



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 по организации  
самостоятельной работы студентов  
по учебной дисциплине**

**Основы безопасности жизнедеятельности**

**Специальности**

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

Ростов-на-Дону  
2018

Методические указания по учебной дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности

разработаны с учетом ФГОС среднего профессионального образования для специальностей 38.02.02. Страхование дело (по отраслям), 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 40.02.01. Право и организация социального обеспечения предназначены для студентов и преподавателей колледжа.

Методические рекомендации содержат указания по организации самостоятельной работы студента, теоретические сведения и примерные задания для подготовки к самостоятельной работе студентов, а также список рекомендуемой литературы.

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

Рассмотрены на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 01 от 31» августа 2018 г

Председатель П(Ц)К «Общеобразовательные дисциплины»



Н.В.Река

и одобрены решением учебно-методического совета колледжа.

Протокол № 01 от 31» августа 2018 г

Председатель учебно-методического совета колледжа

комиссии С.В.Шинакова

  
личная подпись

Рекомендованы к практическому применению в образовательном процессе

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель методических указаний** - оказать помощь обучающимся в работе с учебной и научной литературой, в овладении определёнными учебными умениями и навыками, к которым относятся:

- умение накапливать информацию;
- умение творчески её перерабатывать;
- умение выдавать новую информацию.

Самостоятельная работа студентов является основным способом овладения учебным материалом в свободное от обязательных учебных занятий время.

**Самостоятельная работа студентов проводится с целью:**

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Одной из форм самостоятельной деятельности студента является подготовка сообщений, докладов, электронных презентаций.

Выполнение таких видов работ способствует формированию у студента навыков к самостоятельному творчеству, повышению его теоретической и профессиональной подготовки, лучшему усвоению учебного материала.

Для успешного овладения навыками самостоятельной работы студенту обязательно следует научиться работать с учебной литературой. Для этого

необходимо знать основные пути к литературным источникам, знать, как их находить в библиотечных фондах, уметь выбрать в них нужную информацию, правильно её обрабатывать.

### **Общие подходы к этапам выполнения самостоятельной работы**

#### **Они могут быть следующими:**

- выбор и утверждение или согласование с преподавателем темы;
- составление плана работы;
- анализ имеющейся литературы ( информации) по изучаемой проблеме;
- изучение теории рассматриваемой проблемы в опубликованных изданиях;
- осмысление собранного материала;
- расчёт, анализ и обобщение полученных результатов практической работы;
- текстовое оформление работы;
- публичное выступление с результатами работы.

При этом обучающимся необходимо помнить , что после каждого этапа выполнения плана самостоятельной работы они могут обращаться за консультацией к преподавателю для дальнейшей корректировки работы.

**Цель разработки:** систематизация изученного материала, проверка качества его усвоения, оказание методической помощи обучающимся при осуществлении самостоятельной работы по дисциплине «ОБЖ».

## ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Согласно учебному плану по дисциплине предусмотрено 28 час самостоятельной работы.

Внеаудиторная самостоятельная работа распределяется по темам дисциплины следующим образом:

| Наименование тем   | Кол-во часов |
|--|--------------|
| Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья<br>Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни. Двигательная активность и закаливание организма<br>Подготовка сообщений  | 4            |
| Тема 1.2 Вредные привычки и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Социальные последствия употребления алкоголя<br>Подготовка презентации или сообщений   | 4            |
| Тема 1.3 «Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составляющие. Наркотики, наркомания. Профилактика наркомании»<br>Подготовка сообщений  | 4            |
| Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.<br>Тема 2.1 «Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Краткая характеристика вероятных для Ростовской области чрезвычайных ситуаций природного и технологического характера».<br>Подготовка презентации или сообщений | 6            |

|   |    |
|---|----|
| Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.<br><br>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».<br><br>Подготовка сообщений | 4  |
| Тема 4.4 «Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья».<br><br>Подготовка сообщений   | 6  |
| Тема 4.5 «Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье».<br><br>Подготовка сообщений   | 2  |
| Всего:  | 30 |

## **2 ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Основными видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине «Информационное право» являются:

1. Подготовка сообщений
2. Подготовка электронных презентаций

### **2.1 Требования к сообщениям**

Может быть представлено как в устном, так и письменном виде.

*Требования к письменной форме изложения сообщения.*

1. Сообщение содержит не более 5 печатных листов формата А-4
2. На титульном листе размещена тема и данные автора.

3. Материал не копирует дословно с книги и статьи и не является конспектом. Предлагается в основной части раскрыть тему, выбирая только самое главное.

4. На последней странице указывается источник информации.

*Требования к устной форме изложения сообщения.*

1. Выступление не должно занимать более 10 минут.

2. Материал не читается, а рассказывается. Допускается зачитать лишь отдельные выдержки.

### **Тематика сообщений.**

#### **Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья**

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

1. Самовоспитание физических качеств
2. Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
3. Закаливание человека солнцем
4. Закаливание человека водой
5. Самоконтроль за своим здоровьем

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

1. Влияние алкоголя на здоровье человека
2. Признаки раннего алкоголизма
3. Отличительные особенности тяги к спиртным напиткам
4. Искажение жизненных приоритетов и нравственных принципов
5. Последствия употребления алкоголя

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

1. Влияние курения на здоровье человека
2. Химический состав табачного дыма
3. Курение, как один из видов токсикомании
4. Активное и пассивное курение
5. Наркомания и её последствия

### **Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.**

#### **Тема 2.1 «Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Краткая характеристика вероятных для Ростовской области чрезвычайных ситуаций природного и технологического характера».**

1. Классификация и общая характеристика ЧС
2. Основные источники ЧС
3. Промышленные и транспортные аварии
4. Классификация стихийных бедствий
5. Возможные ЧС на территории Ростовской области

### **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».**

1. Влияние среды обитания на человека
2. Экология и человек
3. Причины ранних половых связей



4. ЗПП (заболевания, передающиеся половым путем)
5. Профилактика преждевременной беременности

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

1. Составление личного режима дня, труда и отдыха
2. Значение рационального питания для здоровья
3. Пища, как источник энергии
4. Принципы и правила рационального питания
5. Требования к ежедневному рациону питания

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

1. Спорт – залог здоровья
2. Температура в помещении, где проводится водные процедуры (закаливание)
3. Температурный режим закаливания водой
4. Санитарно-гигиенические требования к закаливанию
5. Безопасное загорание на солнце

Темы докладов, сообщений и перечень необходимой литературы предлагаются преподавателем. Студенты могут использовать и другую литературу и интернет-ресурсы.

### **2.2 Требования к электронной презентации**

*Презентация – слово, имеющее два значения:*

1. обычное, в смысле: показ нового товара, предъявление широкой публике новой коллекции мод или кинофильма; то же самое для новой компьютерной программы перед началом её продаж; рекламная, популяризирующая акция;

2. узкое, в смысле: документ, созданный в программе PowerPoint.

Презентация (в смысле документ) представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов –то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы).

Если демонстрация документа идет (проецируется) на большом экране, то собравшиеся в аудитории видят чередование своеобразных плакатов, на каждом из которых могут присутствовать текст, фотографии, рисунки, диаграммы, графики, видео-фрагменты, и все это может сопровождаться звуковым оформлением – музыкой или речевым комментарием диктора..

В случае необходимости докладчик может перейти к любому из слайдов презентации, не пролистывая вперед или назад все слайды, отделяющие нужный слайд от текущего.

### **Приступая к созданию презентации, необходимо представлять:**

- каковы цели, которые Вы хотите достичь в результате показа данной презентации;

- какие задачи Вам предстоит решать в ходе вашего выступления;

- какова аудитория, перед которой Вам предстоит выступать;

- какова мотивация Вашей аудитории к тому, чтобы Вас слушать;

- в каких технических условиях она будет демонстрироваться.

### **Оформление слайдов**

#### **Стиль**

- соблюдать единый стиль оформления;
- избегать стилей, которые будут отвлекать от самой презентации;
- вспомогательная информация (управляющие кнопки)

не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки).

## **Фон**

- для фона выбираются более холодные тона (синий или зелёный).

## **Использование цвета**

- на одном слайде использовать не более трёх цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста; · для фона и текста используются контрастные цвета.

## **Анимационные эффекты**

- нужно использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде; · не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами; анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

## **Звук**

- должен быть чистым; · лучше вовсе не снабжать презентацию звуковым сопровождением; исключение составляют иностранные языки.

## **Рисунки и видео**

- должны быть чёткими и достаточно крупными; · не пытайтесь увеличить размеры картинок – потеряете в качестве; · видео-ролики должны занимать не менее трети презентационного окна; · рисунки должны носить скорее иллюстративное, чем декоративное значение; украшательство отвлекает от сути предмета.

## **Таблицы**

- должны содержать как хорошо различимые данные, так и чёткие, крупные подписи к ним; · по умолчанию таблица снабжается названием, а при необходимости и легендой (краткими комментариями); · таблица не должна быть перегружена; · громоздкие таблицы необходимо распечатывать и раздавать каждому в аудитории отдельно, перед началом презентации.

## **Схема**

- должны быть снабжены чёткими, логичными переходами от одного блока к другому; · громоздкие схемы необходимо распечатывать и раздавать каждому в аудитории отдельно, перед началом презентации.

## **Представление информации**

### **Содержание информации**

- следует использовать короткие слова и предложения;
- время глаголов должно быть везде одинаковым;
- следует использовать минимум предлогов, наречий, прилагательных;
- заголовки должны привлекать внимание аудитории.

### **Расположение информации на странице**

- предпочтительно горизонтальное расположение информации;
- наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана;
- если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

### **Шрифты**

- для заголовков не менее 24;
- для остальной информации не менее 18;
- шрифты без засечек легче читать с большого расстояния;
- нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации;
- для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчёркивание того же типа;
- нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже, чем строчные).

### **Способы выделения информации**

Следует использовать:

- рамки, границу, заливку;
- разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки;
- рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

### **Объём информации**

- не стоит заполнять один слайд слишком объёмом информации: люди могут одновременно запомнить не более трёх фактов, выводов, определений;
- наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты, отражаются по одному на каждом слайде.

### **Виды слайдов**

Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:

- с текстом;
- с таблицами;
- с диаграммами.

**Время  
демонстрации  
слайда**

· обычно слайд (если на нём нет анимации) должен демонстрироваться на экране не менее 10-15 секунд; · если слайд снабжён анимацией или рисунком, то время его демонстрации увеличивается.

**Тематика электронных презентаций**

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

1. Вредные привычки и их профилактика
2. Алкоголь и его влияние на здоровье человека
3. Социальные последствия употребления алкоголя

**Тема 2.1 «Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Краткая характеристика вероятных для Ростовской области чрезвычайных ситуаций природного и технологического характера».**

1. Правила поведения в условиях ЧС природного характера
2. Правила поведения в условиях ЧС техногенного характера
3. Краткая характеристика вероятных ЧС для Ростовской области

**Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы**

**1 Основные источники**

1. Основы безопасности жизнедеятельности Смирнов Н. Т. Москва, :АСТ-ЛТД, 2015 г.
2. Основы безопасности жизнедеятельности Хвант П. А. г..Ростов-на-Дону, Феникс, 2015 г.

**2 Дополнительные источники**

1. Атлас добровольного спасателя Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Москва АСТ-ЛТД, 2015 г.
2. Основы медицинских знаний Смирнов А. Т. Москва, 2015 г.
3. Армия государства российского и защита отечества Смирнов В. В. Москва, 2015 г.

**3. Интернет-ресурсы**

1. Антитеррор [www.antiterror.ru](http://www.antiterror.ru)