

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы студентов**

по учебному предмету
ОУП 08. Основы безопасности жизнедеятельности

для профессии
09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

Составитель:

Коряка Л.М., преподаватель ОГАОУ «Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| 1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ | 5 |
| 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ | 10 |
| 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 13 |

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебному предмету Основы безопасности жизнедеятельности по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения определяют содержание самостоятельной работы обучающихся, ее назначение, формы организации и виды контроля.

Контролируемая самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике учебного предмета.

Самостоятельная работа обучающихся, рассматривается в как управляемая преподавателями (без их прямого участия) система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках предметов, дисциплин, междисциплинарных курсов по специальностям и профессиям в соответствии с ФГОС СПО.

Для обучающегося самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного освоения, без непосредственного участия преподавателя, новых знаний, умений и опыта, личностных результатов, закладывающих основания в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС СПО по специальности.

В рамках выполнения самостоятельной работы обучающийся должен владеть способами предметной деятельности: уметь понимать предложенные преподавателем цели, формулировать их самому; моделировать собственную деятельность и программировать ее; уметь оценивать конечные и промежуточные результаты своих действий; корректировать деятельность, иметь личностную готовность (высокий уровень самосознания, адекватность самооценки, рефлексивность мышления, самостоятельность, организованность, целенаправленность личности, сформированность волевых качеств) саморегуляции.

Целью самостоятельной работы обучающихся является:

- 1) формирование личностных результатов, общих и профессиональных компетенций;
- 2) формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- 3) формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;
- 4) углубление и расширение теоретических знаний;
- 5) систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- 6) развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Основными формами самостоятельной работы обучающихся являются подготовка сообщений и опорных конспектов.

В соответствии с рабочей программой на самостоятельную учебную работу обучающегося отводится 47 часов.

1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Вид заданий | Формы отчётности |
|-------|--|--------------|---|------------------|
| | Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Основы комплексной безопасности. | 13 | | |
| 1 | Тема 1.1. Введение | 1 | Подготовка устного сообщения «Эволюция среды обитания, переход к техносфере» | Сообщение |
| 2-8 | Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | Подготовка устного сообщения «Влияние двигательной активности на здоровье человека» | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения «Алкоголь и его влияние на здоровье человека» | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения Сущность и механизмы ведения ЗОЖ, | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения Рацион питания для подростка 14-16 лет, | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения Химические загрязнения в быту | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения Биологические загрязнения в быту | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения Физические загрязнения в быту | Сообщение |
| 9 | Тема 1.3. Правила и безопасность дорожного движения | 1 | Подготовка устного сообщения «Я - пешеход» | Сообщение |
| 10-13 | Тема 1.4. Основы комплексной безопасности | 1 | Подготовка устного сообщения «Экологическое равновесие» | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения «Экологические факторы» | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения ООПТ – их значение и классификация. | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения ООПТ Белгородской области. | Сообщение |
| | Раздел 2. Раздел 2. Защита населения Российской | 17 | | |

| | Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций | | | |
|-------|--|---|---|-----------|
| 14-17 | Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций | 1 | Подготовить конспект «Безопасность человека в условиях взрыва» | Конспект |
| | | 1 | Подготовить конспект План эвакуации в главном корпусе ОГАПОУ Алексеевский колледж | Конспект |
| | | 1 | Подготовить конспект План эвакуации в корпусе 2 ОГАПОУ Алексеевский колледж | Конспект |
| | | 1 | Подготовить конспект План эвакуации в корпусе общежития 1,2 ОГАПОУ Алексеевский колледж | Конспект |
| 18 | Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). | 1 | Подготовить конспект Подготовить конспект «Безопасность человека в условиях пожара» | Конспект |
| 19 | Тема 2.3. Гражданская оборона | 1 | Подготовить конспект Подготовить конспект по понятиям: Вооружённый конфликт, война, военная безопасность, военная доктрина. | Конспект |
| 20-21 | Тема 2.4. Современные средства поражения и их поражающие факторы. | 1 | Подготовка устного сообщения «Безопасное поведение и быту» | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения «Современные виды оружия» | Сообщение |
| 22-23 | Тема 2.5. Организация инженерной защиты населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы | 1 | Подготовка устного сообщения Подготовка устного сообщения «Экологическая безопасность в городской среде» | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения Правила использования речной воды для питья человека при ЧС | Сообщение |
| 24 | Тема 2.6. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. | 1 | Подготовка устного сообщения «Правила эвакуации из торгового центра» | Сообщение |
| 25-27 | Тема 2.7. Правила безопасного поведения при угрозе терроризма | 1 | Подготовить конспект по теме «Факторы, способствующие вовлечению в террористическую и экстремистскую деятельность» | Конспект |

| | | | | |
|-------|---|----------|--|-----------|
| | стического акта | | | |
| | | 1 | Подготовить конспект по теме Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам | Конспект |
| | | 1 | Подготовить конспект по теме Международное сотрудничество России по противодействию терроризма и экстремизма | Конспект |
| 28-30 | Тема 2.8. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан | 1 | Подготовка устного сообщения «Правила вызова основных экстренных служб» | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения «Основные задачи санэпидстанции» | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения «Цели работы Роспотребнадзора» | Сообщение |
| | Раздел 3. Основы обороны государства. Правовые основы военной службы. | 8 | | |
| 31 | Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России | 1 | Подготовка устного сообщения Подготовка устного сообщения «Функции и основные задачи современных ВС Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности» | Сообщение |
| 32 | Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации | 1 | Составление конспектов по теме Символы воинской чести. • Патриотизм и верность воинскому долгу. • Дни воинской славы России. • | Конспект |
| 33-37 | Тема 3.3. Воинская обязанность | 1 | Подготовка устного сообщения «Города воинской славы Российской Федерации» | Сообщение |
| | Тема 3.4. Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по контракту. | 1 | Подготовка устного сообщения: Воинская дисциплина, ее сущность и значение. | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения: Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. | Сообщение |

| | | | | |
|-------|---|-----------|--|-----------|
| | | 1 | Подготовка устного сообщения: Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа). | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения: Уголовная ответственность за преступления против военной службы (нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими). | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения: Уголовная ответственность за преступления против военной службы (самовольное оставление части). | Сообщение |
| | Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 10 | | |
| 38-41 | Тема: 4.1 Понятие первой помощи. Понятие травм и их виды. Первая помощь при ранениях, переломах. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. | 1 | Подготовка устного сообщения: Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения: Первая помощь при травмах различных областей тела. | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения: Первая помощь при различных ушибах. | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения: Первая помощь при растяжении связок. | Сообщение |
| 42-45 | Тема 4.2. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Первая помощь при неотложных состояниях. | 1 | Подготовка устного сообщения: Первая помощь при вывихах | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения: Первая помощь при остром отравлении никотином | Сообщение |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения: Первая помощь при остром отравлении лекарствами | Сообщение |
| 46- | Тема: 4.3 Основные инфекции- | 1 | Подготовка устного сообщения: Меры профилактики неинфекционных | Сообщение |

| | | | | |
|----|---------------|----|--|-----------|
| 47 | онные болезни | | заболеваний | |
| | | 1 | Подготовка устного сообщения «Оказание первой помощи при террористических актах» | Сообщение |
| | Всего часов: | 47 | | |

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Методические рекомендации по подготовке конспектов

Методические рекомендации по работе с литературой

Изучение научной учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей.

Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План - первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала.

План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущество плана состоит в следующем.

Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения.

Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании.

В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное.

В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т.д.

Конспект – сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

Составление конспекта.

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обосно-

ванным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Подготовка сообщения

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.).

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к

восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста.

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

Основные источники:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник /Н.В. Косолапова, Н.А.Прокопенко. – М.: ИЦ Академия, 2016.-368 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник /Н.В. Косолапова, Н.А.Прокопенко. - М.: ИЦ Академия, 2020 -368 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности.10-11 класс. Учебник/Ким С.В., Горский В.А.- М.: Вентана-Граф ,2020- 400 с.

Дополнительные источники:

1. Бардадымов Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Бардадымов Н.А., Жорина Л.В., Кравцов А.В.. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2009. — 116 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/31134.html> (дата обращения: 12.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
2. Основы безопасности жизнедеятельности /С.В. Ким, 10-11 классы: учебник базовый уровень. – М.: Просвещение, 2021. – 396 с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

<https://disk.yandex.ru/client/recent?source=tab-mail>

1. Здоровый образ жизни и его составляющие
2. Биосфера и человек. Загрязнение окружающей среды
3. Профилактика вредных привычек и их влияние на организм человека
4. Обеспечение личной безопасности на дорогах
5. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. РЭШ. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3321/main/>
6. Семья в современном обществе. РЭШ - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3338/main/>
7. Биохимические основы рационального питания
8. Обеспечение личной безопасности на дорогах. РЭШ - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/main/99394/>
9. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них.
10. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них
11. Цели и задачи РСЧС. Структура РСЧС
12. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности

страны

13. Ядерное оружие (основные аспекты). Химическое оружие. Бактериологическое оружие

14. Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты

15. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы

16. Обеспечение личной безопасности при угрозе экстремистских и террористических актов

17. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. РЭШ - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3352/main/>

18. Первичные средства пожаротушения

19. Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества

20. Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации

21. Военная обязанность

22. Особенности военной службы. Прохождение военной службы по призыву и контракту.

23. Общие правила оказания первой медицинской помощи.

24. Первая помощь при неотложных состояниях. Первая помощь при ранениях. Ушибы и переломы. Транспортировка пострадавшего.

25. Первая помощь при кровотечениях

26. Первая помощь при ожогах, тепловом и солнечном ударах, обморожении и переохлаждении

27. Первая помощь при разных видах отравлений

28. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.

29. Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/23/>

Цифровая образовательная среда СПО PROОбразование:

- Курбатов, В. А. Безопасность жизнедеятельности. Основы чрезвычайных ситуаций : учебное пособие для СПО / В. А. Курбатов, Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. — Саратов : Профобразование, 2020. — 121 с. — ISBN 978-5-4488-0820-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/93574> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Электронно-библиотечная система:

IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/78574.html>

Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»
<http://moodle.alcollege.ru/>