

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Университет «Дубна» - Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж

Утверждаю  
Председатель научно –  
методического совета  
\_\_\_\_\_ Савельева О.Г.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

По выполнению внеаудиторных самостоятельных работ студентов по дисциплине  
«Основы БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
Для специальностей и профессий СПО



# Основы безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях

г.о. Лыткарино, 2022 год

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям и профессиям СПО  
«Основы БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Утверждено научно-методическим  
Советом колледжа в качестве  
учебно-методического пособия

Автор:

Узянбаева Г.А.– преподаватель общеобразовательных дисциплин

Рецензент:

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_

Аникеева О.Б.

.

## АННОТАЦИЯ

Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС) предполагает изменение подходов к профессиональному образованию.

В основных образовательных программах направлений подготовки квалифицированных рабочих и служащих особое место отводится организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа рассматривается с одной стороны, как форма обучения и вид учебного труда, осуществляемый без непосредственного вмешательства преподавателя, а с другой - как средство вовлечения студентов в самостоятельную познавательную деятельность, средство формирования у них методов её организации. Когда студент сам продумал учебный материал, применил теорию на практике, оценил изученные вопросы, определил своё отношение к ним, усвоенные выводы приобретают личностный смысл, становятся профессиональными убеждениями. В связи с этим возникает необходимость выявления эффективных форм, методов, средств и технологии самостоятельной работы студентов с целью формирования профессиональных компетенций.

В помощь студенту для облегчения изучения дисциплины мною разработаны методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.

Цель применения данных методических указаний в процессе изучения Методические указания предназначены для студентов колледжа, обучающихся по специальностям и профессиям СПО, по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» Содержит теоретические сведения, порядок выполнения и оформления работ – способствовать организации самостоятельной деятельности студентов.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### Введение

1. Цели и задачи внеаудиторной самостоятельной работы студентов.
2. Виды самостоятельных работ.
3. Тематика для внеаудиторной самостоятельной работы
4. Задания для самостоятельного выполнения студентами.
5. Список литературы.

## ВВЕДЕНИЕ

Согласно требованиям федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования и плана учебного процесса колледжа каждый студент обязан выполнить по каждой учебной дисциплине определенный объем внеаудиторной самостоятельной работы.

Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы составлены для студентов по специальностям и профессиям СПО.

Цель методических указаний состоит в обеспечении эффективности самостоятельной работы, определении ее содержания, установления требований к оформлению и результатам самостоятельной работы.

Целью самостоятельной работы студентов по общеобразовательной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»

- освоение теоретических знаний «Основы безопасности жизнедеятельности»
- приобретение умений применять эти знания в ЧС;
- формирование общих и профессиональных компетенций.

Рабочей программой дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предусмотрены следующие виды внеаудиторной самостоятельной работы:

1. Работа с учебником.
2. Работа над терминами.
3. Подготовка рефератов
4. Решение ситуационных задач.
5. Подготовка докладов
6. Работа с дополнительной литературой и другими источниками.

### 1. Цели и задачи внеаудиторной самостоятельной работы студентов

**Целью** изучения дисциплины является приобретение студентами теоретических знаний и практических моделей поведения в ЧС, применять эти знания в профессиональной деятельности, а также формирование общих и профессиональных компетенций.

**Задачи изучения дисциплины:**

- усвоение основных понятий в области «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- изучение основных характерных черт различных периодов развития предметного мира;
- проведение анализа исторических объектов для целей дизайн-проектирования.

Основными содержательными темами программы являются: введение в дисциплину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам военной службы для лиц мужского пола, которая должна проводиться во всех профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования. В связи с этим программой предусмотрено проведение в конце учебного года для обучающихся мужского пола пятидневных учебных сборов (35 часов), сочетающих разнообразные формы организации теоретических и практических занятий. В итоге у юношей формируется адекватное представление о военной службе, развиваются качества личности, необходимые для ее прохождения.

Для девушек в программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах. Девушки получают сведения о здоровом образе жизни, основных средствах

планирования семьи, ухода за младенцем, поддержании в семье духовности, комфортного психологического климата.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В программе приведен вариант примерных тематических планов для организации образовательного процесса при изучении учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» — совместное обучение юношей и девушек.

### **Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих **результатов**:

#### **• 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 вырабатывать 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 (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

## 2. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА И ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА (СООБЩЕНИЯ)**

**Реферат** – это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала должно носить проблемно-поисковый характер.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда. Подготовка рефератов способствует формированию общей и профессиональной культуры у будущего специалиста, закреплению у него специальных знаний, развитию умения самостоятельно анализировать, вести полемику.

### **Этапы работы над рефератом:**

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.
2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 3-5).
3. Составление библиографии в соответствии с ГОСТом.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата.
7. Публичное выступление с результатами исследования на семинарском занятии, заседании предметного кружка, студенческой научно-практической конференции.)

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научную либо практическую значимость.

### **Структура реферата:**

1. Титульный лист. На нем студент указывает название образовательного учреждения, полное наименование темы реферата, свои фамилию, имя, отчество, номер группы, в которой он учится, а также (должность), фамилию и инициалы научного руководителя, а в самом конце — место и дату написания работы.
2. План (простой или развернутый с указанием страниц реферата) должен быть составлен таким образом, чтобы он раскрывал название работы.
3. Введение, в котором кратко обосновывается актуальность, научная и практическая значимость избранной темы.
4. Основная часть, которая может быть разбита на главы и параграфы, содержит суть проблемы и пути ее решения.
5. Заключение, где формулируются выводы, оценки, предложения.
6. Литература указывается по правилам составления библиографических описаний.
7. Приложения это часть текста, которая имеет дополнительное (справочное) значение, но является необходимой для более полного освещения темы. Приложений может быть несколько. В приложения могут быть вынесены копии подлинных документов, отдельные пункты из приказов, инструкций, статистические данные по заболеваемости, ассортимент с указанием полной информации о лекарственных средствах, схемы, таблицы, карты, фотодокументы и т.д.

### **Защита реферата.**



Изложение материала должно быть кратким, точным, последовательным. Необходимо употреблять термины, свойственные науке, избегать непривычных или двусмысленных понятий и категорий, сложных грамматических оборотов. Термины, отдельные слова и словосочетания допускается заменять принятыми текстовыми сокращениями, смысл которых ясен из контекста. Рекомендуется включать в реферат схемы и таблицы, если они помогают раскрыть основное содержание проблемы и сокращают объем работы.

Объем реферата — от 5 до 10 машинописных страниц.

На выступление дается примерно 10-15 минут, поэтому обучающийся дома заблаговременно составляет расширенный план-конспект устного доклада (с кратким изложением реферата).

Докладчику в процессе устной защиты реферата важно ответить на вопросы: Как называется реферат? Из каких элементов состоит его структура (структура реферата – его план)? О чём говорится в каждом разделе его структуры? Например, во «Введении» - в чём заключается актуальность научной проблемы, в чём заключаются цель и задачи реферата? Какие источники использовал автор при написании своего реферата (дать краткую характеристику раздела – «Литература»)?

Особое внимание следует уделить оформлению научно-справочного аппарата и, прежде всего подстрочных сносок (внизу страницы, под чертой). Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, с которой взята цитата или соответствующее положение. Для статей из журналов, сборников указывают фамилию и инициалы автора, название статьи, затем название журнала или сборника статей с указанием года издания и номера (или выпуска). При ссылке на газетную статью кроме названия и года издания указывают дату. Оформляя нормативные источники, необходимо указывать полное и точное название нормативного акта, дату его принятия и редакции, а также изменений и дополнений. При этом обязательными являются название, год, номер и статья официального издания, где был опубликован нормативный акт.

Текст полностью написанной и оформленной работы подлежит тщательной проверке. Ошибки и опiski, как в тексте, так и в цитатах и в научно-справочном аппарате отрицательно сказываются на оценке.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, уроке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10 – 15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны. На основе обсуждения студенту выставляется соответствующая оценка.

### **Методические рекомендации по подготовке доклада (сообщения)**

*Доклад* – это устное выступление на заданную тему. В учебных заведениях время доклада, как правило, составляет 5-15 минут.

*Цели доклада:*

1. Научиться убедительно и кратко излагать свои мысли в устной форме.
2. Донести информацию до слушателя, установить контакт с аудиторией и получить обратную связь.

*План и содержание доклада*

Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение.

*В первой фазе доклада рекомендуется использовать:*

- риторические вопросы;
- актуальные местные события;
- личные происшествия;
- истории, вызывающие шок;
- цитаты, пословицы;
- возбуждение воображения;
- оптический или акустический эффект;
- неожиданное для слушателей начало доклада

Как правило, используется один из перечисленных приёмов. Главная цель фазы открытия (мотивации) – привлечь внимание слушателей к докладчику, поэтому длительность её минимальна.

Ядром хорошего доклада является информация. Она должна быть новой и понятной. Важно в процессе доклада не только сообщить информацию, но и убедить слушателей в правильности своей точки зрения. Для убеждения следует использовать:

- обоснование необходимости доклада почему?
- доказательство кто? когда? где? сколько?

*Третья фаза доклада* должна способствовать положительной реакции слушателей. В заключении могут быть использованы:

- обобщение;
- прогноз;
- цитата;
- пожелания;
- благодарность за внимание.

Выделяют три составляющих воздействия докладчика на слушателей:

1. Язык доклада
2. Голос. Выразительность.
3. Внешнее общение. Зрительный контакт.

### ***Формы контроля и критерии оценок***

**«Отлично»** - выставляется в случае, когда объем доклада составляет 5-6 страниц, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок. При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

**«Хорошо»** - выставляется в случае, когда объем доклада составляет 4-5 страниц, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

**«Удовлетворительно»** - в случае, когда объем доклада составляет менее 4 страниц, текст напечатан неаккуратно, много опечаток, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

**«Неудовлетворительно»** - в случае, когда объем доклада составляет менее 4 страниц, текст напечатан неаккуратно, много опечаток, тема доклада не раскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений. При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

### 3. Тематика для внеаудиторной самостоятельной работы

№ ра- боты	Наименование темы	Кол-во часов на с\р
<b>Раздел 1. Введение в дисциплину.</b>		
<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка реферата по теме: «Средства пожаротушения, виды огнетушителей»		
№1.	Выполнение реферата по теме: «Средства пожаротушения, виды огнетушителей»	4
<b>Раздел 2. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья.</b>		
№2.	Подготовка реферата по теме: «Факторы, способствующие укреплению здоровья»	4
<b>Раздел 3. Государственная система обеспечения безопасности населения.</b>		
№3.	Подготовка реферата по теме: «ЧС природного происхождения»	4
<b>Раздел 4. Основы обороны государства и воинская обязанность.</b>		
№4.	Подготовка рефератов по темам: «Основные понятия о воинской обязанности. Призыв на военную службу» «Патриотизм - основная черта солдата России»	7
<b>Раздел 5 . Основы медицинских знаний.</b>		
№5.	Подготовка рефератов по темам: «Общие правила оказания первой помощи» «Первая помощь при отсутствии сознания» «Первая помощь при ожогах»	12
<b>Итого</b>		<b>31</b>

1. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник для учреждений начального профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко ; рецензенты Е. Л. Побежимова. — 5-е изд., стер. — Москва : Академия, 2018. — 368 с. — (Профессиональное образование: Общеобразовательные дисциплины)

2. Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение : учебник / Микрюков В.Ю. — Москва : КноРус, 2022. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08825-8. — URL: <https://book.ru/book/941147> (дата обращения: 21.09.2022). — Текст : электронный.

3. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 354 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03180-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/491016> (дата обращения: 21.09.2022)

#### **Дополнительные источники:**

1. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности / В. С. Долгов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 188 с. — ISBN 978-5-507-45041-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/256115> (дата обращения: 21.09.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Косолапова, Н. В. Безопасность жизнедеятельности : практикум: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Е. Л. Побежимова ; рецензент Р. М. Светик. — 2-е изд., стер. — Москва : Академия, 2018. — 144 с. — (Профессиональное образование).

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

#### **Интернет-ресурсы**

1. <https://pnu.edu.ru/ru/> Тихоокеанский государственный университет
2. <http://static.dstu.edu.ru/> Донской государственный технический университет
3. <http://school-obz.org/> ОБЖ в школе
4. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
5. <http://www.school-obz.org/> Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности
6. <http://kombat.com.ua/stat.htm> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
7. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm> Автономное существование в природе – детям
8. <http://www.mnr.gov.ru> Министерство природных ресурсов и экологии Российской Федерации (Минприроды России)
9. <https://www.gosnadzor.ru> Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору (Ростехнадзор)

#### **Нормативно-правовые источники**

1. «О воинской обязанности и военной службе»,
2. «Об альтернативной гражданской службе»,
3. «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании»,
4. «О противодействии терроризму»,
5. ФЗ №51 19.06.2004г. «О гражданской обороне»;
6. ФЗ №68 21.12.1994г. «О защите населения и территорий от ЧС» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993—2007

#### **Электронно-библиотечные системы:**

7. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Форма доступа: <https://biblioclub.ru>
8. ЭБС «Лань». Форма доступа: <https://e.lanbook.com/>
9. ЭБС «ЮРАЙТ. Форма доступа: <https://urait.ru/>
10. ЭБС «Знаниум. Форма доступа: <https://znanium.com/>
11. ЭБС «Кнорус». Форма доступа: <https://book.ru/>