспечению безопасности».
3. Составить памятку поведения при угрозе террористического акта
4. Подготовить презентацию на тему: «Войска гражданской обороны».
5. Используя интернет ресурсы, составить сравнительную таблицу: «Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств по защите населения при ЧС».
6. Подготовить презентацию на тему: «Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах поражения».
7. Составить памятку алгоритма поведения при эвакуации

 **Форма контроля самостоятельной работы:**

Выполняется в лекционной тетради по предмету «ОБЖ» в письменном виде; на съёмном носители (флешка). Выполненная работа подлежит устной защите на следующем учебном занятии.

**Литература:**

*Основная*

Основы безопасности жизнедеятельности.10 кл.: Учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков , В.Н. Латчук.,С.К. Миронов, С.Н. Вангородский – 8-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2007г. – 320с.: ил.

Основы безопасности жизнедеятельности.11 кл.: Учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский – 8-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2007г. – 303с.: ил.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

*Дополнительная*

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.

Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 10-11 классов для общеобразовательных учреждений. Авторы: Смирнов А.Т., Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Богоявленский И.Ф., Петров С.В. – М.: АСТ-ЛТД, 1999г. в 2-х томах.

Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.

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.

Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

*Интернет ресурсы:*

www. mchs. gov. ru (сайт МЧС РФ).

www. mil. ru (сайт Минобороны).

www. dic. academic. ru (Академик. Словари и энциклопедии).

www. booksgid. com (Воокs Gid. Электронная библиотека).

www. globalteka. ru/index. html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

**Вопросы для самоконтроля по теме:**

1. Что такое пожар?

а)Реакция окисления с выделением значительного количества тепла, обычно с ярким свечением (пламенем);

б) Неконтролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей, создающий опасность для жизни и здоровья людей;

в) Контролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей, создающий опасность для жизни и здоровья людей;

2. Ядерное оружие – это…

а) Оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии;

б) Оружие массового поражения, основанное на использовании атомной энергии;

в) Огневые и ударно-тактические средства для нанесения массовых потерь и разрушений;

3. Что необходимо сделать при заблаговременном оповещении о землетрясении?

а) Укрыться в доме (квартире) в безопасном месте;

б) Выключить газ, воду и электричество, погасить огонь в печах, взять необходимые вещи и документы и покинуть помещение;

в) Выключить газ, воду, электричество и укрыться в заранее подготовленном подвале или станции метро;

4. Что такое стихийные бедствия?

а) Социальные процессы и межнациональные конфликты, которые могут вызвать многочисленные человеческие жертвы, причинить значительный материальный и иной ущерб;

б) Катастрофическое природное явление, которое может вызвать многочисленные человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия;

в) Чрезвычайное событие, природного происхождения, которое по своей интенсивности, масштабу распространения и продолжительности может вызвать отрицательные последствия для жизнедеятельности людей и функционирования экономики;

5. Что такое экстремальная ситуация?

а) Это ситуация, которая содержит прямую угрозу жизни, здоровью человека или его имуществу; при этом ограничена или исключена возможность помощи со стороны;

б) Это ситуация, которая характеризуется угрозой жизни или здоровью многих людей, она, как правило, прогнозируема;

в) Это зональное происшествие техногенного, антропогенного или природного происхождения, заключающееся в резком отклонении от нормально протекающих процессов или явлений и оказывающее отрицательное воздействие на жизнедеятельность человека, функционирование экономики, социальную сферу и природную среду;

6. Что такое предельно допустимая концентрация вредного вещества в атмосфере?

а) Максимальная концентрация примеси в атмосфере, которая при периодическом воздействии или при воздействии на протяжении жизни человека не причиняет ни ему, ни окружающей среде в целом вреда;

б) Максимальная концентрация примеси в атмосфере, которая при периодическом воздействии или при воздействии на протяжении всей жизни человека причиняет ему и окружающей среде в целом вред;

в) Минимальная концентрация примеси в атмосфере, которая при периодическом воздействии или при воздействии на протяжении всей жизни человека причиняет ему и окружающей среде в целом вред;

7. Что называют аварийно - химически опасным веществом?

а) Химическое вещество, применяемое в технике и быту, которое при выбросе может привести к образованию вредных условий для окружающей среды;

б) Химическое вещество, применяемое в народнохозяйственных целях, которое при выбросе может привести к заражению воздуха с поражающими концентрациями;

в) Химическое вещество, применяемое в народнохозяйственных целях, которое при выбросе в определённых условиях может привести к поражению людей;

8. Какие известны виды гидродинамических аварий?

а) Прорывы с образованием волн прорыва, приводящие к катастрофическим затоплениям;

б) Прорывы береговых линий речных, морских и океанских побережий;

в) Прорывы дамб, плотин с большим разливом воды;

9. По каким причинам чаще всего происходят аварии на химически опасных объектах?

а) Неблагоприятные погодные и климатические условия;

б) Отсутствие современных систем управления технологическими процессами и противоаварийной защиты;

в) Основную роль играет социальный фактор;

10. Что необходимо предпринять при радиационном заражении, если отсутствуют индивидуальные средства защиты, а также возможность выхода из зоны аварии?

а) Лечь в квартире на пол, т.к. ядовитые вещества легче воздуха, и дышать через влажную ткань;

б) Провести герметизацию жилища;

в) Устроиться в подвальном помещении;

11. Что необходимо предпринять, выйдя из зоны заражения?

а) Принять душ с мылом и мочалкой, тщательно промыть глаза;

б) Тщательно умыться, вымыть руки и ноги, сменить одежду;

в) Тщательно выбить одежду, ополоснуть обувь;

12. Что необходимо сделать при подозрении на поражение АХОВ?

а) Увеличить физические нагрузки, что бы быстрее вывести из организма АХОВ;

б) Исключить любые физические нагрузки;

в) Выпить горячего чаю или кофе;

13. Какие известны способы оповещения населения об опасностях, возникающих в ЧС мирного и военного времени?

а) Автоматический;

б) Ручной;

в) Системный;

14. Дайте определение гражданская оборона?

а) Система мер, направленных на подготовку к защите и защиту населения, материальных и культурных ценностей на территории России от опасностей, возникающих в мирное время;

б) Система мер, направленных на подготовку к защите и защиту населения, материальных и культурных ценностей на территории России от опасностей, возникающих при ведении военных действий;

в) Система мер, предназначена для защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и иного характера, обеспечения в мирное время защиты населения, территорий и окружающей среды, материальных и культурных ценностей государства;

15. Назовите одну из основных задач в области ГО;

а) Обучение населения;

б) Возмещение причинённого ущерба;

в) Медицинское обслуживание населения.

16. При крупномасштабной ЧС, электросирены издают звуковой сигнал, который означает:

а) Внимание, Внимание!

б) Внимание, всем!

в) Внимание, важное сообщение!

17. Что такое инженерная защита?

а) Комплекс мероприятий по организованному вывозу населения;

б) Укрытие населения в защитных сооружениях;

в) Применение индивидуальных и медицинских средств защиты;

18. Что необходимо делать, при звуковом сигнале электросирены?

а) Включить радио или телевизор;

б) Выйти на улицу;

в) Прибыть на сборный эвакуационный пункт;

19. Назовите одну из основных задач в области РСЧС;

а) Разработка и реализация правовых и экономических норм, связанных с обеспечением защиты населения и территорий;

б) Выработка и реализация государственной политики в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

в) Осуществление нормативного регулирования в целях предупреждения, прогнозирования и смягчения последствий чрезвычайных ситуаций и пожаров;

20. Действие, какого поражающего фактора ядерного взрыва может вызвать травмирование людей, если они в момент взрыва соприкасаются с проводными линиями?

а) световое излучение;

б) проникающая радиация;

в) радиоактивное заражение

г) электромагнитный импульс;

21. Защитой от ударной волны может служить…

а) любая преграда создающая тень;

б) складки местности;

в) защитный костюм;

**СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

**Раздел 3. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ.**

**Темы самостоятельных работ:**

1. Составить сравнительную таблицу: «Военно-учебные заведения Министерства обороны РФ».
2. Подготовить презентацию на тему: «Пограничные войска ФСБ РФ»; «Внутренние войска МВД РФ – их состав и предназначение».
3. Подготовить презентацию на тему: «Железнодорожные войска РФ»; «Войска ГО МЧС РФ – их состав и предназначение».
4. Используя интернет ресурсы, составить сравнительную таблицу: «Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе».
5. Подготовить презентацию на тему: «Звания и знаки отличия военнослужащих РФ».

 **Форма контроля самостоятельной работы:**

Выполняется в лекционной тетради по предмету «ОБЖ» в письменном виде; на съёмном носители (флешка). Выполненная работа подлежит устной защите на следующем учебном занятии.

**Литература:**

*Основная*

Основы безопасности жизнедеятельности.10 кл.: Учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков , В.Н. Латчук.,С.К. Миронов, С.Н. Вангородский – 8-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2007г. – 320с.: ил.

Основы безопасности жизнедеятельности.11 кл.: Учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский – 8-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2007г. – 303с.: ил.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

*Дополнительная*

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.

Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 10-11 классов для общеобразовательных учреждений. Авторы: Смирнов А.Т., Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Богоявленский И.Ф., Петров С.В. – М.: АСТ-ЛТД, 1999г. в 2-х томах.

Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2014.

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.

Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

*Интернет ресурсы:*

www. mchs. gov. ru (сайт МЧС РФ).

www. mil. ru (сайт Минобороны).

www. dic. academic. ru (Академик. Словари и энциклопедии).

www. booksgid. com (Воокs Gid. Электронная библиотека).

www. globalteka. ru/index. html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

**Вопросы для самоконтроля по теме:**

1. Приведите доказательства существования военной опасности, затрагивающей национальные интересы России?

а) массовые миграции отдельных категорий граждан;

б) наличие в различных районах мира очагов военных конфликтов;

в) наличие у иностранных государств Вооруженных Сил;

2. Когда в соответствии с Указом Президента РФ была создана Российская армия?

а) 23 февраля 1991г;

б) 7 мая 1992г;

в) 7 ноября 1993г;

3. Для чего предназначены Вооруженные Силы в соответствии с законом Российской Федерации «Об обороне»?

а) для нападения на противника;

б) для отражения агрессии;

в) для охраны важных объектов промышленности;

4. Каков состав Вооруженных Сил РФ в современных условиях?

а) войска Гражданской обороны и МЧС;

б) тыл Вооруженных Сил, а также рода войск центрального подчинения;

в) войска народного ополчения;

5. Кому подчиняются виды Вооруженных Сил Российской Федерации?

а) министру обороны Российской Федерации;

б) главнокомандующим, которые являются заместителями министра обороны Российской Федерации;

в) секретарю Совета Безопасности России;

6. Кто осуществляет непосредственное руководство Вооруженными Силами РФ?

а) секретарь Совета Безопасности Российской Федерации;

б) генеральный штаб Вооруженных Сил Российской Федерации;

в) министр обороны посредством Министерства обороны РФ;

7. Какой орган является основным для оперативного управления войсками и силами флота Вооруженных Сил РФ?

а) верховный главнокомандующий Российской Федерации;

б) генеральный штаб Вооруженных Сил Российской Федерации;

в) министр обороны посредством Министерства обороны РФ;

8. Каково предназначение Сухопутных войск?

а) несение боевого дежурства на рубежах нашей Родины;

б) самостоятельно или во взаимодействии с другими видами ВС ведения наступления в целях разгрома группировок войск противника и овладения его территорией;

в) нанесение ударов по административно-политическим, промышленно-экономическим центрам противника в целях дезорганизации государственного и военного управления;

9. Какие задачи призваны выполнять Воздушно-космические Силы Российской Федерации?

а) предназначены для ведения метеоразведки;

б) самостоятельно или во взаимодействии с другими видами ВС ведения наступления в целях разгрома группировок войск противника;

в) нанесение ударов по авиационным, сухопутным и морским группировкам противника;

10. Что составляет основу дальней авиации?

а) сверхзвуковые спутники и космические аппараты;

б) сверхзвуковые тяжелые вертолетные комплексы;

в) сверхзвуковые ракетоносцы;

11. Каковы возможности зенитно-ракетных войск?

а) обладают мощью и высокой точностью поражения любых средств воздушного нападения во всем диапазоне высот;

б) обладают мощью поражения любых средств противника;

в) обладают высокой точностью определения метеоусловий и времени суток;

12. Каково предназначение Военно-Морского Флота РФ?

а) способен наносить ядерные удары по наземным объектам противника;

б) способен обеспечить доставку любых грузов водным путем;

в) способен самостоятельно вести наступление в целях разгрома группировок войск противника;

13. Для чего предназначены Ракетные войска стратегического назначения (РВСН)?

а) для определения стратегии ведения боевых действий;

б) для выполнения стратегических задач;

в) для обороны административно-политических и промышленно-экономических объектов;

14. Каково предназначение Воздушно-десантных войск (ВДВ)?

а) предназначены для боевых действий за границей;

б) предназначены для охраны захваченных территорий;

в) предназначены для боевых действий в тылу противника;

15. Каково предназначение внутренних войск МВД Российской Федерации?

а) для охраны государственных объектов;

б) для охраны исправительно-трудовых учреждений;

в) для охраны особо важных территорий;

16. Для чего предназначены Пограничные войска Российской Федерации?

а) для охраны таможенных учреждений;

б) для охраны речных (озёрных) границ государства;

в) для охраны особо важных территорий;

17. Что такое военный геральдический знак?

а) эмблема Вооруженных Сил Российской Федерации;

б) знак отличия офицерского состава;

в) знак принадлежности к роду войск;

18. Какое событие происходит после формирования каждой воинской части в нашей стране?

а) организуется новое подразделение;

б) организуется строительство жилья для военнослужащих;

в) вручается Боевое Знамя;

19. Что представляет собой Боевое Знамя?

а) символ отличных показателей в боевой подготовке;

б) воинский знак, объединяющий воинскую часть и указывающий на её принадлежность к Вооруженным Силам данного государства;

в) воинский знак, соответствующий роду войск и указывающий на его принадлежность к Вооруженным Силам;

20. Какое событие происходит после утери Боевого Знамени?

а) вручается новое Боевое Знамя, но без торжественной обстановки;

б) воинское подразделение расформировывается;

в) воинское подразделение приписывается к другой воинской части;

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

# Требования к оформлению текстовых материалов

**ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ТЕКСТОВЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**1. Оформление текстового материала**

Текстовая часть работы должна быть исполнена в компьютерном варианте на бумаге формата А4. Шрифт – TimesNewRoman, размер шрифта – 14, полуторный интервал, абзацный отступ первой строки – 1,25, выравнивание по ширине. Страницы должны иметь поля: нижнее – 2,5; верхнее – 2; левое – 3; правое – 1,5. Все страницы работы должны быть пронумерованы: нумерация автоматическая, сквозная, в нижнем колонтитуле, по центру, арабскими цифрами, размер шрифта – 12 пт.

Для того чтобы сделать текст понятным и выразительным, в тексте документа используют автоматические нумерованные и маркированные списки.

*Пример 1 нумерованного списка:*

* 1. Невозможно испытывать твердые материалы свыше НВ=450, т.е. закаленные металлы.
	2. Метод дает грубый (большой) отпечаток, что не всегда допустимо.
	3. Нельзя испытывать материал тоньше 2-х мм, т.к. шарик будет продавливать тонкий слой металла.

*Пример 2 нумерованного списка:*

1. Нагрузка пресса на образец - 3000; 1000; 750; 250; 187; 5; 62,5; 15,6 кг.
2. Диаметры шариков - 10; 5 и 2,5 мм.
3. Выдержки под нагрузкой - 10; 30 и 60 сек.
4. Наибольшая высота испытуемого изделиям - 250 мм.
5. Габаритные размеры пресса: 840х700х250 мм.

*Пример маркированного списка:*

* способ расклада;
* способ деления;
* табличный способ.

Не допускается использовать в качестве маркеров различные картинки, значки, галочки и т.д. Рекомендуемый маркер: «–».

В тексте работы (за исключением формул, таблиц и рисунков) не допускается:

* применять математический знак «минус» (–), а перед отрицательными значениями величин следует писать слово «минус»;
* применять знак ∅ для обозначения диаметра (следует писать слово «диаметр»);
* применять без числовых значений математические знаки, например >, ≥, <, ≤*,* ≠, а также знаки №, %;
* применять индексы стандартов, технических условий и других документов без регистрационного номера.

**2. Оформление содержания**

Содержание работы размещается на отдельной пронумерованной странице, снабжается заголовком «СОДЕРЖАНИЕ», записанным по центру, не нумеруется как раздел и включается в общее количество страниц текста работы.

В содержание включаются номера структурных элементов текста: разделов, подразделов, пунктов и подпунктов, имеющих заголовок, номера и наименования приложений и номера страниц, с которых они начинаются.

Заголовки в содержании должны точно повторять заголовки в тексте. Нельзя сокращать или давать их в другой формулировке, последовательности и соподчиненности по сравнению с заголовками в тексте.

Заголовки, включенные в содержание, записываются строчными буквами. Прописными буквами должны записываться заглавные буквы и аббревиатуры.

Рекомендуется формировать автоматическое оглавление (Ссылки → Оглавление), предварительно применяя стили к наименованиям разделов и подразделов (Заголовок 1, Заголовок 2…).

*Пример содержания к реферату на тему «Устройство компьютера»:*



# ПРИЛОЖЕНИЕ 2Требования к оформлению презентаций

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

|  |
| --- |
| Оформление слайдов |
| Стиль | 1. Соблюдайте единый стиль оформления.2. Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации.3. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией(текст, рисунок). |
| Фон | 1. Для фона выбирайте более холодные тона (синий, зеленый). |
| Использование цвета | 1. На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков,один для текста.2. Для фона и текста слайда выбирайте контрастные цвета. |
| Анимационные эффекты | 1. Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде.2. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание отсодержания на слайде. |
| Представление информации |
| Содержание информации | 1. Используйте короткие слова и предложения.2. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных.3. Заголовки должны привлекать внимание аудитории. |
| Расположение информации настранице | 1. Предпочтительно горизонтальное расположение информации.2. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.3. Если на слайде картинка, надпись должна располагаться под ней. |
| Шрифты | 1. Для заголовков - не менее 24.2. Для информации - не менее 18.3. Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния.4. Нельзя смешивать различные типы шрифтов в одной презентации.5. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив и подчеркивание. |
| Способы выделения информации | 1. Рамки, границы, заливки.2. Разные цвета шрифтов, штриховку, заливку.3. Рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов. |
| Объем информации | 1. Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут запомнить не болеетрех фактов, выводов, определений.2. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждомслайде. |
| Виды слайдов | Для обеспечения разнообразия следует использовать различные виды слайдов:1) с текстом;2) с таблицами;3) с диаграммами. |

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

# Алгоритм к подготовке сообщения

**АЛГОРИТМ К ПОДГОТОВКЕ СООБЩЕНИЯ**

1. Определите тему. Сформулируйте ее основную мысль.

2.Подберите литературу по данному вопросу с помощью библиографических пособий, библиотечного каталога и других источников. Составьте план работы над сообщением.

3. Внимательно прочитайте источник, в котором наиболее пол­но раскрыта тема вашего доклада. Составьте план доклада на ос­нове этого источника.

4. Изучите дополнительную литературу, сделайте выписки.

5. Подготовьте окончательный текст сообщения.

6. Приступайте к оформлению выступления:

- составьте подробный, развернутый план выступления, указывая в скобках фактический материал;

- не забывайте ссылаться на используемые источники, тщательно аргументируйте свои выводы;

- свое выступление завершите краткими выводами, кото­рые должны оставлять у слушателей четкое представле­ние о том, в чем вы хотели их убедить.

7. Несколько раз «проговорите» текст дома. Проконтроли­руйте отведенное вам время: если его окажется меньше, чем занимает выступление, сократите его, оставив только самое важное и интересное. *Нужно уважать слушателей, говорить внятно и толко­во, чтобы вас было интересно слушать.*

8. Подготовьте к своему выступлению наглядные пособия. Будьте готовы ответить на вопросы и защищать свою точку зрения.

***Примечание:*** Разница между докладом и сообщением — в характере переработки информации. Доклад содержит развернутое изложение, освещает воп­рос преимущественно в теоретическом аспекте. Сообщение предлагает описание факта, сюжета, явления, причем довольно лаконичное.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 4

# Требования по работе с таблицей

**ТРЕБОВАНИЯ ПО РАБОТЕ С ТАБЛИЦЕЙ**

**Составление таблицы** - это прием, используемый для обобщения и систематизации учебной информации, извлеченной из конкретной темы.

При заполнении таблицы помните, что её содержание полностью должно соответствовать заданной теме. Не следует вносить излишнюю информацию, не принадлежащую рассматриваемому вопросу занятия.

Представленный материал должен быть кратко и лаконично сформулирован. Должна прослеживаться чёткость в логике изложения. Не следует вносить размытых, многословных рассуждений. В данной работе качество результата заключается не столько в объёме, сколько в грамотном обобщении и структуризации учебного материала.

Не допускайте пустых не заполненных граф. Обратите внимание на оформление *электронной* таблицы и аккуратность внесения информации. Основными требованиями к оформлению таблиц являются: *шрифт - Times New Roman, высота шрифта - 12 пт, междустрочный интервал – одинарный, выравнивание текста - по ширине, исключить переносы в словах.*

*Например:*

*Название таблицы*

**Права и обязанности обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **права** | **обязанности** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| ... |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Ведомость учета выполненных работ студента**

**ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ВЫПОЛНЕННЫХ РАБОТ СТУДЕНТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела/темы** | **Наименование внеаудиторной самостоятельной работы** | **Оценка** | **Подпись преподавателя** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |