

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
“Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма”**

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Иркутск, 2025

Рабочая тетрадь соответствует требованиям федерального государственного стандарта специальности: 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» и требованиям программы по безопасности жизнедеятельности для средних специальных учебных заведений.

Составитель:

Ботвинская Ксения Николаевна, преподаватель физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Согласовано:

Рабочая тетрадь рассмотрена на заседании
ПЦК

Протокол № 2

от «30» 10 2025 г.

Председатель ПЦК Никитина Л. Н.

Утверждено:

Рабочая тетрадь одобрена на заседании
НМС

Протокол № 2

от «11» декабря 2025 г.

Председатель НМС Нагорнова Г. В.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ	8
МОДУЛЬ 1: БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СРЕДЕ.....	9
МОДУЛЬ 2: ПРАКТИКУМ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	11
МОДУЛЬ 3: ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА И МЕДИЦИНСКИЕ ЗНАНИЯ.....	12
МОДУЛЬ 4: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СПЕЦИАЛИСТА.....	13
ИТОГОВЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ КЕЙС	14
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	15



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет»
Педагогический институт

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»
автор: Ботвинская Ксения Николаевна, преподаватель физической
культуры и безопасности жизнедеятельности ГАПОУ ИКЭСТ

Рабочая тетрадь разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» и требованиями программы по безопасности жизнедеятельности для профессиональных образовательных организаций.

Рабочая тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предназначена для студентов 1 курса специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» заочной формы обучения. Рабочая тетрадь сочетает теоретическое изучение ключевых понятий с решением практических задач, максимально приближенных к вашей будущей профессиональной деятельности.

Актуальность работы определяется острой потребностью студентов в изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» применительно к их будущей профессии. Особую ценность представляет составленная автором подборка заданий, позволяющая эффективно сформировать общие и профессиональные компетенции у обучающихся.

Рабочая тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» соответствует всем требованиям и рекомендуется к публикации и последующему внедрению

Старший преподаватель кафедры
географии, безопасности жизнедеятельности
и методики Педагогического института
ФГБОУ ВО «ИГУ»

В.Б. Хасьянов



РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», подготовленную преподавателем физической культуры и безопасности жизнедеятельности Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма» Ботвинской Ксенией Николаевной.

Рецензируемая работа представляет собой рабочую тетрадь для студентов специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» заочной формы обучения. Рабочая тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предназначена для систематизации знаний обучающихся, воспитания организованности, дисциплинированности и самостоятельности. Рабочая тетрадь составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по указанной специальности.

Цель рабочей тетради – формирование и развитие общих и профессиональных компетенций в области безопасности жизнедеятельности для успешного осуществления профессиональной деятельности в сфере документационного обеспечения управления и архивоведения.

Структура и содержание тетради логичны и последовательны. Материал разделен на четыре модуля, охватывающие ключевые аспекты БЖД применительно к будущей профессии студентов: безопасность в профессиональной среде, первая помощь, военная подготовка и здоровый образ жизни. Особую практическую ценность имеет итоговый комплексный кейс, направленный на интеграцию полученных знаний и навыков.

Методическая ценность тетради заключается в использовании современных образовательных технологий. Применение системы условных обозначений (задача, аудит, анализ, экспресс-опрос) позволяет чётко структурировать виды деятельности студентов, развивая как практические умения, так и критическое мышление. Задания носят ярко выраженный профессионально-ориентированный характер, что способствует повышению мотивации обучающихся.

Рабочая тетрадь может быть рекомендована к практическому применению студентами заочной формы обучения на занятиях по безопасности жизнедеятельности, а также для самостоятельной работы.

Преподаватель-организатор ОБЗР
ГАПОУ ИКЭСТ

 Д. Е. Кинозеров

Пояснительная записка

Рабочая тетрадь соответствует требованиям федерального государственного и требованиям программы по безопасности жизнедеятельности для средних специальных учебных заведений.

Рабочая тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предназначена для студентов специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» заочной формы обучения.

Правильное и четкое заполнение рабочей тетради способствует систематизации знаний обучающихся по изучаемой дисциплине, воспитанию организованности, дисциплинированности и самостоятельности.

Цель рабочей тетради – формирование и развитие общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций в области безопасности жизнедеятельности для успешного осуществления профессиональной деятельности в сфере документационного обеспечения управления и архивоведения.

До наступления периода зачетно – экзаменационной сессии, студент рукописно выполняет задания, распечатывает рабочую тетрадь, включая титульный лист, и сдает педагогу на проверку.



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ, СЕРВИСА И ТУРИЗМА»**

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по дисциплине безопасность жизнедеятельности

Выполнил студент группы: _____

Проверил (а): преподаватель

Ботвинская К. Н.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ

Данная тетрадь сочетает теоретическое изучение ключевых понятий с решением практических задач, максимально приближенных к вашей будущей профессиональной деятельности.

Цель — сформировать навыки обеспечения безопасности в работе с документами и архивами.

Условные обозначения:

ЗАДАЧА — Практическое задание на основе реальной ситуации

АУДИТ — Работа с чек-листами и оценка рисков

□ АНАЛИЗ — Задание на критическое мышление и решение комплексных проблем

□ ЭКСПРЕСС-ОПРОС — Проверка усвоения ключевых понятий

Эта тетрадь поможет вам на практике научиться обеспечивать безопасность в работе с документами и архивами.

Что вам нужно делать:

- Распечатайте тетрадь
- Выполняйте задания **письменно, от руки**
- Решайте практические задачи из жизни архивариуса и делопроизводителя

МОДУЛЬ 1: БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СРЕДЕ

Тема 1.1. Теоретические основы БЖД в работе с документацией

□ ЭКСПРЕСС-ОПРОС: Дайте определение следующим понятиям применительно к работе архивариуса:

Профессиональный риск:

Безопасность документа:

ЗАДАЧА 1.1. В архиве обнаружены документы со следами плесени. Сотрудник, работавший с ними, жалуется на головную боль и резь в глазах.

Ваши действия (составьте алгоритм):

АУДИТ 1.1. Оцените рабочее место специалиста по ДОУ по чек-листу:

Фактор риска	Соответствие норме (да/нет)	Меры устранения нарушений
Освещенность рабочего стола		
Эргономика кресла и стола		
Состояние электропроводки		
Наличие огнетушителя		

Тема 1.2. Чрезвычайные ситуации в организации

ЗАДАЧА 1.2. Сработала пожарная сигнализация. В архиве находятся оригиналы документов XIX века, не прошедшие оцифровку.

Определите приоритеты эвакуации:

План спасения документации:

Критически важные документы: _____

Способ эвакуации: _____

Ответственные лица: _____

☐ АНАЛИЗ 1.2. Проанализируйте, какие типы ЧС наиболее вероятны для вашего региона и как они могут повлиять на работу архива/офиса:

Тип ЧС	Влияние на документы	Меры защиты

МОДУЛЬ 2: ПРАКТИКУМ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Ситуации в офисе и архиве

ЗАДАЧА 2.1. Коллега порезал руку о старый документ с металлической застежкой. Кровотечение интенсивное.

Алгоритм оказания помощи:

Заполните «Журнал учета микротравм»:

Дата и время: _____

Характер травмы: _____

Принятые меры: _____

ЗАДАЧА 2.2. Сотрудник потерял сознание в хранилище документов.

Порядок действий:

Оценка состояния:

Вызов скорой:

До прибытия помощи: _____

АУДИТ 2.1. Соберите офисную аптечку первой помощи:

[illegible]

МОДУЛЬ 3: ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА И МЕДИЦИНСКИЕ ЗНАНИЯ

Блок для юношей

ЗАДАЧА 3.1. Разработайте план эвакуации сотрудников и документов при угрозе военного характера:

Этапы эвакуации: _____

Ответственные: _____

Критерии важности документов: _____

Блок для девушек

ЗАДАЧА 3.2. Разработайте программу профилактики инфекционных заболеваний в коллективе:

Меры личной гигиены: _____

Санитарная обработка документов: _____

Режим проветривания: _____

МОДУЛЬ 4: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СПЕЦИАЛИСТА

□ АНАЛИЗ 4.1. Проанализируйте факторы риска в работе специалиста по ДОУ:

Фактор	Влияние на здоровье	Компенсирующие меры
Гиподинамия		
Напряжение глаз		
Эмоциональный стресс		

АУДИТ 4.1. Составьте личный план здоровья на неделю:

День	Физическая активность	Профилактика утомления глаз	Психологическая разгрузка
Пн			
Ср			
Пт			

ИТОГОВЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ КЕЙС

ЗАДАЧА: Вновь созданный архивный отдел требует разработки комплексной системы безопасности.

Требуется:

<i>Провести оценку рисков помещения:</i>	
Пожарная безопасность	
Микроклимат	
Биологическая безопасность	
<i>Разработать инструкции:</i>	
По действиям при ЧС	
По работе с поврежденными документами	
<i>Сформировать программу обучения:</i>	
Обязательные инструктажи	
Периодичность обучения	
Контроль знаний	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арустамов, Э. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – Москва : Академия, 2023. – 208 с. – ISBN 978-5-0054-1282-9.
2. Косолапова, Н. В. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : КноРус, 2024. – 222 с. – ISBN 978-5-406-12361-4.
3. Методические рекомендации по сохранности архивных документов / Росархив. – Москва, 2022. – 98 с.
4. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы : учебник / В. Ю. Микрюков, В. Г. Шамаев. – Москва : КноРус, 2023. – 505 с. – ISBN 978-5-406-10496-5.
5. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 379 с. – ISBN 978-5-534-17442-7.
6. О безопасности [Электронный ресурс] : федер. закон от 28.12.2010 № 390-ФЗ (ред. от 09.03.2024). – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
7. О гражданской обороне [Электронный ресурс] : федер. закон от 12.02.1998 № 28-ФЗ (ред. от 29.12.2024). – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
8. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера [Электронный ресурс] : федер. закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ (ред. от 14.07.2022). – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
9. О специальной оценке условий труда [Электронный ресурс] : федер. закон от 28.12.2013 № 426-ФЗ (ред. от 14.07.2022). – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

10. Об утверждении Инструкции по делопроизводству в государственных органах [Электронный ресурс] : приказ Росархива от 22.05.2024 № 68. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

11. Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по организационному и документационному обеспечению управления организации" [Электронный ресурс] : приказ Минтруда России от 06.11.2020 № 691н. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

12. Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 16.09.2020 № 1479. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

13. О противопожарном режиме [Электронный ресурс] : правила, утв. постановлением Правительства РФ от 16.09.2020 № 1479. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

14. Основные правила работы архивов организаций / Росархив. – Москва, 2021. – 156 с.

15. Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. – URL: <https://pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.01.2025).

16. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.mchs.gov.ru> (дата обращения: 15.01.2025).

17. Первая помощь : официальное руководство МЧС России / МЧС России. – Москва, 2023. – 87 с.

18. Сапронов, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Ю. Г. Сапронов, И. А. Занина. – Москва : Академия, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-0054-1101-3.

19. Трудовой кодекс Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 29.12.2024). – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».