

НЕФТЕЮГАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Югорский государственный университет»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**по выполнению самостоятельных работ**

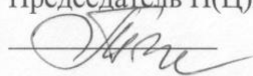
**по дисциплине**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**для студентов всех специальностей**

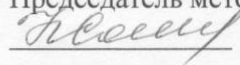
Нефтеюганск  
2016

ОДОБРЕНА:  
Предметной (цикловой)  
комиссией  
Протокол № 1 от 15.09.16  
Председатель П(Ц)К



Утверждена:  
заседанием методсовета  
Протокол № 1 от 18.09.16

Председатель методсовета



Методические указания по выполнению самостоятельных работ по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» разработаны на основании рабочей программы дисциплины для всех специальностей.

Организация – разработчик: Нефтеюганский индустриальный колледж (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет».

Разработчик: Сагдатдинова О.С. – преподаватель НИК (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет».

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
1. Карта самостоятельной работы студента.....	
2. Порядок выполнения самостоятельной работы студента.....	7
2.1. Инструкция по овладению навыками самостоятельной учебной работы.....	9
2.2. Инструкция по выполнению самостоятельной учебной работы.....	
Список литературы.....	34

## Пояснительная записка

Методические указания по выполнению самостоятельных работ по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для всех специальностей.

**Целью** методических указаний является обеспечение эффективности самостоятельной работы обучающихся на основе организации их выполнения.

**Задачами** методических указаний по выполнению самостоятельных работ являются:

- активизация самостоятельной работы студентов;
- содействие развития творческого отношения к данной дисциплине;
- выработка умений и навыков рациональной работы с литературой;
- управление познавательной деятельностью студентов.

Методические указания по выполнению самостоятельных работ состоят из карты самостоятельной работы, видов работ по выполнению самостоятельной работы, указаний по выполнению самостоятельной работы, приложения, списка литературы.

В карте самостоятельной работы указаны наименования тем, которые вынесены на самостоятельное изучение, наименование самостоятельных работ, количество часов, отведённых на выполнение самостоятельной работы и формы контроля.

Для выполнения самостоятельной работы необходимо пользоваться рекомендованной литературой, интернет-источниками и другими источниками по усмотрению студента.

Выполненные работы позволяют приобрести не только знания, но и умения, навыки, а также выработать свою методику подготовки к занятиям, что очень важно в дальнейшем.

Контроль самостоятельной работы проводится преподавателем в аудитории.

Предусмотрены следующие виды контроля:

- устный опрос;
- письменный опрос.

Результаты контроля выставляются преподавателем в журнал учебных занятий.

В данном пособии описаны обязательные и предоставленные по выбору формы самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», дан порядок их выполнения.

Пособие содержит список литературы, необходимой для выполнения самостоятельной работы студентов.

В дальнейшем пособие может перерабатываться при изменении рабочей программы учебной дисциплины.

Самостоятельная работа студента выполняется в рабочей тетради для выполнения самостоятельных работ, за исключением тех работ, которые требуют иного оформления.

## 1. Карта самостоятельной работы студента

<b>№ работы</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Наименование самостоятельной работы</b>	<b>Часы</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Факторы, способствующие укреплению здоровья	Подготовка реферата по теме: «Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы»	2	Письменный опрос
2	Факторы, способствующие укреплению здоровья	Подготовка доклада по теме: «Роль физической культуры в сохранении здоровья»	1	Устный опрос
3	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	Подготовка реферата по теме: «Взаимодействие человека и среды обитания»	2	Письменный опрос
4	Вредные привычки и их профилактика	Обзор литературы по теме: «Алкоголь и курение. Их влияние на здоровье и поведение человека»	3	Письменный опрос
5	Вредные привычки и их профилактика	Обзор СМИ по теме: «Наркотики и их пагубное воздействие на организм»	3	Письменный опрос
6	Правила и безопасность дорожного движения	Составление памятки для пешеходов «Правила поведения на дороге»	3	Письменный опрос
7	Общие понятия и классификация ЧС природного и техногенного характера.	Заполнение таблицы «Классификация чрезвычайных ситуаций»	1	Письменный опрос
8	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	Составление схемы структуры гражданской обороны Российской Федерации	2	Письменный опрос
9	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Подготовка презентации по теме: «МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций».	2	Письменный опрос
10	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Заполнение таблицы по теме: «Государственные службы в области безопасности»	2	Письменный опрос
11	Воинская обязанность	Подготовка реферата по теме: «Основные понятия о воинской обязанности»	2	Устный опрос
12	Обязательная подготовка граждан	Подготовка доклада по теме: «Добровольная подготовка	1	Устный опрос

	к военной службе	граждан к военной службе».		
13	Как стать офицером Российской армии	Составление конспекта по теме: «Как стать офицером Российской армии»	3	Письменный опрос
14	Боевые традиции ВС РФ	Заполнение таблицы по теме: «Дни воинской славы России — дни славных побед».	1	Письменный опрос
15	Травмы и их виды. Первая помощь при травматических повреждениях	Подготовка доклада с презентацией по теме: «Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией»	1	Письменный опрос
16	Кровотечения и их виды. Первая помощь при кровотечениях	Заполнение таблицы по теме: «Виды кровотечений»	1	Письменный опрос
17	Основные виды и степени ожогов. Первая помощь при ожогах	Подготовка доклада по теме: «Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека»	1	Устный опрос
18	Отморожения и их степени. Первая помощь при отморожениях	Заполнение таблицы по теме: «Степени отморожений»	1	Письменный опрос
19	Первая помощь при отсутствии сознания, остановке сердца	Составление конспекта по теме: «Правила поведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания »	2	Письменный опрос
20	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	Заполнение таблицы по теме: «Классификация инфекционных болезней»	1	Письменный опрос

## **2. Порядок выполнения самостоятельной работы студентом**

### **2.1 Инструкция по овладению навыками самостоятельной учебной работы**

#### **1. Подготовка реферата**

Реферат (от латинского *refereo* — докладываю, сообщаю) — краткое изложение содержания документа или его части, включающее основные фактические сведения и выводы, необходимые для первоначального ознакомления с документом и определения целесообразности обращения к нему. В учебном процессе реферат понимается в более широком смысле: это — краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания книги, учения, научной проблемы, результатов научного исследования и т.п.

Реферату должны быть присущи следующие категории:

- целостность (содержательно-тематическая, стилевая, языковая),
- связность (логическая и формально-языковая),
- структурная упорядоченность (наличие введения, основной части и заключения, их оптимальное соотношение),
- завершенность (смысловая и жанрово-композиционная).

В зависимости от количества реферируемых источников выделяют следующие виды рефератов: монографические (написанные на основе одного источника) и обзорные (созданные на основе нескольких исходных текстов, объединенных общей темой и сходными проблемами исследования).

По виду представленной информации и способу ее изложения рефераты делятся на: информативные, или рефераты–конспекты, достаточно полно излагающие все основные положения, доказательства и выводы исходного текста, и индикативные, или рефераты–резюме, которые перечисляют лишь главные положения и выводы по ним без изложения доказательств.

Реферат выполняется в соответствии с общими требованиями к подготовке и оформлению рефератов в НИК (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

#### **2. Подготовка доклада**

Доклад – это словесное или письменное изложение сообщения на определенную тему. Способствует формированию навыков исследовательской, работы расширяет познавательные интересы, приучает практически мыслить. При



написании доклада по заданной теме следует составить план, подобрать основные источники. Работая с источниками, следует систематизировать полученные сведения, сделать выводы и обобщения.

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.
3. Составить план доклада.
4. Написать доклад, в заключении которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.
5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Оформить в соответствии с общими требованиями к подготовке и оформлению рефератов в НИК (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

### **3. Составление таблицы и её заполнение**

Составление сводной (обобщающей) таблицы по теме – это вид самостоятельной работы студента по систематизации объёмной информации, которая сводится (обобщается) в рамки таблицы. Формирование структуры таблицы отражает склонность студента к систематизации материала и развивает его умения по структурированию информации. Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал). Такие таблицы создаются как помощь в изучении большого объема информации, желая придать ему оптимальную форму для запоминания. Задание чаще всего носит обязательный характер, а его качество оценивается по качеству знаний в процессе контроля. Оформляется письменно.

Критерии оценки:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа оформлена правильно; правильно применены теоретические знания; если работа выполнена полностью, без ошибок; даны правильные ответы на заданные вопросы; сделаны необходимые выводы.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если работа удовлетворяет основным требованиям к работе на оценку «5», но в ней допущены одна ошибка или не более двух

недочетов; допущены ошибки при оформлении работы, работа выполнена небрежно; выводы сделаны недостаточно полно; даны ответы не на все вопросы.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если понятен поставленный вопрос, но в знаниях имеются пробелы, не мешающие выполнению основных требований, предусмотренных программой; если правильно выполнена  $\frac{2}{3}$  всей работы или допущено не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если выполнено менее  $\frac{2}{3}$  работы или допущено больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки «3» и «4» не усвоены основные понятия по курсу учебной дисциплины.

#### **4. Обзор литературы**

Обзор литературы (литобзор, ревью) — часть или полностью научное исследование, состоящее из изучения опубликованных работ по избранной теме.

Каждый студент должен уметь работать с книгой. Без этого навыка практически невозможно овладеть программным материалом, специальностью и успешно творчески работать после окончания учебы.

Умение работать с книгой складывается из умения быстро найти требуемый источник (книгу, журнал, справочник), а в нем — нужные материалы; из умения разобраться в нем, используя при этом различные способы чтения.

#### **5. Обзор СМИ**

Средства массовой информации (с фр. калька) – это система сообщения визуальной, словесной, звуковой информации по принципу широковещательного канала, которая охватывает массовую аудиторию и имеет периодическую форму распространения.

К видам СМИ относятся:

- Печатные издания (журналы и газеты);
- Электронные СМИ (интернет-издания, радио, телевидение);

Средства массовой информации (СМИ) – это способ, позволяющий донести разного рода информацию, используя принцип широковещательного канала. Они вещают для большой аудитории, их работа постоянная. СМИ доносят до народа различную информацию – словесную, звуковую, визуальную.

## 6. Составление памятки

В современном понятии памятка – это средство вербальной и/или визуальной передачи информации, краткое изложение какого-либо вопроса или проблемы, а также самые важные сведения, которыми надо руководствоваться в определенных жизненных ситуациях или при выполнении определенной операции.

### Виды памяток

По характеру содержания можно выделить следующие виды памяток:

- ✚ Памятка-алгоритм, в которой все предлагаемые действия жестко фиксированы, их последовательность обязательна (например, комплекс упражнений лечебной гимнастики, действия при появлении признаков инсульта, гипертонического криза и т.д.).
- ✚ Памятка-инструкция, в которой даются конкретные указания о необходимости конкретных действий, шагов (пример: техника измерения АД, подсчет индекса массы тела, количества хлебных единиц в продуктах и т.д.).
- ✚ Памятка-совет, рекомендация. В ней целевая группа получает рекомендации о том, при каких условиях то или иное действие (деятельность) осуществляется успешно (например, как сознательно ограничить употребление алкогольных напитков или снизить потребление соли, способы быстрого снятия стресса и т.д.).
- ✚ Памятка-разъяснение, в которой опровергаются устоявшиеся мнения и стереотипы и утверждаются другие, основанные на более современных научных исследованиях.
- ✚ Памятка-стимул, доминантой которой является стимулирование человека, раскрытие перспектив его деятельности и т.п. (например, сопоставление жизни с наркотиками и без них). Памятка «вопрос-ответ».

## 7. Подготовка презентации

Презентация (от англ. «presentation» — представление) — это набор картинок-слайдов на определенную тему, которые хранятся в файле специального формата. На каждом слайде можно содержать произвольную текстовую, графическую или видеoinформацию, анимацию, звук из подготовленного аудиофайла, а так же и записанный с микрофона. Презентации легко создавать с помощью программы MS PowerPoint.

## **8. Составление схемы**

Составление схем – это более простой вид графического способа отображения информации. Задания по составлению схем удобны, особенно там, где представлен большой объём информации. Схемы отражают точность и лаконичность ответов, формулировок, необходимых для точной визуализации задания.

## **9. Составление конспекта**

**Конспект** - это краткое, связное и последовательное изложение констатирующих и аргументирующих положений текста. В ходе выполнения работы обучающийся читает текст учебника и подразделяет его на основные смысловые части, выделяет главные мысли, понятия, взаимосвязи, делает выводы.

## **10. Подготовка к устному опросу**

Ответ нужно строить так, чтобы всё в нём было подчинено одной главной мысли. Готовясь к устному или письменному ответу, обдумайте, с какой целью вы будете говорить, какую мысль и как доказывать, в чём убеждать и к каким выводам подводить.

Подберите материал и составьте план ответа.

Определите стиль своего ответа и соответствующие ему выразительные средства.

Определите, как будете говорить: торжественно, спокойно, критически, громко, тихо, в каком темпе.

Проговорите свой ответ перед зеркалом или близким людям, другу или подруге, словами, жестами, мимикой.

## **2.1 Инструкция по выполнению самостоятельной учебной работы**

**Тема:** Факторы, способствующие укреплению здоровья.

### **Самостоятельная работа № 1**

Подготовка реферата по теме: «Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы»

#### **Методические указания**

1. Изучить рекомендуемую литературу по теме;
2. составить план или графическую структуру реферата;
3. оформить текст на ПК в соответствии с требованиями (см. Приложение1);
4. сдать на контроль преподавателю в установленный срок.

#### **Рекомендуемая литература**

1. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.

**Тема:** Факторы, способствующие укреплению здоровья

### **Самостоятельная работа № 2**

Подготовка доклада «Роль физической культуры в сохранении здоровья»

#### **Методические указания**

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

1. Изучить рекомендуемую литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки в тетради для самостоятельных работ.
3. Составить план доклада.
4. Написать план доклада, в заключении которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.
5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Сдать на контроль преподавателю или озвучить в установленный срок

**Примерная структура доклада:**

1. Титульный лист
2. Текст работы
3. Список использованной литературы

### **Рекомендуемая литература**

1. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.

### **Тема: Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека**

#### **Самостоятельная работа № 3**

Подготовка реферата по теме: «Взаимодействие человека и среды обитания»

#### **Методические указания**

1. Изучить рекомендуемую литературу по теме;
2. составить план или графическую структуру реферата;
3. выделить основные понятия;
4. ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
5. оформить текст на ПК в соответствии с требованиями (см. Приложение 1);
6. сдать на контроль преподавателю в установленный срок.

#### **Интернет источники**

1. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks)

### **Тема: Вредные привычки и их профилактика**

#### **Самостоятельная работа № 4**

Обзор литературы по теме: «Алкоголь и курение. Их влияние на здоровье и поведение человека»

#### **Методические указания**

1. По данной теме прочитать рекомендуемую литературу, законспектировать в рабочей тетради, продумать план своего выступления на занятии. Продумывание материала в соответствии с поставленными в плане вопросами — главный этап самостоятельной работы и залог успешного выступления.

2. При возникновении затруднений по выполнению данного вида работы, обратиться к преподавателю за консультацией.

### **Рекомендуемая литература**

1. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.
2. Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебное пособие / В.И. Бондин, Ю. Г. Семехин – Москва: ИНФРА-М: Академцентр, 2014. – 349 с.

### **Тема: Вредные привычки и их профилактика**

#### **Самостоятельная работа № 5**

Обзор СМИ по теме: «Наркотики и их пагубное воздействие на организм человека»

#### **Методические указания**

1. Самостоятельно просмотрите видеоролики, документальные фильмы на сайтах рекомендуемых интернет - источников по данной теме.
2. Постарайтесь вникнуть в сюжет просматриваемых видео, после просмотра составьте план из числа наиболее важных на ваш взгляд проблем.
3. Проанализируйте каждый источник информации по отдельности.
4. Результаты работы оформите в письменном виде в тетради для самостоятельных работ.
5. При возникновении затруднений по выполнению данного вида работы, обратиться к преподавателю за консультацией.

#### **Интернет - источники**

1. <http://stopsmok.ru>
2. [www.vsenarkotiki.ru](http://www.vsenarkotiki.ru)
3. <http://narcotics.ru>

### **Тема: Правила и безопасность дорожного движения**

#### **Самостоятельная работа № 6**

Составление памятки по ПДД «Правила поведения на дороге»

#### **Методические указания**

Памятка может включать в себя:

1. факты по проблеме;
2. советы;
3. алгоритм действий в определенных ситуациях;
4. информацию об адресах и телефонах;
5. фото, иллюстрации, схемы, геометрические фигуры;
6. можно оформить как в черно-белом варианте, так и в цветном.
7. При возникновении затруднений по выполнению данного вида работы, обратиться к преподавателю за консультацией.

#### **Интернет источники**

1. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks)

### **Тема: Общие понятия и классификация ЧС природного и техногенного характера**

#### **Самостоятельная работа № 7**

Заполнение таблицы по теме: «Классификация чрезвычайных ситуаций»

#### **Методические указания**

1. Изучите текст § 3.1. стр. 51 – 60 из рекомендуемой литературы
2. Заполните таблицу «Классификация чрезвычайных ситуаций» в тетради для самостоятельной работы по предложенной форме

<b>Класс (уровень) ЧС</b>	<b>Пострадало, чел.</b>	<b>Нарушены условия жизни, чел.</b>	<b>Материальный ущерб, тыс.</b>	<b>Граница действия поражающих факторов в пределах</b>
Локальные				
Муниципальные				
Межмуниципальные				
Региональные				
Межрегиональные				
Федеральные				
Трансграничные				

#### **Рекомендуемая литература**

1. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник / Н.В.



Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.

**Тема: Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций**

### **Самостоятельная работа № 8**

Составление схемы структуры гражданской обороны Российской Федерации

#### **Методические указания**

1. изучить информацию по теме;
2. создать тематическую схему, используя рекомендуемую литературу;
3. представить на контроль в установленный срок.
4. при возникновении затруднений по выполнению данного вида работы, обратиться к преподавателю за консультацией.

#### **Рекомендуемая литература**

1. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.

**Тема: Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан**

### **Самостоятельная работа № 9**

Подготовка доклада с презентацией по теме: «МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций».

#### **Методические указания**

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

1. Изучить рекомендуемую литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки в тетради для самостоятельных работ.
3. Составить план доклада.
4. Написать план доклада, в заключении которого обязательно выразить своё мнение и

отношение к излагаемой теме и её содержанию.

5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Сдать на контроль преподавателю или озвучить в установленный срок

#### **Примерная структура доклада:**

1. Титульный лист
2. Текст работы
3. Список использованной литературы

#### **Рекомендуемая литература**

1. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.

#### **Самостоятельная работа № 10**

Заполнение таблицы «Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан»

#### **Методические указания**

1. Изучите текст § 3.12. стр. 118 – 132 из рекомендуемой литературы
2. Заполните таблицу «Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан» в тетради для самостоятельных работ по предложенной форме

<b>Вид службы</b>	<b>Функции службы</b>	<b>Задачи служб</b>

#### **Рекомендуемая литература**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности[Текст]: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 320 с.

## **Тема: Военная обязанность**

### **Самостоятельная работа № 11**

Подготовка реферата «Основные понятия о военной обязанности»

#### **Методические указания**

1. Изучить рекомендуемую литературу по теме;
2. составить план или графическую структуру реферата;
3. выделить основные понятия;
4. ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
5. оформить текст на ПК в соответствии с требованиями (см. Приложение1);
6. сдать на контроль преподавателю в установленный срок.

#### **Рекомендуемая литература**

1. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник / В.Ю. Микрюков. – Москва: КНОРУС, 2014. – 288 с.

## **Тема: Обязательная подготовка граждан к военной службе**

### **Самостоятельная работа № 12**

Подготовка доклада «Добровольная подготовка граждан к военной службе»

#### **Методические указания**

**Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:**

1. Изучить рекомендуемую литературу по данной теме, ознакомиться с её содержанием.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки в тетради для самостоятельных работ.
3. Составить план доклада.
4. Написать план доклада, в заключении которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.
5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Сдать на контроль преподавателю или озвучить в установленный срок

### **Примерная структура доклада:**

1. Титульный лист
2. Текст работы
3. Список использованной литературы

### **Рекомендуемая литература**

1. Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебное пособие / В.И. Бондин, Ю. Г. Семехин – Москва: ИНФРА-М: Академцентр, 2014. – 349 с.

### **Тема: Как стать офицером Российской армии**

#### **Самостоятельная работа № 13**

Составление конспекта «Как стать офицером Российской армии»

#### **Методические указания**

1. В ходе выполнения работы обучающийся читает § 4.13. стр. 196 – 206 и подразделяет его на основные смысловые части, выделяет главные мысли, понятия, взаимосвязи, делает выводы.
2. Как писать конспект:
  - В ходе подготовки к составлению конспекта изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.
  - Прочитайте текст и выделите основные смысловые компоненты.
  - Составьте план - основу конспекта.  
Основное содержание каждого смыслового компонента законспектируйте в тетради после наименования темы;
  - Прочитайте еще раз текст и проверьте полноту выписанных идей;
  - Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат;
  - В конспект включаются не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания);
  - Составляя конспект, можно отдельные слова и целые предложения писать

сокращенно, выписывать только ключевые слова, вместо цитирования делать лишь ссылки на страницы конспектируемой работы, применять условные обозначения;

- Для того чтобы форма конспекта как можно более наглядно отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками» подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
- Используйте реферативный способ изложения, например: «Автор считает...»
- Собственные комментарии, вопросы, раздумья располагайте на полях.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих правил и изучении рекомендованной литературы.

### **Правила оформления конспекта:**

- Конспект должен быть оформлен в тетради;
- Конспект должен начинаться с наименования темы;
- Каждый новый смысловой компонент должен начинаться с нового абзаца;
- Определения, термины должны быть выделены (подчеркиванием, другим цветом);
- В конспекте необходимо оставить место (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов и имен, требующих разъяснений.

### **Рекомендуемая литература**

1. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.

## Тема: Боевые традиции ВС РФ

### Самостоятельная работа № 14

Заполнение таблицы «Дни воинской славы России — дни славных побед»

#### Методические указания

1. Используя интернет ресурсы, заполните таблицу по предложенной форме.
2. Заполните таблицу «Дни воинской славы России — дни славных побед» в тетради для самостоятельных работ по предложенной форме

Дата	Событие

#### Интернет источники

1. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks)

## Тема: Травмы и их виды. Первая помощь при травматических повреждениях

### Самостоятельная работа № 15

Подготовка доклада с презентацией «Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией»

#### Методические указания

1. Изучите текст § 5.4. стр. 268 – 271 из рекомендуемой литературы
2. Материалы-презентации готовятся на ПК в виде слайдов с использованием программы Microsoft Power Point.
3. при оформлении работы, руководствоваться Приложением 3;
4. при возникновении затруднений по выполнению данного вида работы, обратиться к преподавателю за консультацией;
5. работу сохранить на электронном носителе;
6. защита презентации осуществляется на занятии с устным докладом по теме (время защиты 10-15 мин.)

### Рекомендуемая литература

1. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник / В.Ю. Микрюков. – Москва: КНОРУС, 2014. – 288 с.

**Тема: Кровотечения и их виды. Первая помощь при кровотечениях**

### Самостоятельная работа № 16

Заполнение таблицы «Виды кровотечений»

#### Методические указания

1. Изучите текст § 5.1. стр. 246 – 249 из рекомендуемой литературы
2. Заполните таблицу «Виды кровотечений» в тетради для самостоятельных работ по предложенной форме

Виды кровотечений	Признаки кровотечений	Первая помощь при кровотечениях

### Рекомендуемая литература

1. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник / В.Ю. Микрюков. – Москва: КНОРУС, 2014. – 288 с.

**Тема: Основные виды и степени ожогов. Первая помощь при ожогах**

### Самостоятельная работа № 17

Подготовка доклада «Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека»

#### Методические указания

**Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:**

1. Изучить рекомендуемую литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки в тетради для самостоятельных работ.
3. Составить план доклада.

4. Написать план доклада, в заключении которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.
5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Сдать на контроль преподавателю или озвучить в установленный срок

**Примерная структура доклада:**

1. Титульный лист
2. Текст работы
3. Список использованной литературы

**Рекомендуемая литература**

1. Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебное пособие / В.И. Бондин, Ю. Г. Семехин – Москва: ИНФРА-М: Академцентр, 2014. – 349 с.

**Тема: Отморожения и их степени. Первая помощь при отморожениях**

**Самостоятельная работа № 18**

Заполнение таблицы «Степени отморожений»

**Методические указания**

1. Изучите текст § 5.6. стр. 272 – 273 из предложенной литературы
2. Заполните таблицу «Степени отморожений» в тетради для самостоятельных работ по предложенной форме

<b>Степени отморожений</b>	<b>Признаки отморожений</b>	<b>Первая помощь при отморожениях</b>

**Рекомендуемая литература**

1. Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебное пособие / В.И. Бондин, Ю. Г. Семехин – Москва: ИНФРА-М: Академцентр, 2014. – 349 с.



## Тема: Первая помощь при отсутствии сознания, остановке сердца

### Самостоятельная работа № 19

Составление конспекта «Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания»

#### Методические указания

1. В ходе выполнения работы обучающийся читает § 5.11. стр. 257 – 258 и подразделяет его на основные смысловые части, выделяет главные мысли, понятия, взаимосвязи, делает выводы.
2. Как писать конспект:
  - В ходе подготовки к составлению конспекта изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.
  - Прочитайте текст и выделите основные смысловые компоненты.
  - Составьте план - основу конспекта.  
Основное содержание каждого смыслового компонента законспектируйте в тетради после наименования темы;
  - Прочитайте еще раз текст и проверьте полноту выписанных идей;
  - Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат;
  - Конспект включает не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания);
  - Составляя конспект, можно отдельные слова и целые предложения писать сокращенно, выписывать только ключевые слова, вместо цитирования делать лишь ссылки на страницы конспектируемой работы, применять условные обозначения;
  - Для того чтобы форма конспекта как можно более наглядно отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками» подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
  - Используйте реферативный способ изложения, например: «Автор считает...»
  - Собственные комментарии, вопросы, раздумья располагайте на полях.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на

соблюдении настоящих правил и изучении рекомендованной литературы.

### **Правила оформления конспекта**

- Конспект должен быть оформлен в тетради;
- Конспект должен начинаться с наименования темы;
- Каждый новый смысловой компонент должен начинаться с нового абзаца;
- Определения, термины должны быть выделены (подчеркиванием, другим цветом);
- В конспекте необходимо оставить место (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов и имен, требующих разъяснений.

### **Рекомендуемая литература**

1. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.

**Тема: Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика**

### **Самостоятельная работа № 20**

Заполнение таблицы «Классификация инфекционных заболеваний»

### **Методические указания**

1. Изучите текст § 5.12. стр. 261 – 262 из предложенной литературы
2. Заполните таблицу «Классификация инфекционных заболеваний» в тетради для самостоятельных работ по предложенной форме

<b>Группа инфекционных заболеваний</b>	<b>Краткая характеристика</b>	<b>Инфекции, входящие в группу</b>

### **Рекомендуемая литература**

1. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.

Письменная работа (доклад, реферата) должна отвечать определенным требованиям.

**На Титульном листе** необходимо указать следующие данные:

<p style="text-align: center;"><b>НЕФТЕЮГАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ</b> (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»</p> <p style="text-align: center;">Название реферата (доклада)</p> <p style="text-align: right;">Выполнил: ФИО студента, курс, группа</p> <p style="text-align: right;">Руководитель: ФИО преподавателя</p> <p style="text-align: center;">20__ г.</p>
--

**Список использованной литературы оформляется следующим образом:**

- порядковый номер в списке;
- фамилия и инициалы автора;
- название книги (для статьи её заглавие, название сборника или журнала, его номер);

- место и год выпуска.

Например:

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности[Текст]: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 320 с.

**При ссылке на источник в тексте** приводится порядковый номер и номер страницы использованной литературы, заключенный в квадратные скобки, также возможно вынесение ссылки в нижнюю левую часть листа.

Например:

- <sup>3</sup>Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.

## **Оформление работы**

Письменная работа выполняется на листах А4, на одной стороне листа. Кегль – Times, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – 1,5. **Рекомендуемый объем:**

Доклад - 3-5 листов формата А4;

Реферат – 8-10 листов формата А4

При написании письменной работы необходимо соблюдать следующие поля:

- сверху 2 см
- снизу 2 см
- слева 3 см
- справа 1,5 см

**Абзац** должен начинаться с расстояния 3,5 см.

Все страницы работы нумеруются арабскими цифрами. Нумерация должна быть сквозной, от титульного до последнего листа текста. На титульном листе нумерация страниц не проставляется.

**Иллюстрации** (чертежи, графики, схемы, диаграммы и т.д.) располагаются непосредственно после текста, где они упоминаются впервые или на следующей

странице. Каждая иллюстрация должна иметь название, которое приводится после слова Рис. и её номера. Нумерация иллюстраций должна быть сплошной по всему тексту, например:

**Цифровой материал** оформляется в виде таблиц, которые располагаются непосредственно после текста. Таблицы нумеруют арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы. Номер таблицы размещают в правом верхнем углу, над её заголовком после слова «Таблица». Заголовок таблицы помещается над таблицей посередине. Заголовки граф начинают с прописных букв, а подзаголовки со строчных. Высота букв в таблице не должна быть менее 8 мм, например:

Таблица 1

«Классификация инфекционных заболеваний»

Группа инфекционных заболеваний	Краткая характеристика	Инфекции, входящие в группу

Образец оформления конспекта

КОНСПЕКТ  
Первоисточника (главы учебника, статьи и пр.)

«\_\_\_\_\_»  
выполнил Ф.И.О. студента, группа

Фамилия автора, полное наименование работы, место и год издания

План (схема простого плана):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

План (схема сложного плана):

1. \_\_\_\_\_;
- 1.1 \_\_\_\_\_:
  - а) \_\_\_\_\_;
  - б) \_\_\_\_\_;
  - в) \_\_\_\_\_.
- 1.2. \_\_\_\_\_:
  - а) \_\_\_\_\_;
  - б) \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
- 2.1. \_\_\_\_\_ и т.д.

(далее раскрываются вопросы плана)

- 1.
- 1.1.
- 1.2.
- 2.
- 2.1.

### Образец оформления презентации

- Первый слайд:

Тема информационного сообщения (или иного вида задания):

---

Подготовил: Ф.И.О. студента, группа

Руководитель: Ф.И.О. преподавателя

- Второй слайд

План:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

- Третий слайд

Литература:

- Четвертый слайд

Лаконично раскрывает содержание информации, можно включать рисунки, автофигуры, графики, диаграммы и другие способы наглядного отображения информации

### Список литературы

1. Бондаренко, В.А., Евтушенко, С. И. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебник / В.А. Бондаренко -

Москва: ИЦ РИОР: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 325 с.— Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=415433> (ЭБС Znanium).

2. Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебное пособие /В.И.Бондин - ИНФРА-М; Академцентр, 2014.-349с.
3. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности[Текст]: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 320 с.
4. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник / В. Ю. Микрюков. - 6 изд. - М.: КноРус, 2014.

### **Интернет-источники**

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ)

[www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).

[www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).

[www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).

[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

[www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил)