

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



**Методические рекомендации
для обучающихся по выполнению
внеаудиторной самостоятельной работы
по учебной дисциплине
ОП.08. Безопасность жизнедеятельности
по профессии 43.01.09. «Повар – кондитер»**

Разработчик:

ГБПОУ ККАТУ

Преподаватель

Н.В.Чеурин

2023

Пояснительная записка

Основная задача образования заключается в формировании творческой личности, способной к саморазвитию, самообразованию, инновационной деятельности. Решение этой задачи вряд ли возможно только путем передачи знаний в готовом виде от преподавателя к обучающемуся. Для решения этой задачи в учебные планы всех специальностей включена внеаудиторная самостоятельная работа, составляющая 50% от общего числа часов, отведенных на изучение курса.

В связи с этим, обучающемуся из пассивного потребителя знаний необходимо превратиться в активного их творца, умеющего сформулировать проблему, проанализировать пути ее решения, найти оптимальный результат и доказать его правильность. Это предполагает ориентацию на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей обучающихся, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей личности.

Активная самостоятельная работа возможна только при наличии серьезной и устойчивой мотивации. Самый сильный мотивирующий фактор – подготовка к дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

Полезность выполняемой работ заключается в том, что результаты самостоятельной работы могут быть использованы на семинарских и практических занятиях. Другим вариантом использования фактора полезности является активное применение результатов работы в профессиональной подготовке.

Творческая деятельность. Это может быть участие в научно-исследовательской, опытно-конструкторской или методической работе. Участие в олимпиадах по учебной дисциплине, творческих конкурсах

В настоящих рекомендациях приведены самостоятельные работы по «Безопасности жизнедеятельности» с указанием количества часов, отводимых на изучение темы, указано, в какой последовательности надо выполнять задания и краткие методические указания.

При освоении профессий: 43.01.09 «Повар – кондитер» учебным планом на внеаудиторную самостоятельную работу отводится 6 часов.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- **Обучающие цели:**
обеспечить повторение изученного материала, наиболее общих и существенных понятий;
предоставить возможность использовать приобретенные знания;
обеспечить проверку усвоения изученного материала.
- **Воспитательные цели:**
создать условия для осознания необходимости самостоятельных действий при решении проблем;
обучать объективной оценке своих возможностей и успехов;
формировать навыки работы в заданном темпе;
способствовать развитию навыков устной речи, умения грамотно вести диалог и аргументировать свои действия;
осознание большой практической значимости дисциплины в жизни человека.
- **Интеллектуально-развивающие цели:**
создать условия для развития наблюдательности, памяти и внимания;

способствовать развитию навыков работы с большими объемами информации: поиску, отбору, анализу, оформлению необходимого материала;
создать условия для проявлений творческого подхода к учебным задачам, выдвижению гипотез, постановке проблем и поиску путей их решения;
обучать методам научного познания - анализу, сравнению, обобщению и систематизации учебного материала.

Виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся:

1. Подготовка и написание, сообщений, рефератов на заданные темы, причём предоставляется право выбора темы.
2. Подбор и изучение литературных источников, работа с периодической печатью, подготовка тематических обзоров по периодике.
3. Подготовка схем, таблиц, кроссвордов, тестовых заданий.
4. Ответы на контрольные вопросы.
5. Решение ситуационных задач.
6. Выполнение тестового задания.

Чтобы развить положительное отношение обучающихся к внеаудиторной самостоятельной работе, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Данная внеаудиторная деятельность сориентирована на развитие таких личностных качеств как аккуратность, усидчивость, логическое мышление, пространственное воображение.

Внеаудиторная самостоятельная работа по БЖ выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Внеаудиторная самостоятельная работа распределена по разделам и темам.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает в себя: сообщение цели задания, раскрытие его содержания, сроков выполнения, определение ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы, критериев оценки.

В процессе инструктажа преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа осуществляется индивидуально или группами в зависимости от цели, объема.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы является уровень освоения учебного материала;

- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- умение находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа; оформление материала в соответствии с требованиями.

Полнота выполнения внеаудиторной самостоятельной работы характеризует качества знаний и оценивается по пятибалльной системе:

"Отлично"

- письменное задание выполнено полностью;
- материал оформлен в соответствии с требованиями;

- четкое и обоснованное изложение ответа.

"Хорошо"

- письменное задание выполнено полностью;

- в целом материал оформлен в соответствии с требованиями, но могут быть незначительные отклонения от требований;

- не совсем четкое и обоснованное изложение ответа.

"Удовлетворительно"

- письменное задание выполнено не полностью;

- оформление материала не соответствует требованиям;

- изложение ответа краткое и содержит некоторые неточности.

"Неудовлетворительно"

- письменное задание не выполнено.

Задания, выполняемые самостоятельно, углубляют знания, полученные на лекции, позволяют пробудить и укрепить интерес к изучаемой дисциплине.

Самостоятельная деятельность при выполнении заданий развивает умение работать с текстом учебника, вычленять главное, структурировать материал, обобщать и делать выводы.

Ниже по каждой теме представлены методические указания для студентов по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ и критерии оценки.

№ п\п	Кол-во часов	Тема	Задание
ВСП № 1	2	Выполнение основных мероприятий по противодействию терроризму	Закрепить теоретические знания о терроризме. Подготовить сообщения по теме
ВСП № 2	2	Изучение основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения	Познакомиться с основными видами вооружения. Подготовить сообщение по теме.
ВСП № 3	2	Призыв граждан на военную службу	Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы Написание рефератов.

ВСП № 1

I. Тема: Выполнение основных мероприятий по противодействию терроризму.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о терроризме и приобретение практических навыков поведения при обнаружении взрывных устройств.

III. Задачи.

1. Закрепить теоретические знания о терроризме.
2. Составить алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств.

IV Задание.

1. Изучить Федеральный Закон «О противодействии терроризму». Выписать основные понятия ст. 3 Федерального Закона «О противодействии терроризму».
2. Изучить памятку по действиям при террористических актах.
3. Составить алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств.
4. Подготовить сообщения по теме

V. Контрольные вопросы.

1. Что такое терроризм?
2. Что включает в себя террористическая деятельность?
3. Раскройте понятие террористического акта.
4. Что означает противодействие терроризму?
5. Контртеррористическая операция это?
6. Для чего применяются Вооруженные Силы Российской Федерации в борьбе с терроризмом?
7. Кто принимает решение о применении Вооруженными Силами Российской Федерации вооружения с территории Российской Федерации против находящихся за ее пределами террористов и (или) их баз?
8. Перечислите категории лиц, участвующих в борьбе с терроризмом, подлежащих правовой и социальной защите.

VI. Литература.

1. Федеральный закон от 6 марта 2006 г. N 35-ФЗ "О противодействии терроризму"
2. Федеральный закон от 31.05.1996 N 61-ФЗ (ред. от 30.12.2015) "Об обороне"

ВСП № 2

I. Тема. Изучение основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний об основных видах вооружения, военной техники, специального снаряжения состоящих на вооружении ВС РФ, приобретение практических навыков разборки, сборки автомата Калашникова, стрельбы из пневматического оружия.

III. Задачи.

1. Познакомиться с основными видами вооружения.

IV. Время выполнения - 2 ч.

V. Задание.

1. Просмотреть видеофильм.

2. Записать в тетрадях порядок разборки, сборки автомата.

VI. Контрольные вопросы.

1. Характеристика нового русского автомата.

2. Что планируется в рамках государственной программы вооружения на 2011-2020г?

VII. Литература.

1. Арустамов, Э. А. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник для среднего профессионального образования / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко / Изд. 9-е – М.: Издательский центр «Академия», 2021. – С 104 - 105.

ВСП № 3

I. Тема: Призыв граждан на военную службу.

II. Цель. Закрепление знаний о призыве граждан на военную службу.

III. Задачи.

1. Изучить закон о воинской обязанности.

2. Изучить памятки по правилам призыва граждан на военную службу.

IV. Время выполнения 2ч.

V. Задание.

1. Изучить Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»

2. Законспектировать статьи, раскрывающие права, обязанности, ответственность граждан в области призыве граждан на военную службу.

4. Изучить памятки.

5. Написание рефератов.

VI. Контрольные вопросы.

1. Порядок призыва граждан на военную службу.

2. Обязанности граждан по воинской обязанности.

VII. Литература.

1.Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»

2.Арустамов, Э. А. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник для среднего профессионального образования / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. Издание 9-е – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 173 стр.

Примерная тематика рефератов

1. Типология чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени и влияние этих ситуаций на среду, окружающую человека.
2. Природные явления, вызывающие чрезвычайные ситуации в конкретном районе проживания, особенности деятельности, уменьшающие отрицательные последствия таких ситуаций.
3. Безопасность, ее составляющие, характеристика мероприятий, повышающих безопасность жизни в современных условиях.
4. Государственная структура, способствующая преодолению последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, ее компоненты, предназначение и задачи.
5. Анализ нормативно-правовой базы, обеспечивающей безопасность граждан Российской Федерации.
6. Гражданская оборона, ее структура, предназначение, задачи и особенности на современном этапе развития Российского государства.
7. Характеристика особенностей чрезвычайных ситуаций, связанных с применением ядерного оружия или авариями на атомных электростанциях.
8. Характеристика чрезвычайных ситуаций, связанных с попаданием в окружающую человека среду сильнодействующих ядовитых химических соединений за счет аварий на промышленных предприятиях или использования этих веществ в качестве химического оружия.
9. Здоровье, его компоненты, взаимосвязь здоровья и безопасной жизнедеятельности человека.
10. Как и почему возникли Вооруженные силы государства (на примере России).
11. Обороноспособность государства как один из важнейших факторов, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности на всех ее уровнях.
12. Особенности современной структуры Вооруженных сил Российской Федерации и краткая характеристика отдельных видов и родов войск.
13. Символы воинской чести и славы в Российской Федерации.
14. Особенности воинской службы, отличающие ее от других видов государственной службы.
15. Воинский долг и воинская дисциплина.
16. Морально-психологические качества защитника отечества.
17. Нравственность как основа безопасной жизнедеятельности гражданина России.
18. Меры профилактики, способствующие снижению уровня опасности для жизнедеятельности человека (на примере конкретного производства).
19. Характеристика приемов первой медицинской помощи при ранениях и травмах (нарушениях кожных покровов, повреждениях внутренних органов).
20. Кровотечения, их виды и характеристика приемов первой медицинской помощи при разных кровотечениях.
21. Нарушения сердечно-сосудистой системы и приемы первой медицинской помощи в этих ситуациях.
22. Характеристика чрезвычайных ситуаций, которые могут возникать в результате нарушения технологии производственного процесса (на примере конкретных производств).

23. Характеристика чрезвычайных ситуаций, при которых необходимо использовать индивидуальные средства защиты кожи и органов дыхания; общая характеристика этих средств.
24. Характеристика ситуаций (в том числе и производственных), в которых возможно поражение электрическим током, и приемов первой медицинской помощи в этих ситуациях.
25. Характеристика опасностей, которые грозят молодому человеку на берегу водоема в жаркий солнечный день, и приемов первой медицинской помощи в возникших опасных ситуациях.
26. Характеристика правовых основ военной службы по призыву.
27. Военная дисциплина и ее роль в обеспечении боеспособности Вооруженных сил.
28. Ордена как символы воинской славы.
29. Морально-психологические качества воина Вооруженных сил.
30. Характеристика Военно-морского флота Российской Федерации (аналогично и другие виды и рода войск).
31. Альтернативная гражданская служба, ее отличия от воинской службы.
32. Обзор истории возникновения и развития Вооруженных сил РФ

Заключение

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий. Она проводится с целью систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений; углубления и расширения теоретических знаний; развития познавательных способностей и активности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию.

Внеаудиторные самостоятельные занятия представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучающегося и устанавливает сроки выполнения задания. Предлагаемая система методических указаний направлена на формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельной работы с учебной литературой, отвечать на поставленные вопросы, умение структурировать изученное, решать качественные и количественные задачи.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний, полученных во время внеаудиторных занятий;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- развитие самостоятельности мышления;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности.
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа может быть рассчитана на воспроизведение знаний, их закрепление, углубление, на формирование умений. Обучающиеся должны знать и то, как следует выполнять эти задания, какими приемами и методами пользоваться. Могут применяться индивидуальные задания. Внимание обучающихся обращается, прежде всего, на объем работы, который следует выполнить; на повторение ранее изученного; на методы работы, которые целесообразнее использовать; на организацию самоконтроля.

Руководство самостоятельными внеаудиторными занятиями осуществляю при проверке выполненной работы. Такая проверка может проводиться в ходе опроса, самостоятельной работы на уроке, в виде беглого просмотра выполнения.

Как написать сообщение

Сообщение - краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов, обзор литературы по теме. Изложение материала носит проблемно-тематический характер, показываются различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблему. Содержание сообщения должно быть логичным. Объем сообщения, как правило, от 5 до 10 машинописных страниц. Перед началом работы над сообщением следует наметить план и подобрать литературу. Прежде всего, следует пользоваться литературой, рекомендованной учебной программой, а затем расширить список источников, включая и использование специальных журналов, где имеется новейшая научная информация. Структура сообщения:

Титульный лист.

Оглавление.

Введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, её значимость и актуальность, указываются цель и задачи сообщения, даётся характеристика используемой литературы).

Основная часть (состоит из глав и подглав, которые раскрывают отдельную проблему или одну из её сторон и логически являются продолжением друг друга).

Заключение (подводятся итоги и даются обобщённые основные выводы по теме, делаются рекомендации).

Список литературы.

В списке литературы должно быть не менее 3 различных источников.

Допускается включение таблиц, графиков, схем, как в основном тексте, так и в качестве приложений.

Как подготовить доклад

Доклад – это устное выступление на заданную тему. В учебных заведениях время доклада, как правило, составляет 5-15 минут.

Цели доклада:

1. Научиться убедительно и кратко излагать свои мысли устной форме. (Эффективно продавать свой интеллектуальный продукт).
2. Донести информацию до слушателя, установить контакт с аудиторией и получить обратную связь.

План и содержание доклада

Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение.

В первой фазе доклада рекомендуется использовать:

- риторические вопросы;
- актуальные местные события;
- личные происшествия;
- цитаты, пословицы;
- неожиданное для слушателей начало доклада.

Как правило, используется один из перечисленных приёмов. Главная цель фазы открытия (мотивации) – привлечь внимание слушателей к докладчику, поэтому длительность её минимальна.

Ядром хорошего доклада является информация. Она должна быть новой и понятной. Важно в процессе доклада не только сообщить информацию, но и убедить слушателей в правильности своей точки зрения. Для убеждения следует использовать:

сообщение о себе кто?

обоснование необходимости доклада почему?

доказательство кто? когда? где? сколько?

пример берём пример с ...

сравнение это так же, как...

проблемы что мешает?

Третья фаза доклада должна способствовать положительной реакции слушателей. В заключении могут быть использованы:

- обобщение;
- прогноз;
- цитата;
- пожелания;
- объявление о продолжении дискуссии;
- просьба о предложениях по улучшению; благодарность за внимание.

Как написать конспект

Хорошо составленный конспект помогает усвоить материал. В конспекте кратко излагается основная сущность учебного материала, приводятся необходимые обоснования, табличные данные, схемы, эскизы, расчеты и т.п.

Этапы работы по составлению конспекта

1. Первичное ознакомление с материалом изучаемой темы по тексту учебника, картам, дополнительной литературе.
2. Выделение главного в изучаемом материале, составление обычных кратких записей.
3. Подбор к данному тексту опорных сигналов в виде отдельных слов, определённых знаков, графиков, рисунков.
4. Продумывание схематического способа кодирования знаний, использование различного шрифта и т.д.
5. Составление опорного конспекта.

Как написать реферат

Реферат (от латинского «*referre*» – докладывать, сообщать) – небольшая письменная работа, посвященная определенной теме, обзору источников по какому-то направлению. Обычно целью реферата является – сбор и систематизация знаний по конкретной теме или проблеме.

В ходе выполнения работы студент не только получает сведения в определенной области, но и развивает практические навыки анализа научной литературы.

Ниже перечислены основные требования к оформлению работы, но следует помнить, что на некоторых кафедрах университета разработаны собственные правила оформления реферата.

Оформляем и структурируем

Реферат состоит из введения, основного текста, заключения и списка литературы.

Реферат при необходимости может содержать приложение. Каждая из частей начинается с новой страницы.

Заголовки должны четко и кратко отражать содержание разделов, подразделов.

Заголовки следует печатать с прописной буквы. Переносы слов в заголовках не допускаются. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой. В конце заголовка точку не ставят. Расстояние между заголовком и последующим текстом должно быть не менее 10 мм.

Титульный лист

Титульный лист является первой страницей реферата, заполняется по строго определенным правилам и оформляется на отдельном листе бумаги (скачать образец).

Нормы оформления титульного листа могут зависеть от принятых на кафедре стандартов. Поэтому рекомендуется познакомиться с работами предшественников-студентов старших курсов. Тем не менее существует общепринятый стандарт оформления титульного листа реферата.

Оглавление

Оглавление размещается после титульного листа. Слово «Оглавление» записывается в виде заголовка (по центру). В оглавлении приводятся все заголовки работы и указываются страницы. Оглавление должно точно повторять все заголовки в тексте.

Во введении реферата указываются актуальность темы реферата, цель реферата, задачи, которые необходимо решить, чтобы достигнуть указанной цели. Кроме того, во введении реферата дается краткая характеристика структуры работы и использованных информационных источников (литературы). Объем введения для реферата – 1-1,5 страницы.

Основной текст

Основной текст разделён на главы. Если текст достаточно объёмный, то главы дополнительно делятся на параграфы. Главы можно заканчивать выводами, хотя для реферата это не является обязательным требованием. Главы и параграфы реферата нумеруются. Точка после номера не ставится. Номер параграфа реферата включает номер соответствующей главы, отделяемый от собственного номера точкой, например: «1.3». Заголовки не должны иметь переносов и подчеркиваний, но допускается выделять их полужирным шрифтом или курсивом.

Если реферат маленький (общий объем – 8-10 стр.), то его можно не разбивать на главы, а просто указывается «Основная часть», которая выступает в качестве заголовка единственной главы. Однако все-таки предпочтительнее, чтобы текст был

разбит на главы (хотя бы две). Обычно в реферате 3-4 главы. Каждая новая глава начинается с новой страницы. На основную часть реферата приходится 6-16 страниц.

Заключение

В заключении формируются выводы, а также предлагаются пути дальнейшего изучения темы. Здесь необходимо указать, почему важны и актуальны рассматриваемые в реферате вопросы. В заключении должны быть представлены ответы на поставленные во введении задачи, сформулирован общий вывод и дано заключение о достижении цели реферата. Заключение должно быть кратким, четким, выводы должны вытекать из содержания основной части.

Список литературы

При составлении списка литературы следует придерживаться общепринятых стандартов. Список литературы у реферата – 4-12 позиций. Работы, указанные в списке литературы, должны быть относительно новыми, выпущенными за последние 5 лет. Более старые источники можно использовать лишь при условии их уникальности. Как оформить список литературы, можно узнать здесь.

Приложения

Приложения должны нумероваться арабскими цифрами. В правом верхнем углу указывают: «Приложение 1», а с новой строки – название приложения.

Как написать презентацию

Презентация — способ наглядного представления информации с использованием аудиовизуальных средств. Презентация представляет собой сочетание компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда, которые организованы в единую среду. Как правило, презентация имеет сюжет, сценарий и структуру организованную для удобного восприятия информации. Отличительной особенностью презентации является ее интерактивность, то есть создаваемая для пользователя современными компьютерными средствами возможность взаимодействия с изображением.

Презентация — это обычно рекламный или информационный инструмент, позволяющий пользователю активно взаимодействовать с ним через меню управления. Презентация обычно содержит в себе текст, иллюстрации к нему и выдержана в едином графическом стиле. Сегодня информационные технологии очень развиты и позволяют создавать презентации с использованием аудио и видео-вставок, делать презентации динамичными и интерактивными, использовать в них гипертекстовые ссылки. И поэтому сегодня нужно знать, как правильно сделать презентацию. Предметом презентации может быть новая книга, журнал, телепрограмма, автомобиль, рок-группа, идея, лекционный курс, организационная структура, эффективная технология и т.д. Смысл презентации обеспечить благожелательный приём презентуемому новшеству со стороны общественности.

Как правильно сделать презентацию в несколько этапов:

1. Определение цели (или целей и их приоритетов).
2. Генерирование идеи (основного замысла).

Существуют два основных типа наглядных пособий:

Текстовые. Помогают слушателю следить за ходом развертывания аргументов.

Используют зрительную память аудитории, помогая при этом в запоминании.

Графические. Иллюстрируют главные пункты выступления, создают образы, влияют морально и создают более глубокое и основательное впечатление от презентации.

Помогают в запоминании. Как текстовые, так и графические наглядные пособия должны быть довольно просты, т. к. зрители не могут одновременно, и слушать оратора и анализировать и воспринимать сложные наглядные пособия.