Министерство просвещения Республики Башкортостан
ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж

Утверждено
на заседании МС
Протокол №
от «31» августа 2026г.

Рассмотрено
на заседании ПЦК
профессионального цикла
Протокол № 1 от «31» августа 2026 г.

Председатель ПЦК _____ Г.Ф.Ямаева

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОП.09 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО

Разработала преподаватель: _____ Т.Л.Мухаметдинова

2026

Самостоятельная работа обучающихся является инструментом формирования общих и профессиональных компетенций по специальности ФГОС, обеспечивающим развитие личностных качеств обучающихся и повышение их трудовой и профессиональной мобильности.

Самостоятельная работа – целенаправленная, внутренне мотивированная структурированная самим объектом деятельность обучающегося по совокупности выполняемых действий и корригируемая им по процессу и результату деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является обучение навыкам работы с научно-теоретической, периодической, научно-технической литературой и нормативной документацией, необходимыми для углубленного изучения Безопасность жизнедеятельности, а также развитие у них устойчивых способностей к самостоятельному изучению и изложению полученной информации.

Основными задачами самостоятельной работы являются:

-овладение знаниями;

-наработка профессиональных навыков;

-приобретение опыта творческой и исследовательской деятельности;

-развитие творческой инициативы, самостоятельности и ответственности .

Самостоятельная работа студентов по Безопасность жизнедеятельности обеспечивает:

- закрепление знаний, полученных обучающимися в процессе лекционных и практических занятий;

- формирование навыков работы с периодической, научно-исследовательской литературой и нормативной документаций.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента.

В учебном процессе профессионального образования выделяют аудиторную и **внеаудиторную самостоятельную работу**, которая может осуществляться как во внеучебное, так и в учебное время. По форме организации взаимодействия участников образовательного процесса выделяют групповую и индивидуальную самостоятельную работу.

Аудиторная самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, которую обучающийся выполняет индивидуально или в группе по заданию и под руководством преподавателя на учебных занятиях по учебной дисциплине и/или междисциплинарному курсу профессионального модуля.

Внеаудиторная самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, которую обучающийся выполняет в установленное время и в установленном объеме индивидуально или в группе, без непосредственной помощи и указаний преподавателя, руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности выполнения действий.

Индивидуальная самостоятельная работа планируется преподавателем и выполняется обучающимся с учетом уровня его персональной готовности и способности к выполнению заданий определенного уровня сложности. Организация индивидуальной самостоятельной работы направлена на изменение динамики познавательной активности и самостоятельности обучающегося.

Групповая самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя группами обучающихся постоянного или переменного состава, объединенными общими целями и задачами деятельности посредством взаимодействия в процессе выполнения индивидуальных заданий каждым участником работы в соответствии с общей целью; обязательной взаимной проверкой результатов работы каждого, помощью и разъяснением друг другу возникающих затруднений, формулированием сообща вывода на основании обобщения результатов, полученных каждым членом группы, и соотнесения вывода с поставленной в начале работы целью.

Самостоятельная работа определяется содержанием учебной дисциплины /профессионального модуля и степенью подготовленности обучающихся.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

для овладения знаниями:

чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);

составление плана текста;

графическое изображение структуры текста;

конспектирование текста; выписки из текста;

работа со словарями и справочниками;

ознакомление с нормативными документами;

учебно-исследовательская работа;

использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернет-ресурсов и др.;

для закрепления и систематизации знаний:

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, ребусов, кроссвордов, глоссария для систематизации учебного материала;

изучение нормативных материалов; словарей, справочников;

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, заданий в тестовой форме и др.;

для формирования умений:

решение задач и упражнений по образцу;

решение вариативных задач и упражнений; составление схем;

выполнение расчетно-графических работ;

решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;

подготовка к деловым и ролевым играм;

проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;

подготовка презентаций, творческих проектов;

подготовка курсовых и выпускных работ;

рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Виды заданий для самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику профессии/специальности, изучаемой учебной дисциплины/профессионального модуля, индивидуальные особенности обучающегося.

В процессе самостоятельной работы обучающийся приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Ежедневно обучающийся должен уделять выполнению внеаудиторной самостоятельной работы в среднем ***не менее 3 часов***.

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся имеет право обращаться к преподавателю за консультацией с целью уточнения задания, правил оформления документов, формы контроля выполненного задания.

Выполняя самостоятельную работу***, обучающийся может:***

предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельного изучения;

в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по ее результатам;

предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;

использовать для самостоятельной работы учебные и методические пособия, другие разработки и Интернет ресурсы сверх предложенного преподавателем перечня;

использовать контроль и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

При выполнении самостоятельной работы необходимо:

освоить вопросы, выносимые на самостоятельную работу и предложенные преподавателем в соответствии с программой по данной учебной дисциплине.

планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем.

самостоятельную работу обучающийся должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой по учебной дисциплине.

выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

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

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использованы зачеты, тестирование, самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ, портфолио достижений, устный опрос, просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; зачет и др.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы обучающегося являются:

уровень освоения обучающимся учебного материала;

уровень сформированности умений обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

уровень сформированности умений обучающегося активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;

уровень сформированности общих и профессиональных компетенций;

обоснованность и четкость изложения ответа;

оформление материала в соответствии с требованиями;

умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;

умение показать, проанализировать варианты действий;

умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

Рекомендации по составлению плана

План – это схематически записанная совокупность коротко сформулированных мыслей-заголовков. По образному выражению, – это «скелет произведения». Форма записи в виде плана чрезвычайно важна для организации умственного труда, для развития навыка четкого формулирования и умения вести другие виды записей.

Общие правила составления плана при работе с текстом.

1. Для составления плана необходимо прочитать текст про себя, продумать прочитанное.
2. Разбить текст на смысловые части и озаглавить их. В заголовках надо передать главную мысль каждого фрагмента.

3. Проверить, отражают ли пункты плана основную мысль текста, связан ли последующий пункт плана с предыдущим.
4.Проверить, можно ли, руководствуясь этим планом, раскрыть основную мысль текста

Требования к плану

1. Пункты плана можно и нужно фиксировать немедленно, уже в процессе первоначального чтения, а не откладывать его составление, как иногда советуют, до повторного чтения. По окончании первоначального чтения, в дальнейшей работе, план может исправляться и уточняться.
2. Составляя план при чтении, прежде всего, стараются определить границы мыслей, т.е. те места, где кончается одна мысль и начинается другая. Эти места в книге тотчас помечают. Нужным отрывкам дают заголовок, формулируя пункт плана.
3. Самое сложное в работе над планом – сформулировать заголовки. Приступая к формулированию, ищите в тексте опорные словосочетания, они помогут.
4. Прежде чем план перенести в тетрадь, следует прикинуть его на черновике – отточить формулировки.

Рекомендации по конспектированию текста

Конспектирование — процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования — запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:
-сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение);
-увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли;
-выявить «ключевые» мысли, т.е. основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста;
- определить детализирующую информацию;
-лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

Требования к оформлению кроссворда

- вопросы должны быть сформулированы четко;
- ответы следует писать без грамматических ошибок в единственном числе, именительном падеже.

Рекомендации к написанию реферата

Примерная структура реферата:
- титульный лист (оформляется по форме); введение (обоснование актуальности темы); основная часть; адекватность подобранной литературы, правильное её оформление

Требования к оформлению реферата:

объем реферата должен быть достаточным для раскрытия темы реферата;
реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения;
по ходу изложения текста должны иметься ссылки на используемую литературу;
уместное использование иллюстрации (таблицы, графики, схемы)

правильное оформление библиографии

Объем реферата может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем. Со 2 страницы текст печатается через два интервала или пишется от руки на одной стороне листа формата А-4. Поля слева – 3 см, поля справа – 1 см, поля сверху и снизу – 2 см. Нумерация страниц начинается после титульного листа.

Критерии оценки реферата:

Актуальность темы исследования. Соответствие содержания теме. Глубина проработки материала. Правильность и полнота использования источников. Соответствие оформления реферата стандартам.

Процедура защиты реферата

Содержание выступления (до 10 минут). Обоснование актуальности темы. Изложение поставленных целей и задач. Описание структуры основной части. Сообщение об итогах выполненной работы и полученных выводах. Продуманная демонстрация иллюстративного материала (в тех случаях, где это требуется).

Рекомендации по созданию презентаций

Презентация это набор слайдов (страниц), оформленных в соответствии с каким- то принятым стилем. Последовательность показа слайдов может меняться в процессе демонстрации презентации.

Каждый слайд может включать в себя

- различные формы представления информации (текст, таблицы, диаграммы, изображения, звук, видео)
- анимацию появления объектов на слайде и анимацию смены слайдов. Титульный слайд должен содержать название презентации, её автора. На втором слайде может быть представлен план презентации, основные разделы или вопросы, которые будут рассмотрены.

Старайтесь придерживаться принципа: один слайд - одна мысль.
Убедительными бывают презентации, когда на одном слайде даётся тезис и несколько его доказательств.
Выводы всегда должны быть даны лаконично на отдельном слайде. Объекты на слайдах могут сразу присутствовать, а могут возникать на них в нужный момент по желанию докладчика, что усиливает наглядность доклада и привлекает внимание аудитории именно к тому объекту или тексту, о которых в данный момент идет речь.
Планирование презентации

- определение целей
- изучение аудитории
- формирование структуры и логики подачи материала

Разработка презентации

- вертикальная и горизонтальная логика
- содержание и соотношение текстовой и графической информации
- заполнение слайдов информацией
- настройка анимации

Репетиция презентации

Перед презентацией обязательно нужно провести репетицию. На ней вы сможете понять, где могут возникнуть трудности, почувствовать реальный хронометраж презентации, а также исправить замеченные по ходу ошибки.
Порядок вывода объектов на экран следующий:

- заголовок слайда (анонс информации)
- основная информация
- дополнительная (поясняющая, иллюстрирующая, навигационная) информация.

Основной материал (основная смысловая нагрузка) необходимо выделить, чтобы он первым бросался в глаза при демонстрации слайда. Выделение можно осуществить размером объекта, цветом, спецэффектами, порядком появления на экране.
Дополнительный материал предназначен для подчеркивания основной мысли слайда. В качестве дополнительной информации может выступать графика.
Важно учитывать, что к презентации применяется правило: «Краткость – сестра таланта». На слайды попадают только самые важные тезисы, самые необходимые («говорящие») данные, а также, весьма желательно, графический материал: диаграммы, иллюстрации, фотографии всегда лучше воспринимаются аудиторией.
Материал на слайде лучше располагать максимально равномерно по всей площади, не оставляя крупных пустых пространств.
Текст, размещенный на слайде, должен быть хорошо виден и удобочитаем.
Используйте на слайде один или несколько, но гармоничных шрифтов. Можно использовать для смыслового выделения разные начертания одного шрифта.
Используйте анимацию для порядка появления объектов на слайде, но не перенасыщайте спецэффектами.
Для целостности восприятия презентация выполняется в едином стиле. Это может быть или единый фон, или какой- либо повторяющийся на каждом слайде элемент.

Критерии оценки презентации

Структура презентации	Максимальное количество баллов
• Наличие титульного слайда с заголовком	5
• Логическая последовательность информации на слайдах	10
• Наличие понятной навигации	10
• Отмечены информационные ресурсы	5
Содержание	
• Сформулирована цель работы	5
• Понятны задачи и ход работы	5
• Информация изложена полно и четко	10
• Ошибки отсутствуют	10
• Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	10
• Сделаны выводы	5
Оформление презентации	
• Единый стиль оформления	10

• Текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой	10
• Использовано не более трёх цветов шрифта на слайде	5
• Анимация присутствует только там где она уместна	10
• Все ссылки работают	10
• Все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах	10
• Ключевые слова в тексте выделены	10
Эффект презентации	
• Общее впечатление от просмотра презентации	10
ОБЩИЕ БАЛЛЫ	150
Окончательная оценка:	

Форма оценивания: от 130 до 150 — оценка 5 от 100 до 130 — оценка 4 от 70 до 100 — оценка 3 менее 70 - презентация нуждается в доработке

Тематика
внеаудиторных самостоятельных работ по СЦ. 03. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема	Кол-во часов	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Форма контроля
Общевоинские уставы ВС РФ	2	Подготовка презентации и реферата	Защита презентации
ИТОГО	**2**		