



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

Колледж экономики, управления и права

**Методические рекомендации для выполнения
самостоятельных работ по учебной дисциплине
Основы безопасности жизнедеятельности**

Специальности

- 09.02.04 Информационные системы (по отраслям),
- 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям),
- 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям),
- 38.02.02 Страхование дело (по отраслям),
- 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Ростов-на-Дону
2016


Методические указания для выполнения самостоятельной работы по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» разработаны с учетом ФГОС среднего профессионального образования специальностей 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.02 Страхование дело (по отраслям), 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Методические указания определяют этапы выполнения работы на практическом занятии, содержат рекомендации по выполнению индивидуальных заданий и образцы решения задач, а также список рекомендуемой литературы.

Составитель (автор): Л.Д.Гекман - преподаватель колледжа ЭУП

Рассмотрены на заседании предметной (цикловой) комиссии ОД

Протокол № 1 от «29» августа 2016 г


Председатель П(Ц)К специальности  Н.В.Река

личная подпись

и одобрены решением учебно-методического совета колледжа.

Протокол № 1 от «29» августа 2016 г

Председатель учебно-методического совета колледжа


С.В. Шинакова

личная подпись

Рекомендованы к практическому применению в образовательном процессе.

Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

(СРС) разработаны в соответствии с рабочей программой для СПО по учебной дисциплине «Основы безопасности и жизни деятельности» для специальностей социально - экономического профиля.

СРС направлена на усвоение нового материала, углубление и повторение ранее приобретенных знаний, а также на их практическое применение. Ее правильная организация позволит более полно ознакомиться с дисциплиной, преодолеть трудности усвоения дисциплины.

Цель методических рекомендаций – помочь студентам систематизировать знания, полученные в процессе обучения, восполнить пробелы в усвоенном материале, развить мышление, сформировать навыки работы с дополнительной литературой.

Выполнение самостоятельной работы предполагает изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы по каждой из изучаемых тем, использование других источников информации, например Интернета.

При изучении дисциплины предполагается выполнение следующих видов работ:

- **изучение литературы** по темам,
- **подготовку доклада** для выступления на занятии – отрабатываются навыки публичного выступления, умение грамотно излагать материал, рассуждать;
- **написание реферата**;
- **написание срезовой контрольной работы** – проверяется знание изученных тем,
- **работу с примерными тестами** – способствует усвоению основных понятий курса, закреплению лекционного материала;
- **проведение зачета (экзамена)** по дисциплине – вопросы служат для систематизации пройденного материала и подготовки к итоговой аттестации.

Каждый вид самостоятельной работы (реферат, доклад, выступление, конспект, тест, контрольная работа) оценивается отдельно.

Выполняя самостоятельную работу, студент должен не только развить умение быстро и правильно использовать различные методы анализа предложенного материала, но и оперативно проводить параллели с другими науками. Это позволит выработать необходимые профессиональные качества.

Порядок выполнения самостоятельной работы

Работа с литературой

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки является работа с литературой ко всем видам занятий: семинарским, практическим, при подготовке к зачетам, экзаменам, тестированию, участию в научных конференциях.

Умение работать с литературой означает научиться осмысленно пользоваться источниками. Прежде чем приступить к освоению научной литературы, рекомендуется чтение учебников и учебных пособий.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей.

Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План (от лат. *planum* – плоскость) – первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала.

План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущество плана состоит в следующем.

Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения.

Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании.

В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное.

В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т. д.

Выписки – небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отдельные абзацы, а также дословные и близкие к дословным записи об излагаемых в

нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

Выписки представляют собой более сложную форму записей содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях — когда это оправданно с точки зрения продолжения работы над текстом – вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким к дословному.

Тезисы (от греч. *tezos* – утверждение) – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме.

Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем. Во-первых, тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала. Во-вторых, в тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. В-третьих, чаще всего тезисы записываются близко к оригинальному тексту, т. е. без использования прямого цитирования.

Исходя из сказанного, нетрудно выявить основное преимущество тезисов: они незаменимы для подготовки глубокой и всесторонней аргументации письменной работы любой сложности, а также для подготовки выступлений на защите, докладов и пр.

Конспект (от лат. *cons-pectum* – обзор, описание) – сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

Для работы над конспектом следует:

—определить структуру конспектируемого материала, чему в значительной мере способствует письменное ведение плана по ходу изучения оригинального текста;

—в соответствии со структурой конспекта произвести отбор и последующую запись наиболее существенного содержания оригинального текста — в форме цитат или в изложении, близком к оригиналу;

— выполнить анализ записей и на его основе – дополнение записей собственными замечаниями, соображениями, "фактурой", заимствованной из других источников и т. п. (располагать все это следует на полях тетради для записей или на отдельных листах-вкладках);

— завершить формулирование и запись выводов по каждой из частей оригинального текста, а также общих выводов.

Систематизация изученных источников позволяет повысить эффективность их анализа и обобщения. Итогом этой работы должна стать логически выстроенная система сведений по существу исследуемого вопроса.

Необходимо из всего материала выделить существующие точки зрения на проблему, проанализировать их, сравнить, дать им оценку.

Кстати, этой процедуре должны подвергаться и материалы из Интернета во избежание механического скачивания готовых текстов. В записях и конспектах

студенту очень важно указывать названия источников, авторов, год издания. Это организует его, а главное, пригодится в последующем обучении. Безусловно, студент должен взять за правило активно работать с литературой в библиотеке используя, в том числе, и компьютерные возможности (электронная библиотека в сети Интернет).

Методические рекомендации по подготовке к зачету.

Студентам рекомендуется самостоятельно выполнять доклады, сообщения, индивидуальные письменные задания и упражнения. Работа, связанная с решением этих задач и упражнений, представляет собой вид интеллектуальной практической деятельности. Она способствует выработке умения и привычки делать что-либо правильно, а также закреплению навыков и знаний по проблеме.

Доклад – это вид самостоятельной работы студентов, заключающийся в разработке студентами темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме.

Отличительными признаками доклада являются:

- передача в устной форме информации;
- публичный характер выступления;
- стилевая однородность доклада;
- четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории;
- умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

Сообщение по теме. Продолжительность сообщения 5-7 мин. Для иллюстрации подготовить 1-2 слайда в PowerPoint, раскрывающие основное содержание работы.

Реферат

Реферат (от лат. *refero* – докладываю, сообщаю) – краткое изложение содержания документа или его части, научной работы, включающее основные фактические сведения и выводы, необходимые для первоначального ознакомления с источниками и определения целесообразности обращения к ним.

Современные требования к реферату – точность и объективность в передаче сведений, полнота отображения основных элементов как по содержанию, так и по форме.

Цель реферата - не только сообщить о содержании реферируемой работы, но и дать представление о вновь возникших проблемах соответствующей отрасли науки.

В учебном процессе реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания книги, учения, научного исследования и т.п.

Иначе говоря, это доклад на определенную тему, освещающий её вопросы на основе обзора литературы и других источников.

Рефераты в рамках учебного процесса в вузе оцениваются по следующим основным критериями:

- актуальность содержания, высокий теоретический уровень, глубина и полнота анализа фактов, явлений, проблем, относящихся к теме;

- информационная насыщенность, новизна, оригинальность изложения вопросов;
- простота и доходчивость изложения;
- структурная организованность, логичность, грамматическая правильность и стилистическая выразительность;
- убедительность, аргументированность, практическая значимость и теоретическая обоснованность предложений и выводов.

Составление списка использованной литературы. В соответствии с требованиями, предъявляемыми к реферату, докладу, необходимо составить список литературы, использованной в работе над ним.

Основные этапы работы над рефератом

Реферат оформляется в электронном виде с соблюдением всех требований ЕГСКД к оформлению текстовых документов. Чертежи и рисунки располагаются в тексте реферата непосредственно после ссылки на них.

В организационном плане написание реферата - процесс, распределенный во времени по этапам. Все этапы работы могут быть сгруппированы в три основные: подготовительный, исполнительский и заключительный.

Подготовительный этап включает в себя поиски литературы по определенной теме с использованием различных библиографических источников; выбор литературы в конкретной библиотеке; определение круга справочных пособий для последующей работы по теме.

Исполнительский этап включает в себя чтение книг (других источников), ведение записей прочитанного.

Заключительный этап включает в себя обработку имеющихся материалов и написание реферата, составление списка использованной литературы.

Написание реферата. Определен список литературы по теме реферата. Изучена история вопроса по различным источникам, составлены выписки, справки, планы, тезисы, конспекты. Первоначальная задача данного этапа - систематизация и переработка знаний. Систематизировать полученный материал - значит привести его в определенный порядок, который соответствовал бы намеченному плану работы.

Структура реферата

Введение

Введение - это вступительная часть реферата, предваряющая текст.

Оно должно содержать следующие элементы:

- а) очень краткий анализ научных, экспериментальных или практических достижений в той области, которой посвящен реферат;
- б) общий обзор опубликованных работ, рассматриваемых в реферате;
- в) цель данной работы;
- г) задачи, требующие решения.

Объем введения при объеме реферата, который мы определили (10-15 страниц), - 1,2 страницы.

Основная часть.

В основной части реферата студент дает письменное изложение материала по

предложенному плану, используя материал из источников. В этом разделе работы формулируются основные понятия, их содержание, подходы к анализу, существующие в литературе, точки зрения на суть проблемы, ее характеристики.

В соответствии с поставленной задачей делаются выводы и обобщения. Очень важно не повторять, не копировать стиль источников, а выработать свой собственный, который соответствует характеру реферируемого материала.

Заключение

Заключение подводит итог работы. Оно может включать повтор основных тезисов работы, чтобы акцентировать на них внимание читателей (слушателей), содержать общий вывод, к которому пришел автор реферата, предложения по дальнейшей научной разработке вопроса и т.п. Здесь уже никакие конкретные случаи, факты, цифры не анализируются.

Заключение по объему, как правило, должно быть меньше введения.

Список использованных источников

В строго алфавитном порядке размещаются все источники, независимо от формы и содержания: официальные материалы, монографии и энциклопедии, книги и документы, журналы, брошюры и газетные статьи.

Список использованных источников оформляется в той же последовательности, которая указана в требованиях к оформлению рефератов, курсовых, дипломных работ (приложение № 1).

Требования к оформлению рефератов

Оформление титульного листа (приложения № 3-6). Работа должна быть выполнена с помощью ПК через 1,5 интервала. Тексты работ печатают с соблюдением размеров полей: справа не менее 2 см, слева 3 см, снизу, сверху – 2 см, размер шрифта Times New Roman – 14.

Главы и параграфы нумеруются арабскими цифрами. Рядом с номером подраздела проставляется и номер раздела, они при этом разделяются между собой точкой, например, 2.1 (первый параграф, второй раздел). Слово «раздел» можно и не писать, введение и заключение не нумеруются. Номер соответствующего раздела или подраздела ставится в начале заголовка. Каждый раздел работы должен начинаться с нового листа, а новые подразделы продолжаются на той же странице, на которой закончен предыдущий подраздел. Заголовки глав печатаются прописными буквами по центру, заголовки подразделов - строчными. Если заголовок включает несколько предложений, то их разделяют точками. Переносы слов в заголовках не допускаются. В конце заголовка точки не ставятся. Полужирный шрифт не используется. Расстояние между заголовками и текстом должно быть в одну пустую строку. Абзацы начинаются отступами в 1,5 см.

Страницы нумеруются арабскими цифрами, нумерация страниц должна быть сквозной. Титульный лист включается в общую нумерацию, однако номер на нем не ставится. Иллюстрации и таблицы, расположенные на отдельных листах, а также все приложения включают в общую нумерацию страниц работы. Номер страницы проставляется вверху посередине.

Иллюстрации (графики, схемы, диаграммы) располагаются непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице. Все иллюстрации обозначаются словом «Рисунок» и в тексте на них делаются ссылки. Иллюстрации нумеруются арабскими цифрами или двумя цифрами (напр. 2.1), где 1-я цифра указывает номер главы, 2-я – номер рисунка, но сквозной нумерацией в пределах всей работы. Если ссылки приводятся в конце страницы, используются знаки сносок, как правило, цифры, в том месте, где заканчивается мысль автора. Например, *в тексте*: Речевой период, который некоторые называют синтаксической конструкцией, создается по принципу кругообразно замыкающихся и ритмически организованных частей¹.

Цифровой материал рекомендуется оформлять в виде таблиц, каждую из которых размещают после упоминания о ней. Таблица должна иметь номер (арабскими цифрами) и заголовок, написанный с заглавной буквы. Слово «Таблица» помещается с красной строки с номером, затем ставится пробел, тире, пробел и заголовок таблицы с прописной буквы без кавычек.

Тексты желательно иллюстрировать графиками, диаграммами, рисунками. При ссылке на таблицы и рисунки указывают их полный номер. Список использованных источников оформляется в определенной последовательности. Вначале приводятся: 1. Федеральные законы, указы Президента РФ, постановления Правительства РФ, нормативные материалы, изданные органами власти и управления различных уровней. 2. Монографии, научные сборники, журнальные статьи в алфавитном порядке, с указанием ф.и.о. авторов; названия; года издания; издательства; номеров журналов, номеров страниц начала и окончания статьи. Для научной и учебной литературы – общее число страниц.

Тематический план дисциплины:

Наименования раздел, тем.	Максимальный уч. пар (в ч.)	Всего	Самостоятельные работы студентов (в ч.)
Раздел 1. Обеспечения личной безопасности и сохранение здоровья.	100	70	16
Тема 1.1 Здоровья и здоровый образ жизни. Двигательные основы и закаливания организма.			4
Тема 1.2 Вредные привычки и их профилактика.. Алкоголь и его влияния на здоровья человека, социальные последствия употребления алкоголя.			4
Тема 1.3 Курения и его влияния на состояния здоровья, табачным дымом			4

и его составляющие, наркотики.			
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.			
Тема 2.1 Правила поведения в условиях Чрезвычайных ситуациях Природного и технического характера.			4
	Контрольная работа	1	
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская общность.			
Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	1		14
Тема 4.2 Влияния не благоприятной окружающей среды на здоровья человека. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. И инфекции передаваемые половым путем, и их профилактика.			4
Тема 4.4 Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питания и его значения для здоровье.			4
Тема 4.5 Влияния двигательной активности на здоровья человека. Закаливания и его влияния на здоровья, правило личной гигиены и здоровья человека.			4
Тема 4.6 правила взаимоотношения полов. Брак и семья. Правила личной гигиены и здоровья человека.			2
	зачет		
Итого	100	70	30

Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни. Двигательная активность и закаливание организма

В результате изучения темы студент должен:
знать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние их безопасности жизнедеятельности личности.

уметь:

- использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни.

Задание для самостоятельной работы:

1. Повторить по учебнику стр. 9-12;
2. Подготовить сообщения по теме «Здоровый образ жизни», «Закаливание организма».

Используемая литература:

1. Смирнов А. Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» М. 2015г.

Тема 1.2 Вредные привычки и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Социальные последствия употребления алкоголя

В результате изучения темы студент должен:

знать:

- о воздействии алкоголя на головной мозг, печень и др. органы;
- степени алкогольного опьянения, развития алкоголизма.

уметь:

- оказать помощь при алкогольном отравлении;
- стремиться к трезвому образу жизни.

Задание для самостоятельной работы:

1. Повторить по учебнику стр. 106
2. Подготовить сообщение по теме: «Вредные привычки», «Влияние алкоголя на здоровье человека»

Используемая литература:

1. Смирнов А. Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» М. 2015г.
2. www.scieeport.ru

Тема 1.3 «Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составляющие. Наркотики, наркомания. Профилактика наркомании»

В результате изучения темы студент должен

Знать(понимать):

- вредные воздействия табака на организм человека;
- стадии никотиновой зависимости;
- наиболее распространенные способы отвыкания от курения.

Уметь:

- использовать полученные знания для неприятия курения.

Задания для самостоятельной работы:

1. Повторить по учебнику стр. 111-114

2. Подготовить сообщение по теме: «Курение и его влияние на состояние здоровья», «Табачный дым», «Наркотики», «Профилактика наркомании».

Используемая литература:

1. Смирнов А. Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» М. 2015г.
2. www.scieeport.ru

**Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.
Тема 2.1 «Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и технологического характера. Краткая характеристика вероятных для Ростовской области чрезвычайных ситуаций природного и технологического характера».**

В результате изучения темы студент должен

Знать (понимать):

- потенциальные опасности природного технологического и социального происхождения;
- Основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного, технологического характера.

Уметь:

- использовать полученные знания в случаях чрезвычайных ситуациях;
- иметь навыки оказания первой медицинской помощи на месте происшествия.

Задания для самостоятельной работы:

1. Повторить по учебнику стр. 12-22
2. Составить опорную схему и краткий конспект.

Используемая литература:

1. Смирнов А. Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» М. 2015г.

**Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
Тема 4.2 «Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика».**

В результате изучения темы студент должен

Знать(понимать):

- основные венерические заболевания и их признаки и профилактика;
- синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) и профилактика;
- об уголовной ответственности за заражение венерической болезнью (ст. 121 УКРФ);
- заражение ВИЧ-инфекций (ст. 122 УКРФ)

Уметь:

- избегать опасного заражения ИПП;
- использовать рекомендации ВОЗ по профилактики ИПП.

Задания для самостоятельной работы:

1. Повторить по учебнику стр. 97-129
2. Подготовить сообщение по теме: «Ранние половые связи и их последствия», «осторожно – СПИД».

Используемая литература:

1. Смирнов А. Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» М. 2015г.

Тема 4.4 «Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья».

В результате изучения темы студент должен

Знать (понимать):

- основные элементы жизнедеятельности человека и их рациональное сочетание.

Уметь:

-использовать основные составляющие здорового образа жизни.

Задания для самостоятельной работы:

1. Повторить по учебнику стр. 17-22
2. Подготовить сообщение по теме: «Режим дня», «Рациональное питание».

Используемая литература

1. Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» М. 2015г.

Тема 4.5 «Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье».

В результате изучения темы студент должен

Знать(понимать):

-взаимоотношения полов,

-основы семейного права,

-ранние браки.

Уметь:

-определять факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни,

-использовать правила личной гигиены.

Задания для самостоятельной работы:

1. Повторить о учебнику стр. 94
2. Подготовить сообщение по теме «Взаимоотношение полов», №Правила личной гигиены»

Используемая литература:

1. Смирнов А. Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» М. 2015г.

Рекомендуемая литература:

1. Смирнов А. Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» М. 2015г.

2. Бубнов Б.Г. Атлас добровольного спасателя первая медицинская помощь на месте происшествия М. 2016г.

Тестовый контроль знаний старшеклассников: 10-11 класс М. 2015г.

3. Васнев В. А. «Основы подготовки к военной службе» практикум М. 2016г.
4. Хван Т.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» Ростов н/Д Феникс 2016г.