

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Институт непрерывного педагогического образования
ОТДЕЛЕНИЕ СПО

**Методические рекомендации
по организации и выполнению самостоятельной работы**

Безопасность жизнедеятельности

Специальность

44.02.02. Преподавание в начальных классах

Квалификация выпускника:
учитель начальных классов

<p>ПРИНЯТО предметной (цикловой) комиссией специальности 44.02.02. Преподавание в начальных классах протокол № 1 от 31.08.23 Председатель предметной (цикловой) комиссии  С.Н. Соколова</p>	<p>Разработчик: Преподаватель отделения СПО ИНПО Е.А. Гамазин «<u>29</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p>
--	---

СОДЕРЖАНИЕ

<i>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</i>	<i>4</i>
<i>СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....</i>	<i>6</i>
<i>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1</i>	<i>6</i>
<i>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ</i>	<i>15</i>
<i>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</i>	<i>16</i>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине Безопасность жизнедеятельности составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах
2. Рабочей программой учебной дисциплины;
3. Примерной программой учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности;

Методические рекомендации включают самостоятельную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины, в объеме 2 часов. Формами внеаудиторной самостоятельной работы являются подготовка докладов и сообщений с целью дальнейшего использования на теоретических и практических занятиях, создание и заполнение кластеров, характеристических таблиц, разработка алгоритмов поведения и действий в различных ситуациях.

В результате изучения учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности обучающийся должен

уметь:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- принципы 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;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения полученных профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Критерии оценки письменной работы:

«отлично» -

- ❖ информация отражена в полном объеме, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки,
- ❖ оформлена эстетично;

«хорошо» -

- ❖ изготовлена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели,
- ❖ оформлена эстетично;

«удовлетворительно» -

- ❖ выполнено с неточностями, нет выводов,
- ❖ информация взята из одного источника,
- ❖ работа сдана с задержкой более 1 недели,
- ❖ оформлена не эстетично;

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки

Тема 2.1. Основы военной безопасности Российской Федерации

Модуль «Основы военной службы» (для юношей)

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 1

ОСНОВНЫЕ УГРОЗЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ; ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ВИДОВ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ЗАДАЧИ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ.

Объем учебного времени – 2 часа

Цель: сформировать у студентов знания об основных этапах создания Вооруженных Сил России, связанных с непрерывными процессами развития государства и изменениями в мире, требованиях Федерального закона «О воинской обязанности и воинской службе»

После выполнения задания студенты должны

Знать: структуру и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации, правила первоначальной постановки граждан на воинский учет, призыв на военную службу, освобождение и отсрочки от призыва на военную службу, порядок прохождения службы, организацию подготовки офицерских кадров, правила заключения контракта с военнослужащими, пребывание граждан в запасе.

Уметь: различать виды и роды ВС РФ, воинские звания и форму одежды; правильно находить решение выхода из трудной ситуации во время прохождения военной службы; правильно обращаться и применять стрелковое оружие;

Требования по теоретической готовности студентов

- Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.
- Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.
- Правила призыва граждан на военную службу, прохождение воинской службы и увольнение из ВС РФ.
- Прием граждан в военные образовательные учреждения.
- Организация подготовки офицерских кадров.
- Правила заключения контракта с военнослужащими.

Практические рекомендации по выполнению :

1. Познакомиться с содержанием темы.
2. Создать схему, раскрывающую требования освобождения граждан от призыва на военную службу и отсрочки от призыва граждан на военную службу.
3. Создать технологическую карту, характеризующую зависимость родов войск и военных учебных заведений.
4. Выписать :
 - возможные варианты контрактов с военнослужащими,
 - правила заключения контракта с военнослужащими, обучающимися в военных образовательных учреждениях профессионального образования.

Требования к результатам работы: письменная работа.

Форма контроля: проверка письменной работы.

Литература:

1. Федеральные законы Российской Федерации «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», собрание законодательства Российской Федерации 1993-1998.
2. Косолапова Н.В. Учебник «Безопасность жизнедеятельности». Москва. ФОРУМ, 2008 г. стр 172-178, 196-206.
3. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В., Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 10 классов общеобразовательного учреждения. – М.: Просвещение, 2002.

Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 1

Тема 2.3. Обеспечение здорового образа жизни

Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания

Объем учебного времени: 2 часа

Индивидуальная карта здоровья

Показатель	Степень отклонения от нормы	Баллы
1. Вес		
2. Физическая работоспособность		
3. Сопrotивляемость, утомляемость, заболеваемость		
Сумма:		

Приложение 6.

Состав наиболее часто употребляемых пищевых блюд по пищевым продуктам (на одну порцию для взрослых)

Наименование блюда и примерный набор продуктов на одну порцию	Вес продукта (гр)	Наименование блюда и примерный набор продуктов на одну порцию	Вес продукта (гр)
1	2	3	4
Борщ	50-100	Суп крупяной	30-50
Мясо	150	(рисовый, перловый и др.)	50
Капуста	100	Крупа	100-150
Картофель	20	Мясо (или без него)	10-20
Свекла	10	Картофель	5-10
Морковь	10	Морковь	5
Лук	10	Лук	10-15
Томат	20	Томат	70

Сметана	5	Жир	50
Мука	50	Суп гороховый	20
Щи	200	Горох	10
Мясо	100	Мясо	50
Капуста	25	Лук	50
Картофель	10	Масло	1 / 4 шт.
Морковь	10	Суп с лапшой и курицей	20
Лук	10	Лапша	10
Томат	20	Курица	10
Коренья	10	Яйцо	40
Сметана	70	Морковь	200
Мука	50	Лук	20
Рассольник	100	Масло сливочное	5
Почки или мясо	20	Суп грибной	15
Огурцы соленые	50	Крупа перловая	150
Картофель	5	Картофель	200
Морковь	20	Грибы	15
Капуста	5	Лук	200
Лук	100-150	Масло растительное	200
Сметана	100	Мясо жареное	20
Мука	20	Мясо	20
Солянка	10	Картофель	10
Мясо или рыба	25	Масло топленое	10
Капуста или картофель	10	Мясо тушеное	
Морковь	10	Мясо	
Лук	10	Картофель (капуста)	
Помидоры и огурцы	5	Морковь	
Коренья		Лук	
Томат		Томат	
Жир		Масло сливочное	
Мука			
1	2	3	4

Курица жареная	250	Рыба жареная	150-200
Курица	100	Рыба	200
Рис	10	Картофель	50
Масло сливочное	30	Огурцы соленые	5
Сметана	200	Лук	20
Печень жареная	100	Сухари	20
Печень	50	Масло сливочное	50
Картофель	25	Сельдь с яйцом	1 / 4 шт.
Огурцы соленые	10	Сельдь	5
Сметана	1 / 4 шт.	Яйцо	70
Масло сливочное	100-150	Лук	40
Яйцо	200	Блинчики	10
Котлеты	60	Мука	2
Говядина	30	Сметана	60
Картофель или макароны, или рис	5 10	Масло сливочное	10
Морковь	10	Сахар	200
Хлеб пшеничный	10	Каша рисовая (манная)	5
Мука	150	Крупа	70
Лук	100	Масло сливочное	30
Томат	50	Молоко	60
Масло сливочное	50	Сахар	10
Свинные отбивные	1 / 4 шт	Каша гречневая	150
Свинина	15	(пшеничная, перловая)	60
Капуста	100	Крупа	100
Морковь	100	Масло сливочное	10
Картофель	5	Каша овсяная	25
Яйцо	15	Крупа	10
Сухари	10	Масло сливочное	10
Плов	5	Молоко	1 / 4 шт.
Баранина	15	Пудинг рисовый	150
Рис	150	Рис	30
Морковь	150	Молоко	10
Лук	50	Масло сливочное	1 / 2 шт.
Томат	10	Сухари	300
Мука	100	Сахар	20
Масло сливочное	80	Изюм	10
Сосиски	10	Яйцо	10.
Сосиски	10	Вареники	1 / 2 шт.
Картофель		Творог	
Огурцы соленые		Мука	
Масло сливочное		Сахар	
Макароны с фаршем		Яйцо	
Мясо		Котлеты картофельные	
Макароны		Картофель	
Томат		Масло сливочное	
Масло сливочное		Лук	
		Мука	
		Яйцо	
1	2	3	4
Картофель жареный	250	Сырники	200

Картофель	20	Творог	10
Масло сливочное	10	Масло сливочное	20
Лук	2 шт	Сахар	10
Яичница	10	Мука	1 / 2 шт.
Яйцо	2 шт.	Яйцо	150
Масло сливочное	50	Винегрет	80
Омлет с мясом	80	Картофель	50
Яйцо	10	Свекла	25
Молоко	50	Капуста квашеная	20
Мясо	80	Огурцы	10
Масло сливочное	20	Морковь	10
Ватрушки	50	Лук	20
Мука	15	Томат	100
Творог	1 / 4 шт.	Масло растительное	25
Масло сливочное		Мороженое	1 шт.
Молоко		Молоко	
Сахар		Сахар	
Яйцо		Желтки яиц	

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература

1. Безопасность жизнедеятельности/ Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Г. В. Гуськов – 21-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2023. – 173 с.
2. Сапронов Ю.Г., Занина И.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений СПО. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2023.

Основные электронные издания

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс / Ю. Г. Сапронов, И. А. Занина. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. – URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/413492/> (дата обращения: 24.03.2023). – Режим доступа: платный.
2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489671> (дата обращения: 06.07.2022)

б) Дополнительные источники

1. Конституция Российской Федерации. Принята Всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.
2. Федеральный закон "О статусе военнослужащих" от 27.05.1998 N 76-ФЗ
3. Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 N 53-ФЗ
4. Федеральный закон "Об альтернативной гражданской службе" от 25.07.2002 N 113-ФЗ
5. Федеральный закон "О противодействии терроризму" от 06.03.2006 N 35-ФЗ
6. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 22.01.2018) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом

Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации")

7. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] - <https://lifehacker.ru/2013/12/24/first-aid/>

3. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» [Электронный ресурс] - <http://www.school-obz.org>

8. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] - <http://0bj.ru/>

9. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс] - <http://www.0-1.ru>

10. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] - <http://www.meduhod.ru>

11. Портал детской безопасности [Электронный ресурс] - <http://www.spas-extreme.ru>

12. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс] - <http://www.rospotrebnadzor.ru>

13. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору [Электронный ресурс] - <http://www.gosnadzor.ru>

14. МЧС России. [Электронный ресурс] - <http://www.mchs.gov.ru/>

в) Программное обеспечение

Наименование программного продукта	Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
Антиплагиат. Вуз. *	Договор №3341/12/ЕП(У)21-ВБ	29.01.2021
MS Office 365	Безвозмездно передаваемое ВУЗам	-
Adobe Acrobat	свободно распространяемое	-
Teams	свободно распространяемое	-
Skype	свободно распространяемое	-
Zoom	свободно распространяемое	-
«Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Education Renewal. 250-499 Node 1 year License» /1 год *	Договор №158/ЕП(У)22-ВБ	21.09.2022

г) Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
ЭБС «Электронная библиотечная система Новгородского государственного университета» (ЭБС НовГУ). Универсальный ресурс. Внутривузовские издания НовГУ.	Договор № 230 от 30.12.2022 с ООО «КДУ»	бессрочный
ЭБС «Лань» Единая профессиональная база данных для классических вузов – Издательство Лань «ЭБС» ЭБС ЛАНЬ	Договор от 23.12.2022 № 28/ЕП(У)22 с ООО «Издательство ЛАНЬ»	01.01.2023 - 31.12.2023
«ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru » Универсальный ресурс.	Договор от 23.12.2022 № 25/ЕП(У)22 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	01.01.2023 - 31.12.2023

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
«Национальная электронная библиотека» Универсальный ресурс.	Договор от 14.03.2022 № 101/НЭБ/2338-п с ФБГУ «Российская Государственная библиотека»	14.03.202 2 - 14.03.202 7
ЭБС «IPRsmart» Универсальный ресурс.	Лицензионный договор № 741/22П с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»	01.01.202 3 - 01.01.202 4
База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/	в открытом доступе	-
База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/	в открытом доступе	-
База данных электронно-библиотечной системы «Национальная электронная библиотека» https://нэб.рф	в открытом доступе	-
Информационные справочные системы		
Университетская информационная система «РОССИЯ» https://uisrussia.msu.ru	в открытом доступе	-
Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» https://openedu.ru	в открытом доступе	-
Справочно-правовая система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс студенту и преподавателю) www.consultant.ru/edu/	в открытом доступе	-