**Учебный материал**

**для периода дистанционного обучения с 04 мая по 05 июля по дисциплине**

**«Основы безопасности жизнедеятельности» (1-е курсы всех отделений)**

ответы на вопросы отправлять до 14 июня **в печатном варианте** на эл. почту elena\_tapilina75@mail.ru

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема** | **Д/З** | **Форма отчетности и контроля** |
| Тема № 1 | **Понятие о здоровом образе жизни** |
| 1) | Здоровый образ жизни, факторы влияющие на образ жизни человека. Основные составляющие здорового образа жизни. | **РЭШ\* Урок № 9** «Здоровый образ жизни и его составляющие»,ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 9, выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Что такое ***здоровый образ жизни***?
2. Какие ***факторы влияют на здоровье***?
3. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
4. Что изучает наука ***«Хронобиология»***?
5. Что такое ***двигательная активность***?
 |
| 2) | Биологические ритмы, утомляемость человека. |
| 3) | Режим дня, труда и отдыха. |
| 4) | Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. |
| Тема № 2 | **Основы медицинских знаний** |
| 1) | **Первая помощь при неотложных состояниях*** Что такое первая помощь;
* Что такое травма и травматический шок;
* Признаки инсульта;
* Признаки сердечной недостаточности;
* Правила оказания первой помощи при инсульте и сердечной недостаточности.

**Первая помощь при ранениях*** Рана. Виды ран;
* Асептика;
* Виды кровотечений;
* Признаки кровотечений;
* Первая помощь при различных видах ранений и кровотечений;
* Последствия ранений и кровотечений.
 | **РЭШ Урок № 10** «Первая помощь при неотложных состояниях», ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 10, выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы.**РЭШ Урок № 11** «Первая помощь при ранениях», ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 11, выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Что такое ***неотложное состояние***?
2. Кто ОБЯЗАН оказывать первую помощь?
3. Что такое ***травматический шок***?
4. Что такое ***сердечная недостаточность***?
5. Что такое ***инсульт***? Причины инсульта.
6. Что называется ***раной***?
7. ***Симптомы ран*** (перечислить).
8. Основные ***причины ранений*** (перечислить).
9. ***Виды кровотечений*** (признаки).
10. Что такое ***асептика и антисептика***?
11. Последовательность действий ***оказания первой помощи при ранениях***.
 |
| 2) | **Первая помощь при травмах*** Иммобилизация пострадавшего;
* Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата;
* Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, живота;
* Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины;
* Последствия рассмотренных травм и неправильного оказания первой помощи пострадавшим.
 | **РЭШ Урок № 12** «Первая помощь при травмах», ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 12, выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | * 1. Что такое ***иммобилизация***?
	2. Перечислить ***травмы опорно-двигательной системы***.
	3. ***Первая помощь*** при всех травмах опорно-двигательного аппарата.
	4. ***Общие правила*** оказания первой помощи.
 |

**РЭШ\* - электронный ресурс «Российская электронная школа»**

**Основная и дополнительная литература по теме урока № 9**

**Основная литература:**

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый и профильный уровни уровень. М.: Просвещение, 2018. 304 с. (страницы 138 – 152)

**Дополнительная литература:**

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: Сборник ситуативных задач. 10-11 кл. М.: Просвещение, 2016. 128 с.
2. Латчук В.Н., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Тетрадь для оценки качества знаний. 11 класс. Базовый уровень. М.: Дрофа, 2018. 80 с.
3. Латчук В.Н., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь для любого учебника. 10 класс. Базовый уровень. М.: Дрофа. 2018, 64 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации - <https://www.rosminzdrav.ru/>
2. Официальный сайт министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий - <http://www.mchs.gov.ru/>

**Основная и дополнительная литература по теме урока № 10**

**Основная литература:**

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый и профильный уровни уровень. М.: Просвещение, 2018. 304 с. (страницы 152 – 157)

**Дополнительная литература:**

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: Сборник ситуативных задач. 10-11 кл. М.: Просвещение, 2016. 128 с.
2. Латчук В.Н., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Тетрадь для оценки качества знаний. 11 класс. Базовый уровень. М.: Дрофа, 2018. 80 с.
3. Латчук В.Н., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь для любого учебника. 10 класс. Базовый уровень. М.: Дрофа. 2018, 64 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации - <https://www.rosminzdrav.ru/>
2. Официальный сайт министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий - <http://www.mchs.gov.ru/>

**Основная и дополнительная литература по теме урока № 11**

**Основная литература:**

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый и профильный уровни уровень. М.: Просвещение, 2018. 304 с. (страницы 48 – 56)

**Дополнительная литература:**

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: Сборник ситуативных задач. 10-11 кл. М.: Просвещение, 2016. 128 с.
2. Латчук В.Н., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Тетрадь для оценки качества знаний. 11 класс. Базовый уровень. М.: Дрофа, 2018. 80 с.
3. Латчук В.Н., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь для любого учебника. 10 класс. Базовый уровень. М.: Дрофа. 2018, 64 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации - https://мвд.рф
2. Официальный сайт министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий - <http://www.mchs.gov.ru/>
3. Официальный сайт Совета национальной безопасности РФ -<http://www.scrf.gov.ru/>
4. Официальный сайт Министерства обороны РФ - <http://mil.ru/>

**Основная и дополнительная литература по теме урока № 12**

**Основная литература:**

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый и профильный уровни уровень. М.: Просвещение, 2018. 304 с. (страницы 160-170)

**Дополнительная литература:**

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: Сборник ситуативных задач. 10-11 кл. М.: Просвещение, 2016. 128 с.
2. Латчук В.Н., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Тетрадь для оценки качества знаний. 11 класс. Базовый уровень. М.: Дрофа, 2018. 80 с.
3. Латчук В.Н., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь для любого учебника. 10 класс. Базовый уровень. М.: Дрофа. 2018, 64 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации - https://мвд.рф
2. Официальный сайт министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий - <http://www.mchs.gov.ru/>