

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора


 Решетникова Г.Л.

«» 2020 г.

**Методические рекомендации  
по организации самостоятельной работы студентов**

по учебной дисциплине ОУД. 06 Основы безопасности жизнедеятельности  
специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Коряка Л.М.,  
преподаватель  
общеобразовательных дисциплин

Рассмотрено на заседании ПЦК  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от « 31 » 08 2020 г.  
Председатель ПЦК  Н.М. Волкова

Данные методические рекомендации предназначены для студентов специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности, разработаны в соответствии с Положением об организации самостоятельной работы обучающихся в ОГАПОУ «Алексеевский колледж».

В методических рекомендациях определена сущность, виды внеаудиторной самостоятельной работы, даны указания по их выполнению, определены формы контроля.

Составитель:

Коряка Людмила Михайловна,  
преподаватель общеобразовательных дисциплин

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ			
1.	ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	ВЫПОЛНЕНИЯ	7
2.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЗАДАНИЯМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ		12
3.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ		16

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации предназначены для студентов специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности.

Цель методических указаний: оказание помощи студентам в выполнении самостоятельной работы по дисциплине Естественное знание.

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 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.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды заданий	Форма отчетности
1	Введение	1	Подготовка устного сообщения «Эволюция среды обитания, переход к техносфере»	Устное выступление
	<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>			
2	<b>Тема 1.1.</b> Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Подготовка устного сообщения «Влияние двигательной активности на здоровье человека»	Устное выступление
3	<b>Тема 1.2.</b> Факторы, способствующие укреплению здоровья.	1	Подготовка устного сообщения «Источники бытового загрязнения»	Устное выступление
4	<b>Тема 1.3.</b> Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1	Подготовка устного сообщения «Алкоголь и его влияние на здоровье человека»	Устное выступление
5	<b>Тема 1.4.</b> Вредные привычки.	1	Подготовка презентации «Новые изменения в правилах дорожного движения»	Презентации
6	<b>Тема 1.5.</b> Правила и безопасность дорожного движения	1	Подготовка устного сообщения «Ответственность девушки и юноши за здоровье будущих детей».	Устное выступление
7	<b>Тема 1.6.</b> Репродуктивное здоровье как	1	Подготовка устного сообщения «Основные функции семьи»	Устное выступление

	составляющая часть здоровья человека и общества.					Конспект
8	<b>Тема 1.7.</b> Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья.	1		Составление конспектов, схем по теме: «Пути сохранения репродуктивного здоровья общества»		
9	<b>Тема 1.8.</b> Изучение основных положений организации рационального питания.	1		Устное выступление, сообщение по теме «Пути сохранения репродуктивного здоровья общества»		Устное выступление
10	<b>Тема 1.9.</b> Изучение моделей поведения при организации дорожного движения	1		Устное выступление, сообщение по теме «Организация дорожного движения»		Устное выступление
	<b>Раздел 2.</b> <b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>					
11	<b>Тема 2.1.</b> Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций	1		Устное выступление, сообщение по теме «Особенности трудовой деятельности женщин и подростков»		Устное выступление
12	<b>Тема 2.2.</b> Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	1		Составление конспектов, схем по теме: «Характеристика ЧС природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания»		Сема
13	<b>Тема 2.4.</b> Гражданская оборона	1		Устное выступление, сообщение по теме «Современные средства поражения и их поражающие факторы»		Устное выступление
14	<b>Тема 2.5.</b> Современные средства	1		Устное выступление, сообщение по теме Организация и порядок призыва граждан на военную службу в		



	поражения и их поражающие факторы.		Российской Федерации.	
15	<b>Тема 2.6.</b> Организация инженерной защиты населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы	1	Устное выступление, сообщение по теме «Оповещение и информирование населения об опасности.»	Устное выступление
16	<b>Тема 2.7.</b> Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций	1	Устное выступление, сообщение по теме «Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации»	Устное выступление
17	<b>Тема 2.8.</b> Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	1	Подготовка презентаций «Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения»	Презентация
18	<b>Тема 2.9.</b> Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	1	Подготовка презентаций «Города-герои Российской Федерации»	Презентация
19	<b>Тема 2.10.</b> Изучение моделей поведения в ЧС на транспорте.	1	Составление конспектов, схем по теме «МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.»	Конспект
20	<b>Раздел 3.</b> <b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b> <b>Тема 3.1.</b> История создания Вооруженных Сил России.	1	Составление конспектов, схем по теме «Государственная система обеспечения безопасности населения»	Конспект
21-22	<b>Тема 3.2.</b>	1	Составление конспектов, схем по теме «Боевые	Конспект

	Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	1	традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. • Символы воинской чести. • Патриотизм и верность воинскому долгу. • Дни воинской славы России. • Города-герои Российской Федерации. • Города воинской славы Российской Федерации.»	Устное выступление
23	<b>Тема 3.3.</b> Воинская обязанность.	1	Устное выступление, сообщение по теме «Города воинской славы Российской Федерации»	Устное выступление
24	<b>Тема 3.4.</b> Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по контракту.	1	Устное выступление, сообщение по теме «Военная служба как особый вид федеральной государственной службы» «Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации»	Устное выступление
	<b>Раздел 4.</b> <b>Основы медицинских знаний</b>			
25	<b>Тема 4.1.</b> Понятие первой помощи.	1	Составление конспектов, схем по теме «Профилактика инфекционных заболеваний.»	Конспект
26	<b>Тема 4.2.</b> Понятие травм и их виды. Первая помощь при ранениях, переломах	1	Устное выступление, сообщение по теме «Первая помощь при острой сердечной недостаточности»	Устное выступление
27	<b>Тема 4.3.</b> Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.	1	Устное выступление, сообщение по теме «СПИД — чума XXI века.»	Устное выступление
28	<b>Тема 4.4.</b> Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях	1	Устное выступление, сообщение по теме «Оказание первой помощи при бытовых травмах»	Устное выступление
29	<b>Тема 4.5.</b> Первая помощь при ожогах,		Составление конспектов, схем по теме «Формирование здорового образа жизни с пеленок»	Конспект

	при воздействии низких температур	1		
30	Тема 4.6. Первая помощь при отсутствии сознания.	1	Устное выступление, сообщение по теме «Политика государства по поддержке семьи.»	Устное выступление
31	Тема 4.7. Основные инфекционные болезни	1	Устное выступление, сообщение по теме «Как стать должжителем?» «Духовность и здоровье семьи»	Устное выступление
		<b>31</b>		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 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 обоснованным, 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.

#### ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п-п	Наименование
	<b>Основные источники</b>
1	Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник /Н.В. Косолапова., Н.А.Прокопенко. – М.: ИЦ Академия, 2016.-368 с.
2	Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова., Н.А. Прокопенко. –М.: ИЦ Академия, 2020 -368 с.
	<b>Дополнительные источники</b>
1	Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. — М., 2012.
2	Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: практикум: учеб. пособие для учреждений нач. проф. образования. — М., 2013.
3	Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2013.
4	Общевойсковые уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2013 г.) — Ростов н/Д, 2013.
	<b>Электронные издания (электронные ресурсы):</b>
	<a href="https://disk.yandex.ru/client/recent?source=tab-mail">https://disk.yandex.ru/client/recent?source=tab-mail</a>
	1. Занятие 2; 3. Здоровый образ жизни и его составляющие
	2. Занятие 4. Биосфера и человек. Загрязнение окружающей среды
	3. Занятие 5. Профилактика вредных привычек и их влияние на организм человека

	4. Занятие 6. Обеспечение личной безопасности на дорогах
	5. Занятие 7. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3321/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3321/main/</a>
	6. Занятие 8. Семья в современном обществе. РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3338/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3338/main/</a>
	7. Занятие 9. Биохимические основы рационального питания
	8. Занятие 10. Обеспечение личной безопасности на дорогах. РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/main/99394/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/main/99394/</a>
	9. Занятие 11. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них.
	10.Занятие 12. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них
	11.Занятие 13. Цели и задачи РСЧС. Структура РСЧС
	12.Занятие 14. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны
	13.Занятие 15. Ядерное оружие (основные аспекты). Химическое оружие. Бактериологическое оружие
	14.Занятие16. Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты
	15. Занятие 17. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы
	16.Занятие 18. Обеспечение личной безопасности при угрозе экстремистских и террористических актов
	17. Занятие 19. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3352/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3352/main/</a>
	18. Занятие 21. Первичные средства пожаротушения
	19.Занятие 22. Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества
	20. Занятие 23. Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации
	21.Занятие 25. Воинская обязанность
	22.Занятие 26. Особенности военной службы. Прохождение военной службы по призыву и контракту.
	23.Занятие 28. Общие правила оказания первой медицинской помощи.
	24.Занятие 29. Первая помощь при неотложных состояниях. Первая помощь при ранениях. Ушибы и переломы. Транспортировка пострадавшего.
	25.Занятие 31. Первая помощь при кровотечениях
	26.Занятие 32. Первая помощь при ожогах, тепловом и солнечном ударах, обморожении и переохлаждении
	27.Занятие 33. Первая помощь при разных видах отравлений

	28.Занятие 34. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний
	<b>Электронно-библиотечная система:</b>
29	IPR BOOKS - <a href="http://www.iprbookshop.ru/78574.html">http://www.iprbookshop.ru/78574.html</a>
	<b>Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:</b>
30	Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж» <a href="http://moodle.alcollege.ru/">http://moodle.alcollege.ru/</a>