

ГОБПОУ «Усманский многопрофильный колледж»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И  
ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

по учебному предмету ОУП.07 Основы безопасности  
жизнедеятельности

по специальности 09.02.04 Информационные системы( по отраслям)  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

Методические рекомендации по организации и проведению самостоятельной работы студентов по учебному предмету ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе Федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.04 Информационные системы( по отраслям)

Разработчики:

Бевз В.С. преподаватель основ безопасности жизнедеятельности

Рассмотрены и утверждены на заседании предметно-цикловой комиссии физического воспитания

Протокол № 6 от 29.06.2018 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии Фролова Л.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора Думма Т.А.

по учебно-методической работе



## Введение

Согласно ФГОС: «При формировании ППСЗ образовательное учреждение ...обязано обеспечивать эффективную самостоятельную работу обучающихся в сочетании с совершенствованием управления ею со стороны преподавателей и мастеров производственного обучения...»

Увеличение доли внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся при реализации ФГОС СОО, требует соответствующей организации учебного процесса и составления учебно-методической документации, разработки новых дидактических подходов для глубокого самостоятельного усвоения обучающимися учебного материала.

Данные методические рекомендации по организации и проведению самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с содержанием рабочей программы учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности специальности 09.02.04 Информационные системы( по отраслям) по программе углубленной подготовки.

Учебный предмет Основы безопасности жизнедеятельности изучается в течение учебного года. Общий объем времени, отведенный на выполнение самостоятельной работы по учебному предмету Основы безопасности жизнедеятельности, составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой– 37 часов.

Методические рекомендации призваны помочь студентам правильно организовать самостоятельную работу и рационально использовать свое время при овладении содержанием учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности, закреплении теоретических знаний и практических умений.

Самостоятельная работа направлена на освоение студентами следующих результатов обучения согласно ФГОС СОО и требованиям рабочей программы учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности:

### **личностных:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз; — готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); — воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности; — освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

### **метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

**предметных:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности; — освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; — освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности,

особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

**Распределение часов на выполнение самостоятельной работы студентов по разделам и темам учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности**

Наименование раздела, темы	Количество часов на ВСП
Введение	
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	10
2. Государственная система обеспечения безопасности населения	10
3. Основы обороны государства и воинская обязанность	10
4. Основы медицинских знаний	7
<b>Всего:</b>	<b>37</b>

**Назначение и виды самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа проводится с целью:

систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;

углубления и расширения теоретических знаний;

формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности;

формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;

формирования практических (общеучебных и профессиональных) умений и навыков;

Составление обзора публикаций по теме.

Составление и разработка словаря (гlossария).

Составление хронологической таблицы.

Составление библиографии (библиографической картотеки)

Ведение дневника (дневник практики, дневник наблюдений, дневник самоподготовки и т.д.)

Прослушивание учебных аудиозаписей, просмотр видеоматериала.

Выполнение аудио- и видеозаписей по заданной теме.

Подготовка к различным формам промежуточной и итоговой аттестации (к тестированию, диктанту, контрольной работе, зачету, экзамену).

Выполнение домашних контрольных работ.

Самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тренировочные упражнения, опыты, задачи, тесты).

Выполнение творческих заданий.

Проведение опыта и составление отчета по нему.

Подготовка устного сообщения для выступления на семинарском или лекционном занятии.

Написание реферата. Подготовка к защите (представлению) реферата на семинарском занятии.

Подготовка доклада и написание тезисов доклада.

Выполнение комплексного задания (проекта) по отдельной дисциплине. Подготовка к его защите на семинарском или практическом занятии.

Выполнение интегрированного (межпредметного) проекта. Подготовка к его защите.

Подготовка к участию в деловой игре, конкурсе, творческом соревновании.

**Формы контроля самостоятельной работы**

Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем.  
Самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе.  
Обсуждение результатов выполненной работы на занятии.  
Тестирование.  
Письменный опрос.  
Устный опрос.  
Индивидуальное собеседование.  
Собеседование с группой.

#### **Критерии оценки самостоятельной работы студентов:**

Оценка «5» ставится тогда, когда:

Студент свободно применяет знания на практике;  
Не допускает ошибок в воспроизведении изученного материала;  
Студент выделяет главные положения в изученном материале и не затрудняется в ответах на видоизмененные вопросы;  
Студент усваивает весь объем программного материала;  
Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями;

Оценка «4» ставится тогда когда:

Студент знает весь изученный материал;  
Отвечает без особых затруднений на вопросы преподавателя;  
Студент умеет применять полученные знания на практике;  
В условных ответах не допускает серьезных ошибок, легко устраняет определенные неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя;  
Материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями;

Оценка «3» ставится тогда когда:

Студент обнаруживает освоение основного материала, но испытывает затруднения при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных дополняющих вопросов преподавателя;

Предпочитает отвечать на вопросы воспроизводящего характера и испытывает затруднения при ответах на воспроизводящие вопросы;

Материал оформлен не аккуратно или не в соответствии с требованиями;

Оценка «2» ставится тогда когда:

У студента имеются отдельные представления об изучаемом материале, но все же большая часть не усвоена;

Материал оформлен не в соответствии с требованиями; умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия; умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий; умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

#### Рекомендуемая литература

Основные источники:

Список основной литературы по дисциплине БЖД

1. Безопасность жизнедеятельности. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова, Москва, «Академия», 2017 г.
2. Безопасность жизнедеятельности. В.И. Болдин, Ю.Г. Семенихин, Москва, Академцентр, 2018 г.

Список дополнительной литературы по дисциплине БЖД

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Москва, «Академия», 2014г.
2. Опасность поражения человека электрическим током и порядок оказания первой помощи при несчастных случаях на производстве. Маньков В.Д., Заграничный С.Ф., Санкт-Петербург, 2016г.
3. Наставление по стрелковому делу. М.: Воениздат, 1987. – 640 с.

4. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. –М.: Эксмо, 2019. – 608 с.
5. Образовательный портал ОБЖ. РУ

**Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.**  
**Тема: Современные средства поражения, их поражающие факторы.**

Рис. 3. Три вида излучений и их проникающие способности

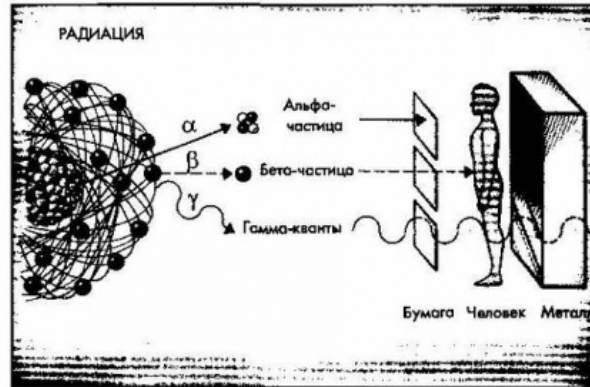


Рис. 4. Дозы радиационного облучения



Рис. 5. Коэффициенты радиационного риска для разных органов человека при равномерном облучении всего тела

### Контрольные вопросы

1. Какие поражающие факторы ядерного оружия вы знаете ?
2. Перечислите основные виды отравляющих веществ.
3. Назовите поражающие факторы бактериологического (биологического) оружия.
4. Подготовьте сообщение по теме «Общая характеристика современных обычных средств поражения».

Тема: Терроризм - угроза общества.

### Контрольные вопросы

- 1 Как же не стать жертвой теракта?
- 2 Что такое гражданская бдительность?
- 3 Какие действия необходимо применить при обнаружении подозрительных предметов?
- 4 Если вы услышали выстрелы, находясь дома, ваши первые действия. Если вам поступила угроза по телефону вам необходимо
- 5 Если рядом прогремел взрыв, ваши действия?
- 6 (Если вы оказались в числе заложников?)

Тема: Безопасность пешехода.

### Вопросы для закрепления знаний.

- 1 Общие меры безопасности, которые необходимо соблюдать при движении пешехода по дорогам.

Тема: Безопасность велосипедиста.







*Вопросы для закрепления знаний.*

- 1 Движение по дорогам велосипедиста.
- 2 Дорожные знаки для велосипедистов.

Тема: Безопасность пассажира и водителя.

*Вопросы для закрепления знаний.*

- 1 Обязанности водителя.
- 2 Обязанности пассажиров

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

Тема: Организация Российской системы предупреждений и действий в ЧС

1. МЧС и ГО России.
2. Основные задачи МЧС в области ГО, защита населения и территорий от ЧС.
3. Силы и средства ликвидации ЧС.
4. Поведение и действия при получении сигнала о ЧС.

*Контрольные вопросы*

1. Назовите основные задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).
2. Из каких подсистем состоит РСЧС?
3. Охарактеризуйте режимы функционирования РСЧС.
4. Какие силы и средства могут привлекаться для ликвидации ЧС?

Тема: Характеристика ЧС.

1. Порядок доведения до населения сигналов ГО.
2. Сигналы оповещения.

*Контрольные вопросы*

- 1 Назвать основные источники природных чрезвычайных ситуаций
- 2 Дать характеристику дорожно-транспортным авариям и катастрофам

Тема: Поведение и действия при получении сигнала о ЧС.

Действия по сигналам оповещения гражданской обороны

*Контрольные вопросы*

- 1 Сигнал «Воздушная тревога»
- 2 Сигнал «Радиационная опасность»

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

Тема: История создания ВС России.

*Контрольные вопросы*

1. Как строилась организация вооруженных сил Московского государства в XV—XVII вв.?
2. Подготовьте сообщение на одну из тем: «Военные реформы Петра I, создание регулярной армии и ее особенности», «Военные реформы в России после поражения в Крымской войне (1853—1856)», «Создание Советских Вооруженных Сил, их структура».

Тема: Виды ВС РФ, создание, предназначение.

### Контрольные вопросы

1. Перечислить флота ВМФ ВС РФ.
2. Перечислить рода войск не входящие в виды ВС РФ.
3. Сколько видов ВС (перечислить название) было в составе ВС РФ на кануне образования РФ.

Тема: Основные понятия о воинской обязанности.

### Контрольные вопросы

- 1 С какой целью устанавливается воинская обязанность граждан Российской Федерации?
- 2 Какие мероприятия составляют содержание воинской обязанности граждан?
- 3 Какие мероприятия определяют содержание воинской обязанности в период мобилизации и в военное время?
- 4 Какое должностное лицо в Российской Федерации может объявить общую мобилизацию и ввести на территории страны военное положение?

Тема: Обязательная и добровольная подготовка к военной службе.

### Контрольные вопросы

- 1 Обязательная подготовка гражданина к военной службе
2. Добровольная подготовка гражданина к военной службе
3. Обучение граждан по программе военной подготовки в учебных военных центрах

Тема: Прохождение военной службы по призыву и по контракту.

### Контрольные вопросы

- 1 Прохождение военной службы по призыву.
2. Прохождение военной службы по контракту.

## Раздел 4. Основы медицинских знаний.

Тема: Инфекционные заболевания, профилактика.

### Классификация основных инфекционных болезней человека

Инфекционные болезни, вызываемые возбудителями, паразитирующими в организме человека (антропонозы)	Инфекционные болезни, к возбудителям которых восприимчив человек (зоонозы)
<b>а) Кишечные инфекции</b>	
Брюшной тиф, вирусный гепатит А, вирусный гепатит Е, дизентерия, полиомиелит, холера, паратиф А и В.	Ботулизм, бруцеллез, сальмонеллез.
<b>б) Инфекции дыхательных путей</b>	
Ветряная оспа, грипп, дифтерия, коклюш, корь, краснуха, оспа натуральная, скарлатина, туберкулез и др.	Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом, онитоз.
<b>в) Кровяные инфекции</b>	
Возвратный тиф эпидемический (вшиный), окопная лихорадка, сыпной тиф.	Блошинный тиф эндемический, возвратный тиф клещевой, желтая лихорадка, клещевой энцефалит, комаринный энцефалит, туляремия, чума.
<b>г) Инфекции наружных покровов</b>	
Вирусный гепатит В, вирусный гепатит С, вирусный гепатит D, ВИЧ-инфекция, гонорея, рожа, сифилис, трахома.	Бешенство, сап, сибирская язва, столбняк, ящур.

### Контрольные вопросы

1. Назовите наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания. Перечислите их признаки и причины возникновения.
2. Назовите основные возбудители инфекционных болезней-

3. Что такое иммунитет? Назовите его виды.

4. Какие мероприятия проводятся по профилактике инфекционных заболеваний?

Тема: Остановка наружного кровотечения.

*Контрольные вопросы*

1. Останов капиллярного кровотечения.

2. Остановка артериального кровотечения.

3. Остановка венозного кровотечения.

Тема: Доврачебная помощь при ДТП.

*Вопросы для закрепления знаний.*

1. Оказание доврачебной помощи при венозном и капиллярном кровотечениях.

2. Оказание помощи при ушибах.