

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рау Тамара Владимировна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 19.03.2024 13:59:19  
Уникальный программный ключ:  
2a485cd80ccda37b9c8642595f502acd6c2411cd



Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Московский областной современный колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОСК  
Т.В. Рау  
«28» февраля 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**  
учебной дисциплины

**ОП.04 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по профессии среднего профессионального образования  
**46.01.01 Секретарь**

Подольск, 2024

Составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 46.01.01 Секретарь, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 № 657 (ред. от 17.03.2015), зарегистрирован Минюстом РФ 20.08.2013 № 29483.

Шифр дисциплины по стандарту – ОП.04

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
2. ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
3. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа учащихся (СРУ) может рассматриваться как организационная форма обучения – система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью или деятельность учащихся по освоению общих и профессиональных компетенций, знаний и умений учебной и научной деятельности без посторонней помощи.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная, внеаудиторная.

**Аудиторная самостоятельная работа** по учебной дисциплине и профессиональному модулю выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

**Внеаудиторная самостоятельная работа** выполняется учащимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа учащихся проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности учащихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений;
- формирования общих и профессиональных компетенций.

## 2. ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Преподавателем учебной дисциплины эмпирически определяются затраты времени на самостоятельное выполнение конкретного содержания учебного задания: на основании наблюдений за выполнением учащимися аудиторной самостоятельной работы, опроса студентов о затратах времени на то или иное задание, хронометража собственных затрат на решение той или иной задачи с внесением поправочного коэффициента из расчета уровня знаний и умений учащихся.

При разработке рабочей программы по учебной дисциплине или профессиональному модулю при планировании содержания внеаудиторной самостоятельной работы преподавателей устанавливается содержание и объем теоретической учебной информации или практических заданий, которые выносятся на внеаудиторную самостоятельную работу, определяются формы и методы контроля результатов.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной программы учебной дисциплины или профессионального модуля.

**Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:**

- *для овладения знаниями:* компетентностно-ориентированные задание, чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы): составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; реферирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний:* компетентностно-ориентированное задание, работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- *для формирования компетенций:* компетентностно-ориентированное задание, решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задачи упражнений; выполнение чертежей, схем; выполнение расчетно- графических работ; решение ситуационных педагогических задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых работ; опытно-экспериментальная работа; упражнения на тренажере; упражнения спортивно-оздоровительного характера; рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику специальности, изучаемой дисциплины, индивидуальные особенности студента.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к студентам. Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает учащихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение

дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами учащихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности уровня умений учащихся.

Отчет по самостоятельной работе учащихся может осуществляться как в печатном, так и в электронном виде (на CD диске).

### **3. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу учащихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением продукта деятельности учащегося.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы учащихся могут быть использованы, зачеты, тестирование, самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др., которые могут осуществляться на учебном занятии или вне его (например, оценки за реферат).

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы учащегося являются:

- уровень освоения учащимся учебного материала;
- умение учащегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общих и профессиональных компетенций;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **СООБЩЕНИЕ**

По содержанию сообщение может быть информационным или методическим. Информационное сообщение – это теоретические материалы по определенной теме, расширяющие знания в области психологии, педагогики, других дисциплин. Методическое сообщение отражает практикоориентированную информацию о различных инновационных, эффективных, нестандартных, результативных аспектах конкретной дисциплины.

#### **РЕФЕРАТ**

Реферат (от латинского – сообщаю) – краткое изложение в письменном виде содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Это

самостоятельная научно-исследовательская работа, где раскрывается суть исследуемой проблемы, изложение материала носит проблемно-тематический характер, показываются различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблему. Содержание реферата должно быть логичным.

#### **Критерии оценки реферата:**

- соответствие теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- оформление реферата.

#### **ДОКЛАД**

Доклад – вид самостоятельной работы учащихся, используется в учебных и внеклассных занятиях, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает практически мыслить. При написании доклада по заданной теме следует составить план, подобрать основные источники. Работая с источниками,

попытайтесь систематизировать полученные сведения, сделать выводы и обобщения. В настоящее время в учебных заведениях доклады содержательно практически ничем не отличаются от рефератов. Структура и оформление доклада такое же, как в реферате.

#### **Оформление титульного листа методической работы**

На титульном листе посередине его записывается вид работы, ниже на 10 мм – её название строчными буквами, справа в нижнем углу - фамилия автора разработки, группа. В нижней части титульного листа посередине указывается год написания разработки.

#### **Темы самостоятельной работы**

<b>№ раздела (темы)</b>	<b>Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</b>	<b>Количество часов</b>
1	Правовые и нормативно-технические основы безопасности жизнедеятельности	2
2	Общие сведения о чрезвычайных ситуациях, их классификация	2
3	Методы и средства повышения устойчивости функционирования объектов экономики	2
4	Для юношей: Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства. Прохождение военной службы по призыву Прохождение военной службы по контракту Размещение и быт военнослужащих Организация караульной службы Строевая подготовка Огневая подготовка Тактическая подготовка Медицинская подготовка	14
4	Для девушек: Нравственность и здоровье. Здоровый	14

	образ жизни и его составляющие. Первая помощь при неотложных состояниях	
	<b>Всего</b>	<b>18</b>

### Практические задания

#### Задание 1.

Разработайте перечень профилактических мер для снижения уровня опасностей:

- на производстве • в быту • на природе • в городе.

Составьте таблицу по образцу

Профессиональные заболевания вашей специальности	Меры их предупреждения

#### Задание 2.

Составьте агитационно-информационное сообщение для выступления, используя лекции и предложенный материал, по вариантам:

Вариант № 1. Основные составляющие здорового образа жизни.

Вариант № 2. Понятие «нездоровый образ жизни».

Агитационно-информационное сообщение по теме состоит из: вступления, основной части (в ней даем информацию и убеждаем в правильности наших высказываний) и заключения (содержит призыв, привлекает внимание к проблеме).

#### Пример сообщения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя как минимум пять составляющих: рациональное питание, отказ от вредных привычек, занятие спортом, закаливание и хорошая экология.

Простые же люди понятие здоровый образ жизни воспринимают каждый по-своему:

- не пить, не курить, заниматься спортом;
- прежде всего отдых на природе;
- а некоторые ссылаются на то, что ЗОЖ - это походы по врачам, а они этого делать не любят, т. к. открываются много болячек, о которых они бы не хотели знать.

Старинная русская пословица говорит - «Гром не грянет, мужик не перекрестится». Такой стратегии придерживается почти каждый пятый. Для них забота о своем здоровье состоит в своевременном обращении к врачу. Побывав на приеме, закупив массу таблеток, они ставят галочку в графе «здоров», до следующего неприятного симптома.

А вот 15 % регулярно занимаются спортом, посещают фитнес-клубы, делают зарядку, бегают в парках. Еще немного людей тоже можно отнести к сторонникам активного образа жизни, если бы эта активность не была столь специфической. Пробегка сломя голову до метро или остановки – вот их рецепт здоровья и долголетия.



Ученые считают, что наше здоровье зависит от нескольких основных факторов, это: наследственность, окружающая среда, стресс, питание и др.

На самом деле 75% обращений к врачам связано с плохим питанием, если бы люди питались правильно, то на 75% не было бы заболеваний, которые сейчас существуют в мире. И это на самом деле так. Потому что 90% всего того питания, которое мы потребляем ежедневно – это фальшивое питание. Пиццы, чипсы, лапша – это не то, что нужно нашему организму. Ему нужны витамины, минералы, энзимы, клетчатка, аминокислоты – это все то, что необходимо нашему организму для нормального функционирования и развития. Люди фактически ущемляют себя, но не они одни виноваты в этом, виновата также и та промышленность, которая раньше называлась пищевой промышленностью, сейчас она переименовалась в химическую промышленность, потому что то, что мы сейчас потребляем почти на 80% - химия. Об этом говорят многие фильмы, документальные фильмы и я вам рекомендую посмотреть такой фильм, как «Осторожно, еда!». Он вам на многие вещи откроет глаза.

А вот отказываться от вредных привычек никто не спешит, всего лишь 8% наших соотечественников или уже бросили или пытаются бороться с никотиновой или алкогольной зависимостью. Остальные отказываются замечать пагубное влияние спиртного и сигарет на их здоровье.

Информация к размышлению. В табачном дыме более четырех с половиной тысяч ядохимикатов, это больше чем в выхлопных газах автомобилей. За год в легких курильщика скапливается 1 стакан смолы. Курение – причина хронических болезней легких, эмфиземы, рака легких. Курение вызывает закупорку крупных и мелких сосудов, что приводит к гангрене конечностей, инфаркту миокарда и внезапной смерти. Курение приводит к слепоте, в следствие разрывов кровеносных сосудов и инсультов. Курильщик не доживает, по крайней мере, 20 лет своей жизни. Бросить курить никогда не поздно, но обязательно нужно, иначе – смерть.

Почти половина жителей нашей страны ничего не делают, чтобы избежать болезни. 16% заняты здоровьем лишь теоретически: они смотрят программы здоровья по телевизору и читают медицинские журналы. Лишь 11% проходят диспансеризацию и регулярно проверяют свое здоровье, т. е. проявляют реальную заботу о своем организме.

Причина недоброжелательного отношения к себе «нелюбимому» у всех разная:

- не хватает времени
- раньше как-то отправляли на обследования, все как положено, а сейчас ходишь, просишь, записываешься и еще ждешь бог знает сколько.

Получается, только каждый 10 чувствует личную ответственность за собственное здоровье, остальные же стараются найти крайнего.

Может стоит пересмотреть этот подход и начать самим контролировать свою жизнь? Ведь никто, кроме нас самих о нашем здоровье не позаботится!

**Задание 3.**

Всемирная организация здравоохранения считает, что здоровье людей на 51% зависит от образа жизни, на 20% — от социальных и природных условий, на 20% — от особенностей наследственности человека и на 9% — от деятельности служб здравоохранения.

**Начертите** круговую и прямоугольную диаграммы по теме.

**Сделайте вывод**, ответив на вопросы:

1. Может ли человек повлиять на состояние своего здоровья? Почему Вы так считаете (дайте ответ, используя данные диаграммы).
2. Какова цель пропаганды гигиенических знаний?

#### **Задание 4.**

Больной М., 30 лет. Во время пожара в результате воспламенения одежды получил ожог правого плеча и предплечья общей площадью около 8%. В чем заключается первая помощь пострадавшему?

### **Задания для самостоятельной работы**

#### **Темы рефератов (докладов, презентаций)**

1. Безопасность жизнедеятельности. Основные понятия БЖД. Принципы и методы достижения безопасности.
2. Здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Микроклимат в производственных помещениях, его влияние на организм человека.
4. Микроклимат в жилых помещениях, его влияние на организм человека.
5. Вредные вещества, их классификация. Влияние вредных веществ на организм человека. ПДК.
6. Производственное освещение, его основные характеристики. Нормирование производственного освещения.
7. Действие шума, ультра- и инфразвука на организм человека. Предельно допустимые уровни. Основные методы борьбы с действием шума, ультра- и инфразвука.
8. Действие шума, ультра- и инфразвука на организм человека в быту. Основные методы защиты.
9. Действие вибрации на организм человека. Нормирование вибрации. Основные методы борьбы с вибрацией.
10. Электромагнитное поле, его характеристики. Действие электромагнитных полей на организм человека. Нормирование и методы защиты.

## **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература:**

1. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13550-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495884>
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 399 с.

— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489702>

3. Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09079-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491731>

#### ***Дополнительная литература:***

1. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 350 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9962-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472009>

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 362 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9964-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492045>

#### ***Интернет-источники:***

1. Med-Edu.ru [Электронный ресурс]: медицинский видеопортал. - URL: <http://www.med-edu.ru/>

2. Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>

3. Консультант студента [Электронный ресурс]: ЭБС. – М.: ООО Доступ «ИПУЗ». - URL: <http://www.studmedlib.ru>

4. Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» <https://urait.ru>