

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

по дисциплине
ОУД.08 «Основы безопасности жизнедеятельности»

специальности
21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

Методические указания рассмотрены
на заседании цикловой методической комиссии
технических специальностей

Председатель ЦМК

Е.Э.Воеводина

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению самостоятельных работ разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», требованиями ФГОС СПО по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014г., №486, ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерных программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 379 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») (с изменениями и дополнениями от 25.05.2017 г.).

Содержание программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся

При выполнении самостоятельной работы студент должен **знать**:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу

и поступления на нее в добровольном порядке;

- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;

- 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.

При выполнении самостоятельной работы студент должен **уметь**:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

- применять первичные средства пожаротушения;

- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

- оказывать первую помощь пострадавшим.

Содержание самостоятельных занятий определено рабочей программой и тематическим планированием, соответствует теоретическому материалу изучаемых разделов учебной дисциплины.

Объем самостоятельных занятий по дисциплине определяется учебным планом по данной специальности.

Продолжительность самостоятельного занятия – 2 академических часа. Перед проведением самостоятельной работы преподавателем организуется инструктаж, а по его окончании – обсуждение итогов.

Комплект методических указаний по выполнению самостоятельных работ дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», содержит 16 самостоятельных занятий.

**Перечень самостоятельных работ по дисциплине
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Самостоятельная работа № 1.

Тема: « Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека»

Самостоятельная работа № 2.

Тема: « Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека»

Самостоятельная работа № 3.

Тема: «Правовые основы взаимоотношения полов»

Самостоятельная работа № 4.

Тема: «Правовые основы взаимоотношения полов»

Самостоятельная работа № 5.

Тема: «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)»

Самостоятельная работа № 6.

Тема: «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)»

Самостоятельная работа № 7.

Тема: «Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС. Обучение населения защите от ЧС»

Самостоятельная работа № 8.

Тема: «Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС. Обучение населения защите от ЧС»

Самостоятельная работа № 9.

Тема: «Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника».

Самостоятельная работа № 10.

Тема: «Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан»

Самостоятельная работа № 11.

Тема: «Понятие первой помощи. Понятие травм и их виды»

Самостоятельная работа №12.

Тема: «Понятие первой помощи. Понятие травм и их виды»

Самостоятельная работа № 13.

Тема: «Первая помощь: при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути; при отравлениях»

Самостоятельная работа № 14.

Тема: «Первая помощь: при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути; при отравлениях»

Самостоятельная работа № 15.

Тема: «Здоровье родителей и будущего ребенка. Основы ухода за младенцем»

Самостоятельная работа № 16.

Тема: «Здоровье родителей и будущего ребенка. Основы ухода за младенцем»

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Прежде чем приступить к выполнению заданий, внимательно прочитайте данные рекомендации. Самостоятельные работы включают в себя задания следующих видов:

1. Написание реферата, доклада, сообщения.

Реферат - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Это самостоятельная научно- исследовательская работа студента, где Вы раскрываете суть исследуемой проблемы, приводите различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логическим, изложение материала носит проблемно - тематический характер.

Отличие доклада от реферата в том, что он отражает одну точку зрения на проблему, не предполагает ее исследования в сравнении и анализе.

Структура реферата:

- Титульный лист.
- Оглавление.
- Введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, её значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, даётся характеристика используемой литературы).
- Основная часть (состоит из глав и подглав, которые раскрывают отдельную проблему или одну из её сторон и логически являются продолжением друг друга).
- Заключение (подводятся итоги и даются обобщённые основные выводы по теме реферата, делаются рекомендации).
- Список литературы.

В списке литературы должно быть не менее 8–10 различных источников.

Допускается включение таблиц, графиков, схем, как в основном тексте, так и в качестве приложений.

Методические рекомендации при работе над рефератом или докладом

- Сформулируйте тему работы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Тематика обычно определяется преподавателем, но в определении конкретной темы инициативу можете проявить и Вы.
- Подберите и изучите основные источники по теме (как правило, при разработке реферата или доклада используется не менее 8-10 различных источников). Необходимую литературу Вы можете взять в библиотеке ОО или в любой другой библиотеке, а также желательное использование Интернет ресурсов.
- Составьте библиографию.
- Обработайте и систематизируйте подобранную информацию по теме.
- Разработайте план реферата или доклада исходя из имеющейся информации.
- Напишите реферат или доклад от руки или на компьютере.
- Подготовьте публичное выступление по материалам реферата или доклада, желательно подготовить презентацию, иллюстрирующую основные положения работы.

План - это «скелет» текста, компактно отражающий последовательность изложения материала.

Составляя план при чтении текста, прежде всего, старайтесь определить границы мыслей. Эти места в книге тотчас же отмечайте. Нужным отрывкам дайте заголовки, формулируя соответствующий пункт плана. Затем снова просмотрите прочитанное, чтобы убедиться, правильно ли установлен «поворот» содержания, уточните формулировки.

Стремитесь, чтобы заголовки-пункты плана наиболее полно раскрывали мысли автора. Последовательно прочитывая текст, составляйте к нему черновой набросок плана снужной детализацией.

Критерии оценки реферата: соответствие теме; глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников; владение терминологией и культурой речи; оформление реферата.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах в виде выступлений.

2. Конспектирование материала по теме

Конспект - это последовательная фиксация информации, отобранной и обдуманной в процессе чтения.

Методические рекомендации:

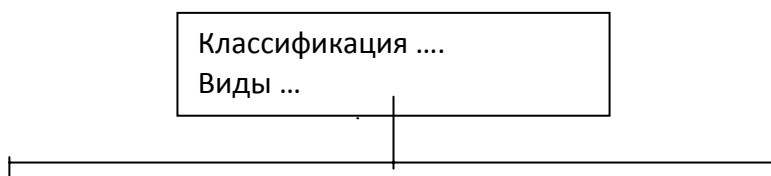
- Ознакомьтесь с текстом, прочитайте предисловие, введение, оглавление, главы и параграфы, выделите информационно значимые места текста.
- Сделайте библиографическое описание конспектируемого материала.
- Выделите тезисы и запишите их с последующей аргументацией, подкрепляя примерами и конкретными фактами.
- Составьте план текста - он поможет вам в логике изложения, сгруппировать материал.
- Изложите каждый вопрос плана. Используйте реферативный способ изложения (например: «Автор считает ...», «раскрывает ...» и т.д.).
- Текст автора оформляйте как цитату.
- В заключении обобщите текст конспекта, выделите основное содержание проработанного материала, дайте ему оценку.

Оформите конспект: выделите разными цветами наиболее важные места так, чтобы они легко находились взглядом. Избегайте пестроты.

Конспект - схема - это схематическая запись прочитанного материала.

Методические рекомендации:

- Подберите факты для составления схемы и выделите среди них основные, общие понятия.
- Определите ключевые слова, фразы, помогающие раскрыть суть основного понятия.
- Сгруппируйте факты в логической последовательности, дайте название выделенным пунктам.
- Заполните схему данными. Пример конспект – схемы:



Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.

1. Внимательно прочитайте материал по конспекту, составленному на учебном занятии.
2. Прочитайте тот же материал по учебнику, учебному пособию.
3. Постарайтесь разобраться с непонятным, в частности новыми терминами. Часто незнание терминологии мешает студентам воспринимать материал на теоретических и лабораторно-практических занятиях на должном уровне.
4. Ответьте на контрольные вопросы для самопроверки, имеющиеся в учебнике или предложенные в данных методических указаниях.
5. Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».
6. Заучите «рабочие определения» основных понятий, законов.
7. Освоив теоретический материал, приступайте к выполнению заданий, упражнений; решению задач, расчетов самостоятельной работы, составлению графиков, таблиц и т.д.

3. Методические рекомендации по написанию эссе

Эссе студента - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем. Тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Тема эссе

Тема не должна инициировать изложение лишь определений понятий, ее цель — побуждать к размышлению.

Построение эссе

Структура эссе.

1. Титульный лист.
2. Введение - суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования.
3. Основная часть - теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

4. Заключение - обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение.

Как подготовить и написать эссе?

Качество любого эссе зависит от трех взаимосвязанных составляющих, таких как:

- исходный материал, который будет использован (конспекты прочитанной литературы, лекций, записи результатов дискуссий, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме);
- качество обработки имеющегося исходного материала (его организация, аргументация и доводы);
- аргументация (насколько точно она соотносится с поднятыми в эссе проблемами).

Процесс написания эссе можно разбить на несколько стадий: обдумывание — планирование — написание — проверка — правка.

Планирование — определение цели, основных идей, источников информации, сроков окончания и представления работы.

Цель должна определять действия. Идеи, как и цели, могут быть конкретными и общими, более абстрактными. Мысли, чувства, взгляды и представления могут быть выражены в форме аналогий, ассоциации, предположений, рассуждений, суждений, аргументов, доводов и т.д.

4.Методические рекомендации по выполнению презентации

Презентация представляет собой документ, созданный в каком-либо конструкторе для создания мультимедийных презентаций (в нашем случае это PowerPoint), и состоящий из определенной последовательности страниц, содержащих текстовую, графическую, видео и аудио информацию.

Страницы презентаций PowerPoint называются слайдами. Каждая презентация состоит из множества слайдов, находящихся в одном файле, имеющим расширение *.pptx для версий PowerPoint 2007/2010 +.

Презентацию можно представить в электронном виде на компьютере или проекторе, можно распечатать как раздаточный материал или разместить в Интернет.

Презентация — помощник в проведении доклада, защиты, выступления, презентации проекта.

Презентация — кратное содержание вашего выступления в схемах, рисунках, картинках, коротких названиях, ключевых словах.

Процесс создания презентации состоит из трех этапов:

1. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала.
2. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.
3. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

Требования к формированию компьютерной презентации

1. Компьютерная презентация должна содержать начальный и конечный слайды;
2. Структура компьютерной презентации должна включать оглавление, основную и резюмирующую части;
3. Каждый слайд должен быть логически связан с предыдущим и последующим;
4. Слайды должны содержать минимум текста (на каждом не более 10 строк);
5. Необходимо использовать графический материал (включая картинки), сопровождающий текст (это позволит разнообразить представляемый материал и обогатить доклад выступающего студента);
6. Компьютерная презентация может сопровождаться анимацией, что позволит повысить эффект от представления доклада (но акцент только на анимацию недопустим, т.к. злоупотребление им на слайдах может привести к потере зрительного и смыслового контакта со слушателями);
7. Время выступления должно быть соотнесено с количеством слайдов из расчета, что компьютерная презентация, включающая 10—15 слайдов, требует для выступления около 7—10 минут.

Подготовленные для представления доклады должны отвечать следующим требованиям:

1. Цель доклада должна быть сформулирована в начале выступления;
2. Выступающий должен хорошо знать материал по теме своего выступления, быстро и свободно ориентироваться в нем;
3. Недопустимо читать текст со слайдов или повторять наизусть то, что показано на слайде;
5. Речь докладчика должна быть четкой, умеренного темпа;
6. Докладчик должен иметь зрительный контакт с аудиторией;
7. После выступления докладчик должен оперативно и по существу отвечать на все вопросы аудитории (если вопрос задан не по теме, то преподаватель должен снять его).

Самостоятельная работа № 1.

Тема: « Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека»

Цель: освоить влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека

Задание. Подготовка докладов по теме: Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека; Основные источники загрязнения окружающей среды.

Самостоятельная работа № 2.

Тема: « Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека»

Цель: освоить влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека

Задание. Подготовка докладов по теме: Техносфера как источник негативных факторов.

Самостоятельная работа № 3.

Тема: «Правовые основы взаимоотношения полов»

Цель: раскрыть правовые основы взаимоотношения полов

Задание: Подготовка эссе по теме: Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

Самостоятельная работа № 4.

Тема: «Правовые основы взаимоотношения полов»

Цель: раскрыть правовые основы взаимоотношения полов

Задание: Подготовка эссе по теме: Правовые основы взаимоотношения полов.

Самостоятельная работа № 5.

Тема: «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)»

Цель: изучить Единую государственную систему предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)»

Задание: Подготовка презентаций по теме: Государственная система обеспечения безопасности населения.

Самостоятельная работа № 6.

Тема: «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)»

Цель: изучить Единую государственную систему предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)»

Задание: Подготовка презентаций по теме: Правила поведения в условиях ЧС – оповещения и информирование населения об опасностях.

Самостоятельная работа № 7.

Тема: «Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС. Обучение населения защите от ЧС»

Цель: освоить аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС.

Задание: Подготовка сообщений по теме: Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны; Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Самостоятельная работа № 8.

Тема: «Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС. Обучение населения защите от ЧС»

Цель: освоить обучение населения защите от ЧС

Задание: Подготовка сообщений по теме: Обучение населения защите от ЧС; Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

Самостоятельная работа № 9.

Тема: «Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника».

Цель: изучить правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника

Задание: Изучение правовых основ организации защиты населения РФ от ЧС мирного времени.

Самостоятельная работа № 10.

Тема: «Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан»

Цель: изучить правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника

Задание: Изучение правовых основ организации защиты населения РФ от ЧС мирного времени.

Самостоятельная работа № 11.

Тема: «Понятие первой помощи. Понятие травм и их виды»

Цель: освоить понятие первой помощи, понятие травм и их виды

Задание: Подготовка рефератов по теме: Понятие первой помощи; Общие правила оказания первой помощи.

Самостоятельная работа №12.

Тема: «Понятие первой помощи. Понятие травм и их виды»

Цель: освоить понятие первой помощи, понятие травм и их виды

Задание: Подготовка рефератов по теме: Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан РФ».

Самостоятельная работа № 13.

Тема: «Первая помощь: при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути; при отравлениях»

Цель: освоить первую помощь: при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути; при отравлениях

Задание: Подготовка презентаций по теме: Понятие травмы их виды; Оказание первой помощи при ожогах и воздействии низких температур.

Самостоятельная работа № 14.

Тема: «Первая помощь: при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути; при отравлениях»

Цель: освоить первую помощь: при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути; при отравлениях

Задание: Подготовка презентаций по теме: Первая помощь: при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути; при отравлениях.

Самостоятельная работа № 15.

Тема: «Здоровье родителей и будущего ребенка. Основы ухода за младенцем»

Цель: раскрыть сущность вопроса: Здоровье родителей и будущего ребенка; основы ухода за младенцем

Задание: Подготовка рефератов по теме: Здоровье родителей и будущего ребенка; Основы ухода за младенцем.

Самостоятельная работа № 16.

Тема: «Здоровье родителей и будущего ребенка. Основы ухода за младенцем»

Цель: раскрыть сущность вопроса: Здоровье родителей и будущего ребенка; основы ухода за младенцем

Задание: Подготовка рефератов по теме: Беременность и гигиена. Патронаж и его виды; Духовность и здоровье семьи.

Информационное обеспечение обучения

Печатные и электронные издания

Основные учебные издания

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования, – М., 2019. – 368 с.
2. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение : учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2020. — 290 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07321-6. — URL: <https://book.ru/book/932127>
3. Приешкина, А. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний: учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина. — Саратов: Профобразование, 2020. — 92— ISBN 978-5-4488-0740-4. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/92324>

Дополнительные учебные издания

4. Михаилиди, А. М. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда на производстве: учебное пособие для СПО / А. М. Михаилиди. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 111 с. — ISBN 978-5-4488-0964-4, 978-5-4497-0809-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/10049>

Интернет ресурсы

5. <http://theobg.by.ru/index.htm> Основы безопасности жизнедеятельности
6. <http://informic.narod.ru/obg.html> Нормативные документы, методическиематериалы по ОБЖ
7. <http://Obj.ru/> Основы безопасности жизнедеятельности
8. <http://www.0-1.ru> Все о пожарной безопасности

Электронно-библиотечная система:

9. ЭБС «elibrary», ООО «РУНЭБ»
10. ЭБС «IPRbooks», ООО «Ай Пи Ар Медиа»
11. ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань»
12. ЭБС «PROФобразование»
13. ЭБС «Book.ru»