




Департамент образования Ивановской области  
областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
**«Шуйский технологический колледж»**  
155901 Ивановская обл., г. Шуя, Учебный городок, 1  
 (49351) 4-70-81     [www.prof4.ru](http://www.prof4.ru)     [liceyshuya@mail.ru](mailto:liceyshuya@mail.ru)

---

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для обучающихся

**по выполнению самостоятельной работы**

по учебной дисциплине

**ОП.13. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### Пояснительная записка

Сборник внеаудиторной самостоятельной работы раскрывает организацию самостоятельной работы обучающихся.

Краткое содержание, объем часов, форму отчетности и контроля планируемой самостоятельной работы.

Для активизации самостоятельной работы, обеспечения реальной возможности её выполнения, предусматривается обязательное использование методических указаний, перечня списка литературы.

Текущий контроль усвоения обучающимися материала предусматривается в форме проведения и приема (защиты) отчетных работ, тестирования в письменном виде, письменного опроса по контрольным вопросам.

Для выполнения самостоятельной внеаудиторной работы используются методические и справочные материалы, Федеральные законы, электронные учебники, Интернет – сайты: Официальный сайт МЧС России- <http://www.emercom.gov.ru/>.

### Перечень внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование тем самостоятельной работы	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Количество часов на внеаудиторную самостоятельную работу (ВСР)
1. Работа с информационными источниками: Федеральный закон от 21 декабря 1994 № 68 ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»	Конспект	2
2. Подготовка презентации на тему: «Дни воинской Славы»	Подготовка презентации	2
3. Подготовка презентации на тему: «Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации»	Подготовка презентации	2
4. Подготовка презентации на тему: Факторы, разрушающие здоровье и их профилактика	Подготовка презентации	2
5. Подготовка доклада на тему «Скажи наркотикам – нет!»	Подготовка доклада	2
6. Подготовка реферата: «Виды производственный опасностей и их влияние на человека»	Реферативная работа	2

#### Самостоятельная работа 1.

**Работа с информационными источниками: Федеральный закон от 21 декабря 1994 №68 ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».**

1. Цель работы

Изучение ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

2. Обеспечивающие средства:

Федеральный закон (Приложение №1)

3. Технология работы.

Изучить ФЗ

Составить конспект

4. Оформление работ.

4.1 Работа оформляется на листах А4.

**Самостоятельная работа 2.**  
**Подготовка презентации на тему: «Дни воинской Славы»**

1. Цель работы  
Патриотическое воспитание.  
Закрепление нового материала.
2. Обеспечивающие средства.  
«Основы безопасности жизнедеятельности» А.Т. Смирнов стр.106-117,128-132.
3. Технология работы.  
Изучить материал учебника.  
Подготовить презентацию.
4. Оформление работ.  
4.1 Работа оформляется на электронном носителе.

**Самостоятельная работа 3.**  
**Подготовка презентации на тему: «Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации».**

1. Цель работы  
Патриотическое воспитание.  
Закрепление нового материала.
2. Обеспечивающие средства.  
«Основы безопасности жизнедеятельности» А.Т. Смирнов стр.106-117,128-132.
3. Технология работы.  
Изучить материал учебника.  
Подготовить презентацию.
4. Оформление работ.  
4.1 Работа оформляется на электронном носителе.

**Самостоятельная работа 4**  
**Подготовка презентации на тему: «Факторы, разрушающие здоровье и их профилактика».**

1. Цель работы.  
Проверка знаний по теме.
2. Обеспечивающие средства  
Э.А. Арустамов «Безопасность жизнедеятельности» стр. 151-163, Г.С.Ястребов «Безопасность жизнедеятельности», стр. 364-390
3. Технология работы.  
3.1. Изучить материал учебника, интернет-сайтов  
3.2. Подготовить презентацию.
4. Оформление работ.  
4.1 Работа оформляется на листах электронных носителей.

**Самостоятельная работа 5**  
**Подготовка доклада «Скажи наркотикам – нет!»**

1. Цель работы.  
Подготовка реферата-доклада.
2. Обеспечивающие средства.  
Интернет-сайты
3. Технология работы.

- 3.1. Изучить материал интернет-сайтов, литература
- 3.2. Подготовить реферат доклад.
4. Раскрыть вопросы.
- 4.1. Актуальность.
- 4.2. Биологические факторы употребления психоактивных веществ.
- 4.3. Исторический и культурный аспекты злоупотребления психоактивными веществами.
- 4.4. Причины употребления психоактивных веществ
- 4.5 Особенности профилактики злоупотребления психоактивными веществами
- 4.6 Заключение.
5. Оформление работ.
- 5.1 Работа оформляется на листах А4

### **Самостоятельная работа 6**

**Подготовка доклада: «Виды производственных опасностей и их влияние на человека»**

1. Цель работы.  
Закрепление нового материала.
2. Обеспечивающие средства.  
Г.С.Ястребов «Безопасность жизнедеятельности», стр.94 -99
3. Технология работы.  
Изучить материал учебника.  
Подготовить презентацию.
4. Контрольные вопросы.  
Виды производственных опасностей.  
Их влияние на человека.
5. Оформление работ.  
Работа оформляется на электронных носителях.

### **Указание по выполнению реферата**

**(Стандарт организации**

**Общие требования к построению, изложению и оформлению документов учебной деятельности)**

1. Выполнение рефератов имеет целью закрепить и систематизировать знания студентов по изучаемой дисциплине, развивать навыки в самостоятельной работе. Реферат выполняется по окончании теоретической части дисциплины или его раздела, обеспечивающего у студента наличие знаний, достаточных для выполнения самостоятельной работы.
2. Темы для выполнения рефератов должны соответствовать программам учебного плана и по трудоемкости соответствовать отведенному времени на внеклассную самостоятельную работу. Разработку тем рефератов и контроль выполненных работ осуществляется преподавателем соответствующей дисциплины.
3. Оформление текстового материала реферата должно соответствовать требованиям ГОСТа 2.105-95 и разделам 3, 4 настоящих рекомендаций. Образец выполнения титульного листа на реферат, контрольную, расчетную, практическую, лабораторную работы приведен в **Приложении 1**.
4. Объем реферата по количеству листов зависит от сложности темы и определяется преподавателем.

### **1 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА**

Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования. В связи с этим к нему должны предъявляться требования по оформлению, как к научной работе. Эти требования регламентируются государственными стандартами, в частности:

ГОСТ 7.32-2001 «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления».

ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

ГОСТ 7.80-2000 «Библиографическая запись. Заголовок. Общие требования и правила составления».

ГОСТ 7.82—2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов».

### **Общие требования к оформлению рефератов.**

Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с требованиями данного стандарта.

Общий объём работы - 15—30 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы).

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

**Целью** реферативной работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

### **Реферат должен содержать:**

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основную часть (разделы, части);
- выводы (заключительная часть);
- приложения;
- пронумерованный список использованной литературы (не менее 3-х источников) с указанием автора, названия, места издания, издательства, года издания.

В начале реферата должно быть **оглавление**, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во **введении** следует отразить место рассматриваемого вопроса в естественнонаучной проблематике, его теоретическое и прикладное значение (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

**Основная часть** должна излагаться в соответствии с планом, четко и последовательно. В тексте должны быть указаны ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы, например [12] или «В работе [11] рассмотрены...». Каждая глава текста должна начинаться с нового листа, независимо от того, где окончилась предыдущая.

**1 глава.** Вступительная часть. Это короткая глава должна содержать несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему реферата.

**2 глава.** Основная научная часть реферата. Здесь в логической последовательности излагается материал по теме реферата. Эту главу целесообразно разбить на подпункты - 2.1, 2.2 (с указанием в оглавлении соответствующих страниц).

Все **сноски и подстрочные примечания** располагаются на той же странице, к которой они относятся.

**Оформление цитат.** Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания.

**Оформление перечислений.** Текст всех элементов перечисления должен быть грамматически подчинен основной вводной фразе, которая предшествует перечислению.

**Оформление ссылок на рисунки.** Для наглядности изложения желательно сопровождать текст рисунками. Все иллюстрации в реферате должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в реферате. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут без сокращений, например: «рисунок 3», «таблица 4», «страница 34», «глава 2», «см. рисунок 5» или «график....приведен на рисунке 2». Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их также следует писать в тексте полностью, без сокращений, например

"из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде **приложения** к работе.

**Оформление таблиц.** Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над левым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее, далее следует тире и тематический заголовок, который пишется с прописной буквы без точки на конце.

**Выводы (заключительная часть)** должны содержать краткое обобщение рассмотренного материала, выделить наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п.

В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается **список используемой литературы**. Литературные источники следует располагать в порядке, приведенном в ПРИЛОЖЕНИИ 2

**Формат.** Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный - одинарный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста — «TimesNewRoman». Кегль (размер) - 12 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое — 30 мм, верхнее, нижнее, левое — 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту (1,25 см). Страницы должны быть пронумерованы без учёта титульного листа, который не обозначается цифрой.

**Заголовки.** Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая, например: Введение, Заключение. Расстояние между названием главы (подраздела) и текстом, между подзаголовком и последующим текстом равно одному межстрочному интервалу. Между названием главы и подзаголовком пустая строка отсутствует. Размер шрифта для названия главы, подзаголовка, текста работы — 12 пунктов (не использовать полужирный). Точка в конце заголовка, располагаемого посередине листа, не ставится. Подчеркивать заголовки и переносить слова в заголовке не допускается. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

**Нумерация.** Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту (нумерация начинается с оглавления). На титульном листе номер не проставляют. Номер страницы проставляют справа нижней части листа без точки.

**Титульный лист.** В верхней части титульного листа пишется, в какой организации выполняется работа, далее указывается дисциплина, по которой выполнен реферат, затем буквами увеличенного кегля указывается тип («Реферат») и тема работы, ниже — информация, кто выполнил и кто проверяет работу. В центре нижней части титульного листа указывается год выполнения.

## 2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕФЕРАТА

- Актуальность и оригинальность темы.
- Степень самостоятельности и глубины аналитического мышления во вводной и заключительной частях.
- Объем использованной литературы и других источников информации.
- Стил и грамотность изложения.
- Соблюдение требований к оформлению реферата.

Департамент образования Ивановской области

ОГБПОУ Шуйский технологический колледж

Специальность \_\_\_\_\_

Реферат

по учебной дисциплине

«Безопасность жизнедеятельности»

На тему: « \_\_\_\_\_ »

Выполнил (а)  
обучающийся группы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Преподаватель: \_\_\_\_\_

Срок сдачи \_\_\_\_\_

Проверено \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Шуя, 20\_\_

### Библиографический список

1. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / С.В.Белов, В.А.Девисилов, А.Ф.Козьяков и др. – М: Высшая школа, НМЦ СПО, 2007.
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студентов средних учебных заведений / Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Г.В.Гуськов. – М: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Занько Н.Г., Ретнев В.М. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов – М: Издательский центр «Академия», 2008.
4. Коробкина З.В., Попова В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М: Издательский центр «Академия», 2004.
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2004.
6. Матрюков Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2003.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие из двух частей для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных школ и учреждений начального профессионального образования. Часть 1./ под редакцией В.Я. Сюнькова. Изд. 2-е, переработанное. – М.: ГОМЦ «Школьная книга», 2008.
8. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие из двух частей для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных школ и учреждений начального профессионального образования. Часть 2./ под редакцией В.Я. Сюнькова. Изд. 2-е, переработанное. – М.: ГОМЦ «Школьная книга», 2008.
9. Сборник нормативных документов и материалы по подготовке к военной службе / сост. В.С.Добровольский, М.П. Фролов, Б.И.Мишин. – М: Высшая школа, 2008.
10. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2003.
11. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы военной службы. Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
12. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» - М: ИНФА-М, 2002.
13. Хван Т.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие – Ростов н/Д: Феникс, 2005.

### Указания по подготовке презентации

Выяснить какова конечная цель презентации? Что представляет объект презентации? Для какой аудитории предназначена презентация? Для определения основной задачи презентации необходимо выяснить:

**Стиль.** Соблюдайте единый стиль оформления, Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации, Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должна преобладать над основной информацией (текст, рисунки).

**Фон.** Для фона выбирайте более холодные тона (синий или зеленый). Используйте свои фоны и цветовые схемы.

**Использование цвета.** На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста, Для фона и текста используйте контрастные цвета.

**Анимационные эффекты.** Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде, Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.



Содержание информации. Используйте короткие слова и предложения, Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных, Заголовки должны привлекать внимание аудитории.

Расположение информации на слайде. Предпочтительно горизонтальное расположение информации, Наиболее важная информация должна быть в центре экрана, Если на слайде есть картинка, то под ней располагается надпись.

Шрифты. Для заголовков – размер не менее 24, для информации – размер не менее 18, Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации, Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание, Нельзя злоупотреблять ПРОПИСНЫМИ буквами.

Способы выделения информации. Используйте: рамки, границы, заливку. Разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки, Рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

Объем информации. Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов и определений; Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

Проверка презентационных работ: защита презентации 3-5 минут на занятии.

### **Указания по подготовке доклада**

Доклад составляется по изученному материалу. Содержит основные формулировки, ответы на вопросы, раскрывает тему. Выполняется на листах А4

Проверка доклада: устная фронтальная проверка, выборочная проверка, взаимопроверка.

### **Указания по подготовке конспекта**

Конспект составляется по прочитанному материалу. Содержит основные формулировки, ответы на вопросы, раскрывает тему. Выполняется на листах А4

Проверка конспект: устная фронтальная проверка, выборочная проверка конспекта, взаимопроверка.