

Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Мурманский колледж искусств»

Методические указания
по самостоятельной работе студентов
для общеобразовательного учебного предмета

**ОД 01.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

образовательных программ СПО (ППССЗ)
по специальностям
54.02.05 Живопись
(углублённой подготовки)

Мурманск, 2025 г.

Рассмотрены и одобрены на заседании предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1 от «01» сентября 2025 г.
Председатель ПЦК Цыбульская Ю.В.

В методических указаниях представлены виды самостоятельной работы студентов по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», задания на самостоятельную проработку тем, а также критерии оценки работ, выполненных студентом, формы и методы контроля самостоятельной работы студентов по учебному предмету.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
2. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ
4. ТРЕБОВАНИЯ К ПРЕДСТАВЛЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
5. ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Методические указания к самостоятельной работе студентов по учебному предмету «**Основы безопасности жизнедеятельности**» разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности (специальностям)

54.02.05 Живопись

Изучение предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

1. сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
2. знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
3. владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
4. умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

ОД.00 – Общеобразовательный учебный цикл

ОД.01.07 – Основы безопасности жизнедеятельности

2. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

В процессе изучения учебного предмета студентам предстоит выполнить следующие виды самостоятельной работы (таблица 1)

Виды самостоятельной работы

Наименование работы	Объем, часов
Подготовка к практической работе	16
Подготовка к викторине	4
Работа с картами региона	4
Подготовка сообщений. рефератов	5
Заполнение таблиц	6
Всего:	35

Перечень разделов и тем с указанием содержания и объема самостоятельной работы по каждой теме приведен в таблице

Тематический план и содержание самостоятельной работы

наименование темы	виды самостоятельной работы
Безопасное поведение пешеходов на улицах и дорогах. Правила предупреждения уличного травматизма	ФЗ «О безопасности дорожного движения»: права и ответственность граждан, запись в рабочую тетрадь
Правила безопасного поведения на всех видах транспорта, сохраняющие здоровье и жизнь человека	Подготовка к викторине о безопасном поведении на всех видах транспорта
Понятие о пожаре, поражающих факторах	Подборка примеров
Пожары в здании, сооружении. Огнетушащие средства, способы применения	Подготовка к практической работе: огнетушители, устройство, безопасность использования
Взрывы, поражающие факторы. Личная безопасность при взрыве – чрезвычайной ситуации техногенного характера	Тестовые задания, проверочная работа, опрос
Электрический ток и его воздействие на организм человека	Подготовка к практической работе: «Способы освобождения пострадавшего от действия тока»
Электромагнитные излучения, электромагнитные поля	Подготовка к письменной работе: «Методы защиты от электромагнитных излучений источников электромагнитных полей»
Знания, умения и навыки, повышающие безопасность человека при автономном существовании в природе	Работа с картами региона: определение расстояния, направления до ближайшего населённого пункта
Основные правила безопасного поведения в условиях вынужденной автономии	Подготовка к письменной работе: способы выживания, приёмы спасения, подача сигналов
Криминогенные ситуации, возникающие в повседневной жизни	Подборка примеров, разбор ситуаций
Криминогенные ситуации в жилище	Приёмы самообороны, законность самозащиты. Сообщения учащихся, разбор и обсуждение
Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних	Сообщения по темам: «Преступность несовершеннолетних в нашем регионе», «Преступления в сфере оборота наркотиков»
Теракт – чрезвычайная ситуация криминогенного характера	Подбор примеров о действиях террористических организаций в мире, в России
Взрывоопасные предметы и взрывчатые вещества	Действия при обнаружении опасного предмета в колледже, подготовка к практическому занятию
Правила поведения при похищении или захвате в заложники	Подготовка к проверочной работе: решение ситуационных задач
Здоровье человека, общие понятия, критерии и определения	Сообщения учащихся о закаливании, правильном питании, двигательной активности
Факторы, разрушающие здоровье	Подготовка докладов о вреде алкоголизма, курения, употребления наркотических веществ
Экологическая среда и экологическая безопасность	Собрать данные об экологическом состоянии России и

России	мерах экологической безопасности
Экологическая безопасность региона	Рефераты о химической и радиационной безопасности региона
Шумовое загрязнение среды обитания человека и его влияние на организм человека	Заполнить таблицу шумового загрязнения аудиторий колледжа
Вибрации. Механические колебания	Подготовка к проверочной работе
Безопасное питание	Сообщения учащихся о минеральных веществах для мозга, сердца, суставов, водном режиме, витаминизации
Биоритмы – организаторы нашей жизни	Составить режим дня, учитывая суточный ритм
Влияние биоритмов на работоспособность	Определить тип человека по аналогии с птицами, указать время работоспособности
В движении – жизнь	Заполнить таблицу: «Влияние двигательной активности на работу основных систем организма»
Законы и другие нормативно – правовые акты РФ по обеспечению безопасности	Заполнение таблицы: «Закон и его предназначение»
ЧС природного и техногенного характера в регионе	Заполнить таблицу «Виды ЧС и меры защиты». Алгоритм действий при видах ЧС
Единая государственная система предупреждения и ликвидации последствий ЧС природного и техногенного характера	Заполнить таблицу: «Государственная структура РСЧС и мероприятия по защите населения в мирное время»
Национальная безопасность России в современном мире	Заполнить таблицу: «Национальные интересы России»
Вооружённые Силы РФ – основа обороны государства	Сообщения учащихся: «Битва при Доростоле, Ледовое побоище, Куликовская битва, Северная война, Русско-турецкая война, Отечественная война 1812г.»
Воинская обязанность, постановка на учёт, медицинское освидетельствование	Встать на воинский учёт в военкомате, пройти медицинское освидетельствование
Здоровый образ жизни и его составляющие	Заполнить схему: «Здоровый образ жизни»
Инфекционные заболевания, пути передачи, их классификация	Заполнить схему заражения человека вирусным гепатитом, холерой, корью, гриппом, клещевым энцефалитом, бешенством
Понятие о 1 – ой медицинской помощи	Подготовка к практическому занятию: травмы и медицинская помощь, доврачебная помощь
Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях	Способы остановки кровотечений, иммобилизации и переноски пострадавших – практическое занятие

5. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Конституция Российской Федерации (действующая редакция)
2. Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция)
3. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция)
4. Федеральные законы: «О статусе военнослужащего», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» /Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993 – 2007
5. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений /Марков В., Латчук Н.В., Миронов С.К, и др. – М.: Дрофа, 2016.
6. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений /Марков В., Латчук Н.В., Миронов С.К, и др. – М.: Дрофа, 2017.
7. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник. для сред. проф. образования. – М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

1. Концепция национальной безопасности Российской Федерации /Вестник военной информации. – 2010 год. - № 2.
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений /А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А.Васнев / под редакцией А.Т. Смирнова – 8-е издание, переработанное – М., 2007.
3. Латчук В.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс: Учебник. – М.: ООО «Дрофа», 2010.
4. 100 вопросов - 100 ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и по контракту: Сборник. – М., 2006.
5. Армия государства Российского и защита Отечества /под ред. В.В. Смирнова. – М., 2005

Интернет-ресурсы:

1. Электронный ресурс <http://kuhta.clan.su/load/7-1-0-83> Основы военной службы, тематические материалы
2. Электронный ресурс www.alleng.ru/d/saf/saf02.htm Школа выживания.

6. ТРЕБОВАНИЯ К ПРЕДСТАВЛЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по подготовке подготовка рефератов (докладов) по теме

РЕФЕРАТ

Реферат необходимо сдать в печатном виде на листе формата А4, выполненном шрифтом Times New Roman 14 пунктов.

Требования, предъявляемые к реферату:

Реферат (доклад) должен быть оформлен в MS Word, шрифт текста Times New Roman, 14 пт., интервал 1.

1. Титульный лист (см. приложение 1)
2. Содержание (см. приложение 2)
3. Введение
4. Основная часть реферата
5. Заключение
6. Список используемой литературы (см. приложение 3)

Если возникнут затруднения в процессе работы, обратитесь к преподавателю.

Рекомендации по подготовке к зачету

В процессе подготовки к зачету рекомендуется:

1. Повторно прочесть конспекты лекций и учебную литературу по пройденным темам.
2. Повторить основные понятия и термины.

Самостоятельная работа по подготовке к зачету

Самостоятельная работа студентов по подготовке к зачету предполагает повторение студентом всех изученных ранее тем.

В процессе промежуточного контроля (зачет) оцениваются знания:

- принципов 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;
- основных виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основ военной службы и обороны государства;
 - задач и основных мероприятий гражданской обороны; способов защиты населения от оружия массового поражения;
 - мер пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
 - организации и порядка призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

- основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
 - области применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
 - порядка и правил оказания первой помощи пострадавшим.
- умения:
- 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;

7. ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Система оценивания выполнения студентом самостоятельной работы включает общие критерии самостоятельной работы студентов, критерии оценки каждого из видов работ, выполненных студентом, а также систему оценок.

Общие критерии самостоятельной работы студентов

Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы включают:

- уровень усвоения учебного материала,
- умение обучающихся использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- сформированность общеучебных умений,
- сформированность и четкость изложения ответов,
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Критерии оценки реферата

«отлично»	Выполнен самостоятельно материал изложен последовательно и грамотно, представлен в полном объеме, сделаны обобщения и выводы;
«хорошо»	Удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание доклада; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В докладе может быть недостаточно полно развернута аргументация;
«удовлетворительно»	Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя;
«неудовлетворительно»	Не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; доклад является плагиатом других докладов;

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МУРМАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

РЕФЕРАТ

по дисциплине: «Основы безопасности жизнедеятельности»

на тему: «*Указать тему реферата*»

ВЫПОЛНИЛ:

студент группы (*указать группу*)

Фамилия, имя (в Р.п.)

РУКОВОДИТЕЛЬ:

преподаватель

Фамилия, имя (в И.п.)

г. Мурманск, 20__ г.

Содержание

Введение	с.
1. Глава 1	с.
2. Глава 2	с.
Заключение	с.
Список используемой литературы	с.

Список используемой литературы

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс [Текст] : учебник для общеобразовательных учреждений / В. В. Марков [и др.]. - 13-е изд., стереотип. - М. : Дрофа, 2013. - 302 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст] : учебник для общеобразовательных учреждений / В. Н. Латчук [и др.]. - 8-е изд. - М. : Дрофа, 2007. - 365 с.

Интернет-ресурсы

1. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности : учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 340 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9986-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437946> (дата обращения: 24.09.2019).