

Государственное профессиональное
образовательное учреждение
Осинниковский политехнический техникум

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
Для проведения самостоятельных занятий

ОБД.07. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для студентов 1 курса профессии:

13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Осинники, 2021

Методические указания по проведению самостоятельных занятий разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) ОБД.07. Основы безопасности жизнедеятельности

Разработчик: Франц Татьяна Ивановна, преподаватель Государственного профессионального образовательного учреждения Осинниковский политехнический техникум

Методическая разработка: «Методические рекомендации для выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплинам: «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для специальностей среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена и посвящена проблеме выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы, которая решает вопросы подготовки компетентного конкурентоспособного специалиста к самостоятельной профессионально-ориентированной деятельности, ориентированной на формирование системы знаний, на личностные и профессиональные качества.

Внеаудиторная самостоятельная работа (далее ВСР) – особая форма организации учебного процесса, представляющая собой планируемую познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студента, ориентированную на достижение конкретного результата, выполняемую вне занятий по заданию и при управлении преподавателем, но без его непосредственного участия.

Актуальность данной разработки состоит в том, чтобы сопроводить выполнение внеаудиторной самостоятельной работы методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемым на ее выполнение. Методические рекомендации направлены на систематизацию и закрепление полученных знаний и практических умений студента, углубление и расширение теоретических знаний, на развитие исследовательских умений и т.д.

Данная разработка может быть использована студентами при выполнении ВСР и преподавателями для дальнейшей работы.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Требования к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы	6
3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы	7
4. Перечень заданий для самостоятельной работы	15
5. Критерии оценки выполненного задания	22
6. Список рекомендуемой литературы	25

1. Пояснительная записка

Эффективность модернизации среднего профессионального образования зависит от многих факторов и условий, ориентированных на выявление резервных возможностей качества подготовки профессионально компетентного конкурентоспособного специалиста.

В соответствии с ФГОС удельный вес времени, отводимого в образовательном учреждении на организацию самостоятельной работы обучающихся, возрастает, следовательно, повышение эффективности самостоятельной работы будет существенно влиять и на качество подготовки специалиста.

Отличительная особенность образовательных стандартов профессиональной школы третьего поколения заключается в том, что они нормируют не только общие вопросы обучения и воспитания, но и вопросы подготовки компетентного конкурентоспособного специалиста к самостоятельной профессионально-ориентированной деятельности, ориентированной на формирование системы знаний, на личностные и профессиональные качества.

Внеаудиторная самостоятельная работа – особая форма организации учебного процесса, представляющая собой планируемую познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студента, ориентированную на достижение конкретного результата, выполняемую вне занятий по заданию и при управлении преподавателем, но без его непосредственного участия. Поэтому следует акцентировать внимание студентов на ее непосредственное влияние на формирование таких параметров квалификационной характеристики, как мобильность, умение прогнозировать ситуацию и активно влиять на нее, самостоятельность оценок и т.д. с тем, чтобы студенты видели положительные результаты своего труда и чтобы переживаемый успех способствовал трансформации опосредованного интереса в интерес непосредственный.

В настоящее время актуальными становятся требования к личным качествам современного студента – умению самостоятельно пополнять и обновлять знания, вести самостоятельный поиск необходимого материала, быть творческой личностью.

Ориентация учебного процесса на саморазвивающуюся личность делает невозможным процесс обучения без учета индивидуально-личностных особенностей обучаемых. Появляется новая цель образовательного процесса – воспитание компетентной личности, ориентированной на будущее, способной решать типичные проблемы и задачи исходя из приобретенного учебного опыта и адекватной оценки конкретной ситуации.

Решение этих задач невозможно без повышения роли внеаудиторной самостоятельной работы студентов над учебным материалом, усиление ответственности преподавателя за развитие навыков самостоятельной работы у студентов.

Курсы «Основы безопасности жизнедеятельности» в системе СПО подразумевает освоение обучающимися определенного объема знаний, умений и навыков, что невозможно без самостоятельной работы. Речь идет не только о самостоятельном выполнении обучающимися домашних заданий, а о самостоятельности в поисках информации, самостоятельности мышления, самостоятельности наработки навыков решения задач и т.д.

ФГОС регламентируют требования сопровождения внеаудиторной самостоятельной работы методическим обеспечением и обоснования времени, затрачиваемого на ее выполнение. Поэтому методические рекомендации являются неотъемлемой частью организации внеаудиторной самостоятельной работы.

Важность разработки и внедрения в педагогическую практику более совершенных методик обучения, способствующих активизации познавательной деятельности учащихся, развитию самостоятельности, осознаётся каждым участником образовательного процесса.

Цели и задачи внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

1. Систематизировать и закреплять полученные знания и практические умения студентами;
2. Углублять и расширять теоретические знания;
3. Формировать умения использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
4. Развивать познавательную активность студентов;
5. Формировать самостоятельное мышление, направлять обучающегося по пути саморазвития и самосовершенствования;
6. Развивать исследовательские умения;
7. Уметь использовать собранный и полученный материал в ходе подготовки самостоятельной работы на практических занятиях, при написании докладов, рефератов, сообщений, для эффективной подготовки студента к зачету.

2. Требования к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

1. Обучающийся должен выполнить весь объем задания указанный в описании соответствующей самостоятельной работы.
2. После выполнения каждой работы, обучающийся должен представить отчет в сроки, указанные преподавателем.
3. Структура отчетной внеаудиторной работы должна соответствовать необходимым требованиям.
4. Самостоятельные внеаудиторные работы, не выполненные по тем или иным причинам, обучающийся выполняет в обязательном порядке на дополнительных занятиях или самостоятельно.
5. Обучающийся, не отчитавшийся по выполнению самостоятельной работы, не может получить итоговую аттестацию по предмету.

3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

3.1. Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат - краткое изложение содержания документа или его части, включающее основные фактические сведения и выводы, необходимые для первоначального ознакомления с документом и определения целесообразности обращения к нему.

Сущность реферата – в кратком изложении (с достаточной полнотой) основного содержания источника.

Приступая к написанию реферата, студенту необходимо:

1. Выбрать тему и согласовать её с преподавателем.
2. Разработать план реферата и тщательно изучить относящиеся к данной теме источники и литературу.
3. Составить план реферата.

План реферата отражает в концентрированном виде его суть. Это схематическое выражение того, что хочет сказать автор. Учитывая ограниченный объем внимания человека, план должен быть лаконичным, чтобы можно было, взглянув на него, легко понять, что стоит за ним, что будет раскрыто в тексте.

Реферат должен содержать:

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основную часть;
5. Заключение;
6. Список используемой литературы.

Оптимальный объем 10-15 страниц печатного текста.

1) **Введение**, в котором содержатся обоснование темы и ее значимости, объяснение причин, почему выбрана именно данная тема, чем обусловлен интерес к ней. Затем дается обзор литературы по выбранной теме. Хорошо бы предложить классификацию существующих точек зрения на проблему, если она достаточно хорошо изучена. Если же она изучена плохо, не привлекала к себе внимание ученых, то это нужно отметить, ибо возможность для творчества здесь увеличивается. Во введении должна быть четко сформулирована цель, которую автор ставит перед собой, и с помощью каких задач она будет реализоваться.

2) **Основная часть** реферата обычно состоит из двух разделов:

- а) теоретического осмысления проблемы

б) изложения эмпирического, фактического материала, который аргументировано подтверждает изложенную в первом разделе основной части теорию. При этом нужно отметить, что цитата с оценочным суждением не считается аргументом, хотя приведением суждений авторитетных ученых часто злоупотребляют, считая, что чем авторитетнее мнение, тем оно убедительнее. Основная часть должна соотноситься с поставленными задачами. Возможна даже разбивка основной части на столько параграфов (подразделов), сколько поставлено задач.

3) **Заключение** содержит результаты осмысления проблемы, выводы, к которым приходит автор реферата, а также оценку значимости этих выводов для практики или для дальнейшего изучения проблемы. Выводы должны прямо соответствовать поставленным задачам. Если же такого соответствия нет, то необходимо вернуться к введению и переформулировать задачи, чтобы добиться этого соответствия. Иногда приходится менять название реферата, но в этом случае необходимо согласовывать его (новое название) с преподавателем.

Требования к оформлению реферата

На титульном листе помещается название учебного заведения, отделения, специальность, номер группы, фамилия, имя и отчество автора, тема реферата, фамилия и инициалы руководителя, место и год написания реферата.

Оглавление - это вторая страница реферата. В оглавлении отражается структура работы: введение (обоснование выбора темы, постановка задачи, анализ источников и литературы); главы, которые могут включать в себя разделы; заключение (содержит авторские выводы); список источников и литературы (библиография).

Бумага - формат А4. Все страницы должны быть пронумерованы сверху посередине, начиная с цифры 2. На титульном листе цифра 1 не ставится.

В реферат могут быть включены **схемы, диаграммы, рисунки, фотографии**.

Текст должен быть напечатан на принтере, размер шрифта 12 или 14, междустрочный интервал полуторный.

Поля: левое поле не менее 2-х см, правое поле не менее 1 см, верхнее поле не менее 1 см, нижнее поле не менее 1 см.

Каждый **раздел** реферата, отражённый в его содержании, должен начинаться с новой страницы. После заключения (выводов) поставьте дату написания и личную подпись.

Список литературы (библиография) составляется общим нумерованным списком (в алфавитно-авторском порядке). Вначале помещаются русские издания, а затем на иностранных языках. Порядок библиографического описания публикаций, следующий:

1) для книг - фамилия автора, его инициалы, точное и полное название книги, номер тома (Т.), часть (ч.), выпуск (вып.), место издания (для Москвы, Ленинграда - Санкт-Петербурга указывается сокращённо М., Л.,СПб.), год издания. Например: Кожевников В. Судьба России: вчера, сегодня, завтра. М., 1997.

2) библиографическая справка о статьях из сборников или о журнальных статьях даётся в следующем порядке: фамилия автора, его инициалы, название статьи, название сборника или журнала; год, номер журнала, страницы (для сборника - место издания, год издания, страницы сборника, содержащего статью). Например: Чероков В.С. Ладожская флотилия в борьбе за Ленинград. // Краснознамённый Балтийский флот в битве за Ленинград. М., 1973. С. 393-406.

3) ссылка на газетный материал оформляется так: название газеты, дата данного номера газеты (год, число, месяц - для обозначения месяца общеприняты сокращения). Например: Санкт-Петербургские ведомости, 1998, 23 сент.

4) ссылка на Internet оформляется так: email, WWW или FIDO адрес и т. п.), а также дата публикации материала или его получения.

В списке источников и литературы выделяются следующие составные части:

1. Источники (Акты законодательных и исполнительных органов государств, делопроизводственная документация государственных учреждений и организаций статистические и архивные материалы).
2. Литература (монографии, книги, статьи, обзоры).
3. Периодическая печать (газеты, журналы) и Internet (FIDOnet)-источники.

3.2. Методические рекомендации разработки презентации

Программа **PowerPoint** является лидером среди систем для создания презентаций. С ее помощью текстовая и числовая информация легко превращается в профессионально выполненные слайды и диаграммы, пригодные для демонстрации перед аудиторией.

Общие требования к презентации:

Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

- Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; название учебного заведения, где обучается автор проекта. Следующим слайдом должны быть цели и задачи исследования.
- Далее следует разместить содержание исследовательской работы и полученные результаты исследования.
- При создании презентации необходимо учитывать сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.
- Последними слайдами презентации должен быть список используемых информационных ресурсов.

Оформление слайдов:

Стиль

- Соблюдайте единый стиль оформления
- Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации.
- Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

Фон

- Для фона предпочтительны холодные тона

Использование цвета

- На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста.
- Для фона и текста используйте контрастные цвета.
- Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).

Анимационные эффекты

- Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде.
- Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Содержание информации

- Используйте короткие слова и предложения.
- Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных
- Заголовки должны привлекать внимание аудитории.

Расположение информации на странице

- Предпочтительно горизонтальное расположение информации.
- Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.
- Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

Шрифты

- Для заголовков – не менее 24.
- Для информации не менее 18.
- Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния.
- Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.
- Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание.
- Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).

Способы выделения информации

- Следует использовать: рамки; границы, заливку; штриховку, стрелки, рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

Объем информации

- Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.
- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

Виды слайдов

- Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

3.3. Методические рекомендации по написанию доклада

Доклад - краткое изложение основного содержания какого-то произведения или нескольких произведений, которое в отличие от конспекта обычно составляется не для себя, а для того, чтобы выступить с ним на уроке или на занятии факультатива, кружка. Поэтому доклад пишется так, чтобы он был понятен не только для составителя: более подробно, без сокращений и условных обозначений. Составляется предварительный план, список литературы, которую следует прочитать. Разрабатывается как можно более подробный окончательный план, возле каждого пункта и подпункта указывается, из какой книги или статьи взят необходимый материал.

Во вступлении к работе раскрывается значение ее темы, потом все предусмотренные планом вопросы, обосновываются, разъясняются основные положения. Доклад должен быть написан кратко, точно, грамотно. В пронумерованных сносках указываются, откуда взяты приведенные в тексте цитаты и факты. В конце работы делается обобщающий вывод.

Специфика доклада как исследовательской работы, создаваемой на основе другого исходного текста, заключается в том, что в нем: нет развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок; не отражаются субъективные взгляды референта на излагаемый в опрос; дается ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в данном источнике или источниках.

3.4. Методические рекомендации по подготовке сообщений

Сообщение – форма представления информации, имеющая признаки начала и конца; это устный текст, представляющий собой публичное изложение определенной темы. Одно и то же сообщение может быть представлено различными способами.

1. Получив или выбрав тему, узнай срок, к которому он должен быть подготовлен, и наметь этапы его подготовки и время.
2. Составь список литературы по данной теме и после этого уточни план работы над сообщением.
3. При чтении литературы выписывай необходимые сведения на отдельные карточки с указанием источника, а также вопроса своего рабочего плана, к которому относятся эти сведения.
4. Подбрав материал, переходи к составлению окончательного варианта плана сообщения. Материал сообщения можно оформить в виде подробного сложного плана, тезисов или полного текста выступления.
5. При предварительном чтении (дома) обрати внимание на то, чтобы в сообщении не было повторов, второстепенных вопросов, не связанных с темой, непонятных выражений и т.п.
6. При выступлении не следует читать текст сообщения, не отрываясь от бумаги, можно только заглядывать в свои записи.
7. Помни, что нужно уважать слушателей и говорить внятно, достаточно громко, не злоупотреблять их вниманием. Значительно облегчит восприятие сообщения подготовленная к нему наглядность.
8. Будь готов ответить на вопросы.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

1. Методические рекомендации по подготовке эссе

Эссе - прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции на частную тему, трактуемую субъективно и обычно неполно. (

Создание эссе – предполагает свободу творчества: позволяет автору в свободной форме, в любом стиле излагать мысли, выражать свою точку зрения, субъективно оценивать, оригинально освещать материал; это размышление по поводу когда-то нами услышанного, прочитанного или пережитого, часто это разговор вслух, выражение эмоций и образность.

Требования, предъявляемые к эссе:

1. Объем эссе не должен превышать 1–2 страниц.
2. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.
3. Необходимо писать коротко и ясно. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.
4. Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.
5. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.
6. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.
7. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

Структура эссе:

1. **Введение** — определение основного вопроса эссе, актуальность. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своей творческой работы.

При написании актуальности могут помочь ответы на следующие вопросы:

- «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?»,
- «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?»,
- «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

2. **Основная часть** — ответ на поставленный вопрос. Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, подвывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

3. **Заключение** - суммирование уже сделанных подвыводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

Отметим наиболее приемлемую технику доказательства приведенных в эссе высказываний. Доказательство — это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Структура любого доказательства включает по меньшей мере три составляющие: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

- Тезис — это сужение, которое надо доказать.
- Аргументы — это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса.
- Вывод — это мнение, основанное на анализе фактов.
- Оценочные суждения — это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах.

Клише, которые можно использовать при написании эссе:

1. Введение.

Никогда не думал, что меня заденет за живое идея о том, что ...

Выбор данной темы продиктован следующими соображениями ...

Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание ...

Для меня эта фраза является ключом к пониманию ...

2. Основная часть.

Во-первых, ... Во-вторых, ... В-третьих, ...

Рассмотрим несколько подходов... Например, ...

Проиллюстрируем это положение следующим примером ...

С одной стороны, ... С другой стороны, ...

3. Заключение.

Подведем общий итог рассуждениям.

К какому же выводу мы пришли ...

Таким образом, ...

Итак, ..

3.6. Методические рекомендации при составлении кроссворда

1. **В кроссворде должно быть** использовано 8-10 слов.

2. **Структура кроссворда:**

- схема кроссворда;

- вопросы;

- правильные ответы.

3. **Правила оформления:**

- кроссворд должен быть написан в рабочей тетради по изучаемой дисциплине;

3.7. Методические рекомендации по созданию алгоритмов действий, по составлению и решению ситуационных задач, а также решению ситуационно-проблемных задач.

Для создания алгоритмов действий и ситуационных задач необходимо:

- изучить учебную информацию по теме;
- провести системно-структурный анализ содержания, выделить главное – суть (ядро), второстепенные элементы, их взаимную логическую связь; установить очередность действий;
- выбрать форму графического отображения;
- собрать структуру воедино;
- упростить структуру в плане устранения повторений;
- провести графическое и цветовое оформление.

Решение ситуационных задач:

1. Прочитайте внимательно полностью весь текст задачи (условие и задание), оцените каждую проблему с точки зрения ее возникновения.
2. Подумайте и сделайте предварительный вывод, какие решения задачи возможны.
3. Прочтите данные задачи, изучите объективные данные, объедините все полученные материалы.
4. Сделайте предварительные выводы и примите решение.
5. Обоснуйте выбранное решение задачи и проведите диагностику с теми условиями, для которых характерны данные ситуации.
6. С учетом ситуации, описанной в условии задачи, ответьте на все пункты задания.

3.8. Методические рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в электронном виде в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. 5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.

7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами.

Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями. Рекомендации по оформлению: Конспект оформляется в тетрадях шрифтом Times New Roman, кегль 14, интервал одинарный, поля стандартные.

В тетрадях в клетку – писать через строчку аккуратным разборчивым почерком без ошибок. Прописывать название темы на первой строке в центре.

Перечень заданий для самостоятельной работы

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности»

Обучающийся **должен уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- развивать в себе духовные и физические качества, необходимые для военной службы;
- вызывать (обращаться за помощью) в случае необходимости соответствующие службы экстренной помощи.

Обучающийся **должен знать/понимать:**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;

- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

Перечень тем и заданий для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ОБЖ

№ п/п	№ темы	Наименование темы	Задание для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студента	Кол-во часов
1.	Тема 1.	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.	<p>1. Подготовить презентацию (по выбору обучающихся) по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эволюция среды обитания, переход к техносфере. • Взаимодействие человека и среды обитания. • Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья. • Факторы, способствующие укреплению здоровья. • Роль физической культуры в сохранении здоровья. • Табакокурение и его влияние на здоровье. • Наркотики и их пагубное воздействие на организм. <p>1. Подготовить реферат (по выбору обучающихся) по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Алкоголь и его влияние на здоровье человека. • Факторы способствующие укреплению здоровья. • Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы. • Компьютерные игры и их влияние на организм человека. • Особенности трудовой деятельности женщин и подростков. 	10

			<ul style="list-style-type: none"> • Пути сохранения репродуктивного здоровья общества. <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить сообщение по темам: <ul style="list-style-type: none"> • Курение, способы бросить курить • Работа на ПК как фактор риска здоровья • Действие вредных факторов окружающей среды на здоровье человека 1. Заполнить таблицу (используя Семейный кодекс) 2. Составить конспект (используя основные нормативные правовые акты, определяющие правила дорожного движения) 	
2.	Тема 2.	Государственная система обеспечения безопасности населения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить презентацию (по выбору обучающихся) по темам: <ul style="list-style-type: none"> • МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций • Гражданская оборона. • Характеристика современных средств поражения и последствия их применения. • Аварийно-спасательные работы в зонах ЧС 1. Подготовить сообщения по темам: <ul style="list-style-type: none"> • «Основные способы защиты населения и территорий от последствий ЧС» • «Поражающие факторы ядерного взрыва» • «Характеристика ЧС природного характера наиболее вероятных для Алтайского края 1. Составить памятку по гражданской обороне 	8

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Составить кроссворд тема: «Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций» 1. Подготовить реферат на тему: <ul style="list-style-type: none"> • Терроризм как основная социальная опасность современности • Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания 1. Составить ситуационную задачу (используя алгоритмы поведения или модели поведения) и решить её. Тема: «Поведение человека в условиях ЧС природного характера» 2. Составить ситуационную задачу (используя алгоритмы поведения или модели поведения) и решить её. Тема: «Поведение человека в условиях ЧС техногенного характера» 	
3.	Тема 3	Основы обороны государства и воинская обязанность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить презентацию по темам: <ul style="list-style-type: none"> • Погоны Вооруженных сил РФ • Служба по контракту • Ритуалы Вооружённых сил РФ • Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе • Великие полководцы и флотоводцы • Города-герои России 1. Подготовить реферат (по выбору обучающихся) по темам: <ul style="list-style-type: none"> • Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск. 	8

			<ul style="list-style-type: none"> • Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации. • Военная служба как особый вид федеральной государственной службы. • Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации. • Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. • Символы воинской чести. • Патриотизм и верность воинскому долгу. <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить сообщение по теме: <ul style="list-style-type: none"> • Военные реформы. 1. Составить конспект темы: «Элементы НВП» 2. Заполнить таблицу «История ВС РФ» 	
4.	Тема 4	Основы медицинских знаний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить презентацию (по выбору обучающихся) по темам: <ul style="list-style-type: none"> • «Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим»; • «Первая медицинская помощь»; • «Раны, первая медицинская помощь при ранениях.» • «Сахарный диабет. Оказание первой медицинской помощи при комах.» • «Первая помощь при утоплении.» 1. Подготовить реферат на темы: <ul style="list-style-type: none"> • Оказание первой помощи при бытовых травмах 	8

			<ul style="list-style-type: none">• Первая помощь при острой сердечной недостаточности. <ol style="list-style-type: none">1. Заполнить таблицу тема: «Кровотечения»2. Составить алгоритм оказания первой медицинской помощи пострадавшим при выполнении профессиональных обязанностей (в соответствии с получаемой профессией).3. Подготовить сообщение по теме: <ul style="list-style-type: none">• «Неотложные состояния и экстренная мед. помощь»	
--	--	--	--	--

Критерии оценки выполненного задания

Критерии оценки реферата:

- Оценка **«отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- Оценка **«хорошо»** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
- Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
- Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Критерии оценивания презентации

критерии	показатели
1. структура макс – 10 баллов	- количество слайдов соответствует содержанию и времени выступления (10 слайдов – 7 минут)
2. текст на слайдах - 5 баллов	- выполнен шрифтом не менее 20 – 24 кегля; - написан грамотно, без ошибок; - представляет собой опорный конспект.
3.наглядность - 10 баллов	- иллюстрации хорошего качества; - не отвлекают от содержания;
4.дизайн и настройка –10 баллов	- оформление слайдов соответствует теме, не препятствует восприятию; - один шаблон оформления; - презентация не перегружена эффектами
5.содержание – 5 баллов	- презентация отражает все этапы работы.

Нормы оценивания:

36 – 40 баллов – оценка «Отлично»

31 – 35 баллов – оценка «Хорошо»

25 – 30 баллов – оценка «Удовлетворительно»

Презентация отправляется на доработку, если обучающийся набрал – менее 25 баллов.

Критерии оценивания кроссвордов:

1. Объем, количество слов – 2 балла
2. Актуальность оформления, орфографическая правильность – 2 балла
3. Форма, тип кроссворда – 1 балл

Нормы оценивания:

5 баллов – оценка «Отлично»

4 балла – оценка «Хорошо»

3 балла – оценка «Удовлетворительно»

Критерии оценки решения проблемно-ситуационной задачи :

- **5 «отлично»**– комплексная оценка предложенной ситуации; знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей, правильный выбор тактики действий; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций; оказание неотложной помощи с алгоритмами действий;
- **4 «хорошо»**– комплексная оценка предложенной ситуации, незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы, неполное раскрытие междисциплинарных связей; правильный выбор тактики действий; логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций; оказание неотложной помощи в соответствии с алгоритмом действий;
- **3 «удовлетворительно»**– затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; неполный ответ, требующий наводящих вопросов педагога; выбор тактики действий в соответствии с ситуацией возможен при наводящих вопросах педагога, правильное последовательное, но неуверенное выполнение манипуляций; оказание неотложной помощи в соответствии с алгоритмом действий;
- **2 «неудовлетворительно»**– неверная оценка ситуации; неправильно выбранная тактика действий, приводящая к ухудшению ситуации, нарушению безопасности пациента; неправильное выполнение практических манипуляций, проводимое с нарушением безопасности пациента и медперсонала; неумение оказать неотложную помощь.

Критерии оценки ситуационных задач

Критерии	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
правильность составления алгоритмов	алгоритм составлен точно	есть отдельные неточности в составлении алгоритма	алгоритм составлен с серьезными упущениями	алгоритм составлен неправильно
использование таблиц, схем при составлении алгоритмов	иллюстрации информативны высокого качества	иллюстрации информативны, среднего качества	иллюстрации недостаточно информативные	нет иллюстрации

Критерии оценивания эссе:

- Раскрытие смысла высказывания – 1 балл
- Представление и пояснение собственной позиции обучающего – 1 балл
- Характер и уровень приводимых суждений и аргументов – 3 балла
- Максимальный балл 5

Критерии оценки при решении задач по оказанию неотложной помощи:

5 «отлично»– правильная оценка ситуации, полное, последовательное перечисление действий с аргументацией каждого этапа;

4 «хорошо»– правильная оценка ситуации, полное, последовательное перечисление действий затруднение в аргументации этапов;

правильная оценка ситуации; неполное перечисление или нарушение последовательности действий, затруднения в аргументации;

2 «неудовлетворительно» – неверная оценка ситуации или неправильно выбранная тактика действий, приводящая к ухудшению состояния пострадавшего.

Критерии оценки учебного конспекта:

5 «отлично»– полнота использования учебного материала. Объём конспекта – не менее 1 тетрадного листа. Логика изложения (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

4 «хорошо» - использование учебного материала неполное. Недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

3 «удовлетворительно»– использование учебного материала неполное. Недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении. Неразборчивый почерк.

2 «неудовлетворительно» - использование учебного материала неполное. Отсутствуют схемы, количество смысловых связей между понятиями. Отсутствует наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Допущены ошибки терминологические и орфографические. Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Несамостоятельность при составлении. Неразборчивый почерк.

Используемая литература:

1. ФГОС среднего (полного) образования [электронный ресурс] [//http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=6408](http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=6408)
2. Типовое положение об образовательном учреждении СПО от 18.07.2008г № 543 [электронный ресурс] [//http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=78463](http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=78463)
3. Рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы студентов образовательных учреждений СПО в условиях действия ГОС СПО. Письмо Минобразования России от 29.12 2000 г. №16-52 [электронный ресурс] [//http://news-city.info/akty/prawila-44/tekst-fz-pravitelstvo-russia.htm](http://news-city.info/akty/prawila-44/tekst-fz-pravitelstvo-russia.htm)
4. Нормативные требования к организации самостоятельной работы при реализации ФГОС НПО/СПО нового поколения [электронный ресурс] [//http://ogk.edu.ru/sites/all/files/materialy_vystupleniya.pdf](http://ogk.edu.ru/sites/all/files/materialy_vystupleniya.pdf)
5. Организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов (общие положения) [электронный ресурс] [//reaviz.ru/content_files/file_uploads/ovsrs.doc](http://reaviz.ru/content_files/file_uploads/ovsrs.doc)
6. Самостоятельная внеаудиторная работа как один из компонентов речевого развития студентов техникума (из опыта работы) [электронный ресурс] [//http://do.gendocs.ru/docs/index-245296.html](http://do.gendocs.ru/docs/index-245296.html)
7. Хомина, О.Н. Организация внеаудиторной самостоятельной обучающихся при переходе на ФГОС [электронный ресурс] [//http://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/organizaciya-vneaudиторной-samostoyatelnoy-raboty](http://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/organizaciya-vneaudиторной-samostoyatelnoy-raboty)

Основные источники:

1. Барабанщиков А.В., Корочкин Б.П. Научно – педагогические основы повышения эффективности самостоятельной работы// Организация и методика самостоятельной работы студентов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, проведённой 16-17 мая 1998г. В г. Новосибирске. – М.: 1998.
2. Белоновская, И. Д.Формирование профессиональной компетентности специалиста И.Д. Белоновская. — М.: Дом педагогики, 2005.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Сборник нормативных документов Министерства образования Российской Федерации / сост. Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. — М.: Дрофа, 2004.
4. Основы безопасности жизнедеятельности. Сборник нормативных и правовых документов по основам военной службы / сост. В. Н. Латчук, С. К. Миронов, Б. И. Мишин, М. П. Фролов. — М.: НЦ ЭНАС, 2001.
5. Тетушкина, Л.А. Основы безопасности жизнедеятельности: секреты преподавания: рекомендации, конспекты уроков, разработки мероприятий / авт.-сост. Л.А.Тетушкина. – Волгоград: Учитель, 2009.
6. Алимова, Л.Н. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников / Л.Н.Алимова. – М., 1999.

7. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: учебник. – М.: Дрофа, 2007
8. Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: учебник. – М.: Дрофа, 2007
9. Белов С.В., Девисилов В.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов СПО. – М.: Высшая школа, 2003
10. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности учебник Начального и среднего профессионального образования – М.: Академия, 2018

Дополнительные источники:

1. Оказание первой помощи пострадавшим: Практическое пособие от МЧС России. «Российская газета» №292 от 25 декабря 2010 года.
2. Федеральный Закон от 05.03.1992 №2446-1 «О безопасности»
3. Федеральный Закон от 21.12.1994 №69-ФЗ «О пожарной безопасности»
4. Федеральный Закон от 12.02.1998 №28-ФЗ «О гражданской обороне»
5. Федеральный Закон от 21.12.1994 №68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

Интернет-ресурсы:

1. www.bezzhd.ru– Безопасность жизнедеятельности