

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ**

Основы безопасности жизнедеятельности

Профессия:

23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

Нижнеудинск 2022

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной внеаудиторной работы по учебной дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности разработаны на основе рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности для профессиональных образовательных организаций. Москва 2015 год.

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Нижнеудинский техникум железнодорожного транспорта».

**Автор-составитель:**

Липунов Сергей Владимирович, преподаватель-организатор ОБЖ ГБПОУ НТЖТ

Рекомендовано предметно-цикловой комиссией общепрофессионального цикла. Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022г.

## **Введение**

Самостоятельная работа обучающихся в процессе изучения учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности предназначена для развития способности к самостоятельной информационной деятельности, включая умение самостоятельно ориентироваться в вопросах ведения здорового образа жизни, организации гражданской обороны в Российской Федерации, способов защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций различного происхождения, основ обороны государства и военной службы, основ медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим.

Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, которую обучающийся совершает в установленное время и установленном объеме, без непосредственной помощи преподавателя (но при его контроле), руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности выполнения действий.

### ***Цели самостоятельной работы обучающихся:***

- освоение компетенций, предусмотренных ФГОС СПО по профессии;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

### ***Задачи организации самостоятельной работы:***

- мотивация к освоению дисциплины;
- повышение ответственности обучающихся за свое обучение;
- способствование развитию общих и профессиональных компетенций;
- создание условий для формирования способности к самообразованию.

Методические рекомендации составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение студентами 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;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выразить 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;

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- локализация 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 о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных 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;
- знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека,

- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
- знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе; владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике, необходимыми при выполнении различного вида работ по профессии слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава.

**Освоить общие компетенции:**

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Учебным планом на самостоятельную работу обучающихся предусмотрено **36 часов**

Рабочей программой определены следующие **виды самостоятельной работы**: подготовка рефератов, подготовка презентаций, подготовка сообщений.

Самостоятельная работа выполняется в сроки, установленные преподавателем.

**Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:**

- своевременность выполнения
- соответствие методическим рекомендациям
- правильность оформления
- полнота раскрытия темы

## Тематический план самостоятельной внеаудиторной работы

Тема	Вид самостоятельной работы	Количество часов
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Подготовка реферата на тему: «Здоровый образ жизни- основа укрепления и сохранения личного здоровья».	2
Тема 1.4. Вредные привычки и их профилактика	Подготовка рефератов на темы: «Алкоголь и его влияние на здоровье человека»; «Табакокурение и его влияние на здоровье»; «Наркотики и их пагубное воздействие на организм».	5
Тема 1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества	Подготовка реферата на тему: «Пути сохранения репродуктивного здоровья общества».	2
Тема 2.2. Характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Подготовка сообщений на темы: «Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, наиболее вероятных для Иркутской области»; «Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера, наиболее характерных для Иркутской области».	3
Тема 2.5. Современные средства поражения и их поражающие факторы	Подготовка сообщения на тему: «Оповещение и информирование населения об опасности».	1
Тема 2.6. Организация инженерной защиты населения	Подготовка сообщения на тему: «Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения».	2
Тема 3.2. Организационная структура ВС РФ	Подготовка презентаций на темы: «Структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Виды и рода войск»; «Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации».	6
Тема 3.11. Боевые традиции Вооружённых Сил России	Подготовка презентации на тему: «Боевые традиции Вооружённых Сил Российской Федерации». Подготовка реферата на тему: «Патриотизм и верность воинскому долгу, дни воинской славы России».	3 2
Тема 3.12. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации	Подготовка презентаций на темы: «Символы воинской чести»; «Города-герои в Российской Федерации».	6
Тема 4.8. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка. Основы ухода за младенцем.	Подготовка рефератов на темы: «Духовность и здоровье семьи»; «Политика государства по поддержке семьи».	4



Самостоятельная работа выполняется согласно методических рекомендаций. Методические рекомендации по выполнению реферата, презентации, доклада (сообщения) размещены на сайте техникума [ntgtio.ru](http://ntgtio.ru).

### **Самостоятельная работа №1**

**Тема:** «Здоровый образ жизни- основа укрепления и сохранения личного здоровья»

**Вид самостоятельной работы:** подготовка реферата

**Время выполнения:** 2 часа

**Цель:** Сформировать представление о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности

**Задание:**

- описать основные составляющие здорового образа жизни
- описать основные факторы, влияющие на здоровье
- сделать выводы о значении здорового образа жизни в укреплении и сохранении личного здоровья.

**Форма контроля:** проверка выполнения в электронном или распечатанном виде.

**Рекомендуемая литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2018.