

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Ожерельевский ж.д. колледж - филиал ПГУПС

СОГЛАСОВАНО

Методист

_____ Л.А. Елина
« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

_____ Н.Н. Иванова
« ____ » _____ 20 ____ г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

по дисциплине ОП.10 Безопасность жизнедеятельности

специальность 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| Введение | 3 |
| 1. Технологическая карта внеаудиторной самостоятельной работы | 6 |
| 2. Перечень источников информации, рекомендуемых к использованию | 7 |
| 3. Методика организации внеаудиторной самостоятельной работы | 8 |
| 3.1. Проработка конспектов, учебной литературы | 8 |
| 3.2. Подготовка к практическим занятиям и оформление отчетов | 9 |

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся разработаны в соответствии с ФГОС СПО для специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Целью рекомендаций является оказание методической помощи обучающимся при самостоятельном освоении учебного материала по учебной дисциплине ОП.10. Безопасность жизнедеятельности и преподавателям при организации внеаудиторной самостоятельной работы.

В результате выполнения заданий самостоятельной работы в рамках освоения дисциплины ОП.10. Безопасность жизнедеятельности обучающиеся должны

уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работников 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;

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, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование общих и профессиональных компетенций:

- ПК 1.1. Читать и составлять электрические схемы электрических подстанций и сетей.
- ПК 1.2. Выполнять основные виды работ по обслуживанию трансформаторов и преобразователей электрической энергии.
- ПК 1.3. Выполнять основные виды работ по обслуживанию оборудования распределительных устройств электроустановок, систем релейных защит и автоматизированных систем.
- ПК 1.4. Выполнять основные виды работ по обслуживанию воздушных и кабельных линий электроснабжения.
- ПК 1.5. Разрабатывать и оформлять технологическую и отчетную документацию.
- ПК 2.1. Планировать и организовывать работу по ремонту оборудования
- ПК 2.2. Находить и устранять повреждения оборудования.
- ПК 2.3. Выполнять работы по ремонту устройств электроснабжения.
- ПК 2.4. Оценивать затраты на выполнение работ по ремонту устройств электроснабжения.
- ПК 2.5. Выполнять проверку и анализ состояния устройств и приборов, используемых при ремонте и наладке оборудования.
- ПК 2.6. Производить настройку и регулировку устройств и приборов для ремонта оборудования электрических установок и сетей.
- ПК 3.1. Обеспечивать безопасное производство плановых и аварийных работ в электрических установках и сетях.
- ПК 3.2. Оформлять документацию по охране труда и электробезопасности при эксплуатации и ремонте электрических установок и сетей.
- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач,

- профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
 - ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
 - ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
 - ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
 - ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися после изучения соответствующих тем учебной дисциплины с целью формирования умений использовать нормативную, справочную и специальную литературу для поиска информации, формирования самостоятельности мышления, творческого подхода к решаемым практическим задачам.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся осуществляется в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия, и может проходить в письменной, устной или смешанной форме с представлением продукта творческой деятельности обучающегося.

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № | Наименование тем | Объем часов самостоятельной работы | Содержание заданий для внеаудиторной самостоятельной работы |
|----|---|------------------------------------|--|
| | Раздел 1. Гражданская оборона. | 10 | |
| 1 | Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. | 1 | проработка конспектов занятий, учебной литературы |
| 2 | Тема 1.2. Организация гражданской обороны. | 2 | проработка конспектов занятий, учебной литературы оформление отчетов по практическим занятиям |
| 3 | Тема 1.3. Защита населения и территории при стихийных бедствиях. | 1 | проработка конспектов занятий, учебной литературы |
| 4 | Тема 1.4. Защита населения и территории при авариях (катастрофах) на транспорте | 1 | проработка конспектов занятий, учебной литературы |
| 5 | Тема 1.5. Защита населения и территории при авариях (катастрофах) производственных объектах | 3 | проработка конспектов занятий, учебной литературы оформление отчетов по практическим занятиям |
| 6 | Тема 1.6. Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке | 1 | проработка конспектов занятий, учебной литературы |
| 7 | Тема 1.7. Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке | 1 | проработка конспектов занятий, учебной литературы |
| | Раздел 2. Основы военной службы. | 24 | |
| 8 | Тема 2.1. Вооруженные Силы России на современном этапе. | 2 | проработка конспектов занятий, учебной литературы |
| 9 | Тема 2.2. Уставы Вооруженных Сил России | 1 | проработка конспектов занятий, учебной литературы |
| 10 | Тема 2.3. Медико-санитарная подготовка. | 6 | проработка конспектов занятий, учебной литературы оформление отчетов по практическим занятиям |
| 11 | Тема 2.4. Строевая подготовка | 9 | оформление отчетов по практическим занятиям |
| 12 | Тема 2.5. Огневая подготовка | 6 | проработка конспектов занятий, учебной литературы оформление отчетов по практическим занятиям |
| | ИТОГО часов | 34 | |

2. ПЕРЕЧЕНЬ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Основные источники:

1. Петров С.В. Безопасность жизнедеятельности [Текст] [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – М.: ФГБОУ «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте», 2015. – 319 с.— Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/80019>
2. Безопасность жизнедеятельности. В двух частях. Часть 2 Безопасность труда на железнодорожном транспорте. [Электронный ресурс]: учеб. — Электрон. дан. — М.: УМЦ ЖДТ, 2014. — 607 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/55409>

Дополнительные источники:

3. Петров С.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Текст] [Электронный ресурс]: учеб.пособие. – М.: ФГБОУ «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте», 2015. – 263 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/80020>
4. Журнал «Железнодорожный транспорт».

Методическое обеспечение:

1. Размыслов В.Ю., Соболев Е.А. Методические указания к выполнению практических работ по дисциплине ОП.10. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]. Специальность 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям). – СПТЖТ, 2017. Режим доступа: http://www.sptgt.ru/students/training_materials/elektrosnabzhenie-po-otraslyam/

3. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1. Проработка конспектов, учебной литературы

Конспект - это последовательное, связанное изложение материала книги или статьи в соответствии с ее логической структурой. Основную часть конспекта являются тезисы, к которым добавляются схемы, таблицы, рисунки.

Целью данного вида ВСР является овладение знаниями, закрепление и систематизация знаний 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 видов потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципов 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 правил безопасного поведения при пожарах; основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям); порядка и правил оказания первой помощи пострадавшим; овладение умениями 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; приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в профессиональной области с использованием различных источников и новых информационных технологий.

Вид внеаудиторной самостоятельной работы: Проработка конспектов занятий, учебной литературы.

Задания по всем темам рабочей программы учебной дисциплины приведены в источнике [3] и выдаются преподавателем индивидуально.

При составлении конспекта необходимо:

- внимательно прочитать текст. Уточнить в учебной или справочной, нормативной литературе непонятные слова;
- выделить главное и составить план;
- кратко сформулировать основные положения текста;
- законспектировать материал, четко следуя пунктам плана.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства, а также выполнять рисунки, схемы, эскизы. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Критерии оценки учебного конспекта:

«Отлично» - полнота использования учебного материала. Логика изложения материала последовательная. Конспект читаем, текст и рисунки, схемы выполнены аккуратно, отсутствуют орфографические и терминологические ошибки. На заданные преподавателем вопросы даны полные развернутые ответы.

«Хорошо» - использование учебного материала неполное. Недостаточно последовательно изложен материал. Конспект читаем, текст и рисунки, схемы выполнены аккуратно, отсутствуют орфографические и терминологические ошибки. На заданные преподавателем вопросы даны неполные ответы.

«Удовлетворительно» - использование учебного материала неполное. Недостаточно логично изложен материал. Наглядность – текст и рисунки выполнены неаккуратно, с ошибками. На заданные вопросы преподавателем продемонстрированы слабые знания, не приведены соответствующие доводы.

«Неудовлетворительно» - использование учебного материала неполное. Отсутствуют схемы, рисунки, смысловые связи между понятиями. Текст написан неаккуратно. Допущены терминологические и орфографические ошибки. Не даны ответы на заданные преподавателем вопросы.

3.2. Подготовка к практическим занятиям и оформление отчетов

Вид внеаудиторной самостоятельной работы: подготовка к практическим занятиям.

Цель ВСП: систематизация и закрепление полученных знаний, формирование умений применять полученные знания, четко отвечать на контрольные вопросы.

Тема 1.2. Организация гражданской обороны.

Источник информации – методические указания [1].

Практическое занятие № 1

Тема: Средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического изучения средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения, отработки нормативов по надеванию противогаза и ОЗК.

Практическое занятие № 2

Тема: Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.

Приборы радиационной и химической разведки и контроля.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического изучения средств коллективной защиты от оружия массового поражения, приборов радиационной и химической разведки и контроля.

Тема 1.5. Защита населения и территории при авариях (катастрофах) производственных объектах.

Источник информации – методические указания [1].

Практическое занятие № 3

Тема: Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользования средствами пожаротушения.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического освоения порядка и правил действий при возникновении пожара, правил пользования средствами пожаротушения.

Практическое занятие № 4

Тема: Отработка действий при возникновении аварий с выбросом сильно действующих ядовитых веществ.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического изучения правил действий при возникновении аварий с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ.

Практическое занятие № 5

Тема: Отработка действий при возникновении радиационной аварии.

Цель занятия: закрепление знаний путем освоения порядка действий при возникновении радиационной аварии.

Тема 2.3. Медико-санитарная подготовка

Источник информации – методические указания [1].

Практическое занятие № 6

Тема: Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.

Цель занятия закрепление знаний путем практического освоения порядка действий при наложении кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевом прижатии артерий.

Практическое занятие № 7

Тема: Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического освоения порядка действий при наложении повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.

Практическое занятие № 8

Тема: Наложение шины на место перелома, транспортировка пораженного.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического освоения порядка действий при наложении шины на место перелома, туловище, научиться транспортировать пострадавшего.

Практическое занятие № 9

Тема: Отработка на тренажере прекардиального удара и искусственного дыхания.

Цель занятия: Закрепление знаний путем практического освоения порядка действий прекардиального удара и приобрести навыки проведения искусственного дыхания.

Практическое занятие № 10

Тема: Отработка на тренажере непрямого массажа сердца.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического освоения порядка действий при проведении непрямого массажа сердца.

Тема 2.4. Строевая подготовка

Источник информации – методические указания [1].

Практическое занятие № 11

Тема: Строевая стойка и повороты на месте.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического освоения строевой стойки и поворотов на месте.

Практическое занятие № 12

Тема: Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

Цель занятия: закрепление знаний путем практической отработки движения строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

Практическое занятие № 13

Тема: Повороты в движении.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического освоения поворотов в движении.

Практическое занятие № 14-15

Тема: Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического освоения выполнения воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

Практическое занятие № 16

Тема: Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического выполнения выхода из строя и постановки в строй, подхода к начальнику и отхода от него.

Практическое занятие № 17

Тема: Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического освоения построения и перестроения в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивания, размыкания и смыкания строя, поворотов строя на месте.

Практическое занятие № 18

Тема: Построение и отработка движения походным строем.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического освоения построения и отработки движения походным строем.

Практическое занятие № 19

Тема: Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического освоения выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Тема 2.5. Огневая подготовка

Источник информации – методические указания [1].

Практическое занятие № 20

Тема: Неполная разборка и сборка автомата.

Цель занятия: закрепление знаний путем практического освоения неполной разборки и сборки автомата, изучения составных частей.

Практическое занятие № 21-22

Тема: Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

Цель занятия: закрепление знаний путем практической отработки норматива по сборке и разборке автомата АК-74.

Практическое занятие № 23-24

Тема: Принятие положения для стрельбы, подготовке автомата к стрельбе, прицеливание.

Цель занятия: научиться принимать положения для стрельбы, готовить автомат к стрельбе, прицеливаться.

Методика выполнения:

1. Внимательно прочитайте материал конспекта по теме практического занятия.
2. Разберите основные требования изученных правил и инструкций, последовательность их применения, определите физический смысл изученных формул, обращая внимание на единицы измерения и порядок вычисляемых величин.
3. Подготовьте листы формата А 4 с требуемыми полями и строкой для заголовка.
4. При оформлении расчетов каждую формулу следует сопровождать необходимыми пояснениями, в конце расчета необходимо указывать единицы измерения.
5. Все необходимые рисунки должны быть подписаны и пронумерованы.
6. Содержание отчета по практической работе должно соответствовать порядку изложения материала в методических указаниях к данной работе или инструкционной карте.
7. Внимательно прочитайте контрольные вопросы, если они присутствуют в указаниях, и сформулируйте ответы на них, пользуясь конспектом или материалом соответствующей темы учебника.
8. Сформулируйте вывод по работе, который должен содержать обобщать результаты расчетов или проведенных практических исследований.

Методы контроля и оценка

Контроль результатов ВСП осуществляется на практических занятиях в форме проверки отчетов и ответов на контрольные вопросы.

Критерии оценки результатов ВСП:

- уровень освоения обучающимися учебного материала;
 - оформление отчетов практических занятий в соответствии с требованиями, описанными в методических рекомендациях к практическим работам;
 - обоснованность и четкость изложения ответов на контрольные вопросы.
- «Отлично» - Расчеты и необходимые иллюстрации выполнены с высокой точностью, текстовый материал отчета изложен логически последовательно и связано, с соблюдением требуемых правил и инструкций, графы таблиц заполнены правильно, присутствуют правильные ответы на контрольные вопросы, оформление аккуратное, отсутствуют орфографические ошибки.
- «Хорошо» - Расчеты и необходимые иллюстрации выполнены с незначительными помарками. Имеется 1 ошибка, текстовый материал отчета

изложен с незначительными нарушениями логической последовательности, но с соблюдением требуемых правил и инструкций, графы таблиц заполнены в целом правильно, но с помарками, присутствуют правильные ответы на контрольные вопросы, оформление в основном аккуратное, присутствуют незначительные орфографические ошибки.

«Удовлетворительно» - Расчеты и необходимые иллюстрации выполнены неточно. Текстовый материал отчета изложен с нарушениями логической последовательности, но с соблюдением требуемых правил и инструкций, графы таблиц заполнены с 2-3 ошибками, присутствуют ответы на контрольные вопросы, оформление неаккуратное, присутствуют орфографические ошибки.

«Неудовлетворительно» - Расчеты и необходимые иллюстрации выполнены с грубыми ошибками, отсутствуют выводы. Текстовый материал отчета изложен логически непоследовательно, с нарушением требуемых правил и инструкций, графы таблиц заполнены со значительными ошибками, ответы на контрольные вопросы отсутствуют или выполнены неверно, оформление неаккуратное, присутствуют значительные орфографические ошибки.