

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П. И. Сюзева»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОП. 09 «БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

*для специальности*

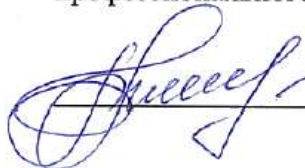
*46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение*

Добрянка, 2021

Рассмотрено  
на заседании П(Ц)К Дисциплин  
профессионального цикла

«12» \_\_\_\_\_ 2021 г.

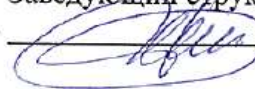
Председатель П(Ц)К Дисциплин  
профессионального цикла

  
\_\_\_\_\_ Е.И. Катаева

ОДОБРЕНО методическим  
советом ГБПОУ ДГТТ им. П.И. Сюзева

Протокол № 5 от «14» \_\_\_\_\_ 2021

Заведующий структурного подразделения  
\_\_\_\_\_ М.К. Рябкова



**Составитель:** Кованова Т.Г., преподаватель ГБПОУ «Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

**Рецензенты:**

**Внешние:**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
Самостоятельная работа №1	7
Самостоятельная работа №2	7
Самостоятельная работа №3	7
Самостоятельная работа №4	8
Самостоятельная работа №5	8
Самостоятельная работа №6	8
Самостоятельная работа №7	9
Самостоятельная работа №8	9
Самостоятельная работа №9	9
Самостоятельная работа №10	10
2. Список литературы	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по дисциплине «Безопасности жизнедеятельности» созданы в помощь обучающимся для выполнения заданий и подготовки материала для самостоятельного изучения. Данные методические рекомендации включают перечень работ, правила выполнения, список рекомендуемой литературы, критерии оценивания, на усмотрение преподавателя дополнительно: описание установки или рабочего места студента, материально-техническое обеспечение, контрольные вопросы, техника безопасности.

Каждая работа содержит теоретический и практический блоки. Наличие тезисной информации по теме позволит Вам вспомнить ключевые моменты, рассмотренные преподавателем на занятии. Практическая часть содержит задания, пояснения или рекомендации по их выполнению, требования к оформлению и представлению отчета о выполнении. По окончании работы результат представьте преподавателю. В случае возникновения вопросов по выполнению Вы всегда можете обратиться за помощью и консультацией к преподавателю.

### **Виды самостоятельной работы студентов**

- Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы.
- Подготовка опорного конспекта.
- Подготовка сообщения.
- Выполнение практических заданий.
- Оформление отчетов по практическим работам и подготовка к их защите.

### **Методические рекомендации для студентов**

#### **по выполнению различных видов самостоятельной работы:**

#### **1. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы**

1. Внимательно прочитайте материал по конспекту, составленному на учебном занятии.
2. Прочитайте тот же материал по учебнику, учебному пособию.
3. Постарайтесь разобраться с непонятным, в частности новыми терминами. Часто незнание терминологии мешает студентам воспринимать материал на теоретических и лабораторно-практических занятиях на должном уровне.
4. Ответьте на контрольные вопросы для самопроверки, предложенные в данных методических рекомендациях.
5. Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».
6. Заучите «рабочие определения» основных понятий, законов.
7. Освоив теоретический материал, приступайте к выполнению практических заданий, если они предложены по изучаемой теме.

#### **Показатели оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:**

- качество уровня освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач или ответе на практико-ориентированные вопросы;
- обоснованность и четкость изложения ответа.

#### **2. Подготовка опорного конспекта**

1. При подготовке задания используйте рекомендуемые по данной теме учебники, техническую литературу, материалы электронных библиотек или Интернет-ресурсы.
2. Внимательно прочитайте материал, по которому требуется составить конспект.
3. Постарайтесь разобраться с непонятным, в частности новыми терминами и понятиями.
4. Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».
5. Составьте план конспекта, акцентируя внимание на наиболее важные моменты текста.
6. В соответствии с планом выпишите по каждому пункту несколько основных предложений, характеризующих ведущую мысль описываемого пункта плана.

#### **Показатели оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:**

- краткое изложение (при конспектировании) основных теоретических положений темы;
- логичность изложения ответа;
- уровень понимания изученного материала.

#### **3. Подготовка сообщения**

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики сообщений.
2. При подготовке сообщения используйте техническую литературу по выбранной теме, электронные библиотеки или Интернет-ресурсы.
3. Сделайте выписки из источников информации по выбранной теме (обратите внимание на непонятные слова и выражения, уточните их значение в справочной литературе).
4. Проанализируйте собранный материал и составьте план сообщения, акцентируя внимание на наиболее важных моментах.
5. Напишите основные положения сообщения в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
6. Перескажите текст сообщения, корректируя последовательность изложения материала.
7. Подготовленное сообщение должно сопровождаться презентацией, иллюстрирующей его основные положения.

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- полнота и качество информации по заданной теме;
- свободное владение материалом сообщения или доклада;
- логичность и четкость изложения материала;
- наличие и качество презентационного материала.

#### **4. Выполнение практических заданий**

1. Внимательно прочитайте теоретический материал - конспект, составленный на учебном занятии.
2. Обратите внимание, как выполнялось аналогичное задание на занятии с помощью преподавателя.
3. Выпишите ваш вариант задания, предложенного в данных методических указаниях.
4. Выполните предложенную задачу, используя конспект лекций или другие рекомендуемые источники информации.
5. В случае необходимости воспользуйтесь справочными данными.
6. Проанализируйте полученный результат (сопоставив известные теоретические положения в специальной литературе и конспекте лекций с полученным результатом).
7. Выполнение задания должно сопровождаться необходимыми пояснениями (теоретическим обоснованием) при необходимости ссылками на справочную и специальную литературу.

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- грамотное использование справочной литературы;
- правильность выполнения задания;
- обоснование выполнения задания.

#### **5. Оформление отчетов по практическим работам и подготовка к их защите**

1. Обратитесь к методическим указаниям по проведению практических работ и оформите работу, указав название, цель и краткий порядок проведения работы.
2. Повторите основные теоретические положения по теме практической работы, используя конспект лекций или методические указания.
3. Сформулируйте выводы по результатам работы, выполненной на учебном занятии. В случае необходимости закончите формулировку выводов по работе.
4. Подготовьтесь к защите выполненной работы: повторите основные теоретические положения и ответьте на контрольные вопросы, представленные в методических указаниях по проведению практических работ.

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы

- оформление практических работ в соответствии с требованиями, описанными в методических указаниях;
- качественное выполнение всех этапов работы;
- необходимый и достаточный уровень понимания цели и порядка выполнения работы;
- правильное оформление выводов работы;
- обоснованность и четкость изложения ответа на контрольные вопросы к работе.

**Критерии оценки:**

Оценка	Критерии			
	Полнота выполненного задания	Самостоятельность при выполнении задания	Вычисления	Оформление
5 (отлично)	Обучающийся правильно и полностью справился со всеми заданиями: правильно и доказательно ответил на все контрольные вопросы.	Задание выполнено обучающимся полностью самостоятельно	Правильно определены средства коллективной и индивидуальной защиты, методика проведения первой помощи пострадавшим	Использована профессиональная терминология при заполнении таблиц и ответов на контрольные вопросы.
4(хорошо)	Обучающийся справился с заданием, хотя имеются отдельные незначительные неточности в выполнении практических работ.	Задание выполнено обучающимся самостоятельно. В затруднительных моментах воспользовался устной консультацией с преподавателем для уточнения правильности своих действий.	Имеются ошибки в расчетах практических заданий	Наблюдаются некоторые затруднения при подборе слов, терминов и использовании профессиональной терминологии при заполнении результатов измерений.
3 (удовлетворительно)	Задание выполнено не полностью, имеются недостатки и неточности при выполнении заданий и ответах на контрольные вопросы.	Задание выполнено обучающимся с помощью дополнительного источника информации.	Допущены грубые ошибки в расчетах	Допущено множество ошибок в оформлении таблиц. Наблюдаются затруднения при подборе слов, терминов и использовании профессиональной терминологии при заполнении результатов измерений.
2 (неудовлетворительно)	Задание не выполнено	Задание с помощью дополнительного источника информации не выполнено.	Отсутствуют вычисления	Ошибки в оформлении отчетов. Профессиональная терминология при заполнении результатов измерений отсутствует

### Самостоятельная работа №1.

#### Тема 4. Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения

**Цель:** закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков по теме.

**Время выполнения – 4 часа.**

**Место выполнения – работа дома.**

**Задание:** Работа с информационными источниками: Федеральный закон от 21 декабря 1994 № 68 ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».

**Методические рекомендации:**

1. Дать расширенное определение понятию «ЧС природного и технологического характера».

2. Привести примеры ЧС данных категорий.

3. Выписать Основные положения № 68 ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».

**Контрольные вопросы:**

1. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного происхождения.

2. Чрезвычайные ситуации без загрязнения окружающей среды.

3. Чрезвычайные ситуации с загрязнением окружающей среды.

## Самостоятельная работа № 2.

### Тема 6. Чрезвычайные ситуации военного времени

**Цель:** закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков по теме.

**Время выполнения – 4 часа.**

**Место выполнения – работа дома.**

**Задание:** Выявление основных источников чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения. Обоснование опасности поражающих факторов ядерного оружия.

**Методические рекомендации:**

1. Дать характеристику основных источников ЧС военного характера. Виды, характеристики.
2. Сравнить современные средства поражения со средствами поражения 17 века.
3. Дать определение понятия «ядерного оружия». Рассказать о мерах защиты населения от поражающих факторов ядерного оружия.

**Контрольные вопросы:**

1. Ядерное оружие и его поражающие факторы.
2. Химическое оружие и его характеристика.
3. Биологическое оружие и его характеристика.
4. Действия населения в условиях чрезвычайных ситуаций военного времени.

## Самостоятельная работа № 3.

### Тема 7. Организация защиты населения и территорий в условиях чрезвычайных ситуаций

**Цель:** закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков по теме.

**Время выполнения – 2 часа.**

**Место выполнения – работа дома.**

**Задания:** Изучение порядка эвакуации населения в мирное и военное время.

**Методические рекомендации:**

1. Рассказать о алгоритме эвакуации населения в военное время.
2. Каковы основные задачи районной (городской) эвакукомиссии?
3. Какие классификации защитных сооружений ГО Вы знаете? Дать характеристики.

**Контрольные вопросы:**

1. Единая государственная система защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.
2. Гражданская оборона.
3. Инженерная защита от чрезвычайных ситуаций.
4. Средства индивидуальной защиты.

## Самостоятельная работа № 4.

### Тема 7. Организация защиты населения и территорий в условиях чрезвычайных ситуаций

**Цель:** закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков по теме.

**Время выполнения – 4 часа.**

**Место выполнения – работа дома.**

**Задание:** Работа с информационными источниками: Федеральный закон от 12.02.1998 № 28-ФЗ «О гражданской обороне»

**Методические рекомендации:**

1. Как подается сигнал «Внимание всем!» и что необходимо делать по нему?
2. Как оповещается население об угрозе чрезвычайных ситуаций ?
3. Что необходимо сделать после сообщения о введении военного положения?
4. Какие структуры включает в себя ГО? Описать задачи структур. Основные положения ФЗ № 28 «О гражданской обороне»

**Контрольные вопросы:**

1. Единая государственная система защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.
2. Гражданская оборона.
3. Инженерная защита от чрезвычайных ситуаций.
4. Средства индивидуальной защиты.

**Самостоятельная работа № 5**  
**Тема 9. Основы военной службы**

**Цель:** закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков по теме.

**Время выполнения – 4 часа.**

**Место выполнения – работа дома.**

**Задание:** 1. Работа с информационными источниками: Указ Президента РФ от 12.05.2009 № 537 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года».

2. Определение порядка взаимодействия Вооруженных Сил России и других войск.

**Методические рекомендации:**

1. С помощью Консультант Плюс изучить Указ Президента РФ от 12.05.2009 № 537 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года» и выписать основные задачи и направления Стратегии.

2. Подготовить письменный ответ о порядке взаимодействия ВС РФ и других войск.

**Контрольные вопросы:**

1. Национальная и военная безопасность Российской Федерации.
2. Основные задачи и структура современных Вооруженных Сил Российской Федерации.
3. Военная служба – особый вид федеральной государственной службы.
4. Порядок прохождения военной службы.
5. Военно-патриотическое воспитание.

**Самостоятельная работа № 6.**  
**Тема 9. Основы военной службы**

**Цель:** закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков по теме.

**Время выполнения – 4 часа.**

**Место выполнения – работа дома.**

**Задание:** 1. Работа с информационными источниками: Федеральный закон от 27.05.1998 № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих».

2. Изучение требований Дисциплинарного устава Вооружённых Сил Российской Федерации.

**Методические рекомендации:**

1. С помощью Консультант Плюс изучить Федеральный закон от 27.05.1998 № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих» и выписать основные положения.

2. Подготовить письменный ответ «Порядок прохождения военной службы».

**Контрольные вопросы:**

1. Национальная и военная безопасность Российской Федерации.
2. Основные задачи и структура современных Вооруженных Сил Российской Федерации.
3. Военная служба – особый вид федеральной государственной службы.
4. Порядок прохождения военной службы.
5. Военно-патриотическое воспитание.

**Самостоятельная работа № 7.**  
**Тема 9. Основы военной службы**

**Цель:** закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков по теме.

**Время выполнения – 8 часа.**

**Место выполнения – работа дома.**

**Задание:** Подготовка презентационных материалов на тему: «Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации», «Дни воинской Славы».



2. Работа с информационными источниками: «Положение о Боевом знамени Вооруженных Сил Российской Федерации».

**Контрольные вопросы:**

1. Военная служба – особый вид федеральной государственной службы.
2. Порядок прохождения военной службы.
3. Военно-патриотическое воспитание.

**Самостоятельная работа № 7**

**Тема 10. Здоровый образ жизни и основы медицинских знаний**

**Цель:** закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков по теме.

**Время выполнения – 2 часа.**

**Место выполнения – работа дома.**

**Задание:** Подготовка презентационных материалов на тему: «Факторы, разрушающие здоровье и их профилактика»

2. Реферативная работа на тему: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами».

**Контрольные вопросы:**

1. Факторы, разрушающие здоровье.
2. Профилактика различных заболеваний.
3. Метода профилактики злоупотребления психоактивными веществами.

**Самостоятельная работа № 8.**

**Тема 10. Здоровый образ жизни и основы медицинских знаний**

**Цель:** закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков по теме.

**Время выполнения – 2 часа.**

**Место выполнения – работа дома.**

**Задание:** Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы, подготовка к зачету.

**Методические рекомендации:**

**К зачету повторить:**

1. Землетрясения и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясений.
2. Вулканы и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при извержении вулканов.
3. Правила безопасного поведения во время и после схода селя, оползня, обвала, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия.
4. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время и после урагана, бури, смерчи.
5. Наводнения и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнениях, во время и после наводнений.
6. Цунами и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, во время прихода и после цунами.
7. Природные пожары и их характеристика. Предупреждение природных пожаров.
8. Пожары и взрывы, их характеристика, пожаро- и взрывоопасные объекты. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах.
9. Промышленные аварии с выбросом опасных химических веществ.
10. Правила безопасного поведения при авариях на ГЭС.
11. Аварии на РОО. Правила безопасного поведения при радиационных авариях.
12. Правила безопасного поведения при угрозе и в ходе наводнения.
13. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.
14. Оповещение населения о ЧС.
15. Радиация.
16. Эвакуация. Обязанности и правила поведения людей при эвакуации в военное время.

17. Гражданская оборона, история ее создания и предназначение.
18. Законы и другие нормативные акты РФ по обеспечению безопасности.
19. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва.
20. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и по воздействию на организм.
21. Бактериологическое (биологическое) оружие.
22. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.
23. Организация индивидуальной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.
24. Средства индивидуальной защиты.
25. ХОО производства. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ), их характеристика и поражающие факторы

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Арустамов Э.А., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Гуськов Г.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений СПО. - Москва: Издательский центр «Академия», 2020.
2. Беляков, Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях: учебник для среднего профессионального образования / Г.И. Беляков – 3-е изд. Перераб и доп. - Москва.: Юрайт, 2020. – 354 с – (Профессиональное образование) – Текст непосредственный ISBN 978-5-534-03180-5
3. Глебова, Е.В. Производственная санитария и гигиена труда: Учебное пособие для вузов / Е.В. Глебова. – 2-е издание, переработанное и дополненное – М: Высшая школа, 2018. – 382 с.
4. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Занько Н.Г, Малаян К.Р., Русак О. Н. –12 издание, пер. и доп. – СПб.: Лань, 2018 . – 672 с.
5. Широков Ю. А. Защита в чрезвычайных ситуациях и гражданская оборона : учебное пособие для спо / Ю. А. Широков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 488 с. — ISBN 978-5-8114-6463-0.
6. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебное пособие/ Г.С.Ястребов; под ред. Карабухина – Ростов на Дону: Феникс, 2020 – 415 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). ISBN 978-5-222-30496-9

### Интернет-ресурсы

1. Гражданская защита (оборона) на предприятии на сайте для первичного звена сил ГО <http://go-oborona.narod.ru>.
2. Культура безопасности жизнедеятельности на сайте по формированию культуры безопасности среди населения РФ <http://www.kbzhd.ru>.
3. Официальный сайт МЧС России: <http://www.mchs.gov.ru>.
4. Портал Академии Гражданской защиты: <http://www.amchs.ru/portal>.
5. Портал Правительства России: <http://government.ru>.
6. Портал Президента России: <http://kremlin.ru>.
7. Портал «Радиационная, химическая и биологическая защита»: <http://www.rhbz.ru/main.html>.