

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Ростовский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**  
**Тихорецкий техникум железнодорожного транспорта**  
**(ТТЖТ – филиал РГУПС)**

**А.Н.Березкин**

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Методические рекомендации по самостоятельной работе**  
**обучающихся**

**Специальность 23.02.01**  
**Организация перевозок и управление на транспорте**  
**(по видам)**

**Тихорецк**  
**2022**



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по

Учебной работе

Н.Ю. Шитикова

*Шитикова*  
20.06 2022 г.

Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Организация-разработчик: Тихорецкий техникум железнодорожного транспорта – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения» (ТТЖТ – филиал РГУПС)

Разработчик:

Березкин Анатолий Николаевич, преподаватель ТТЖТ - филиала РГУПС

Рекомендована цикловой комиссией № 2 «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол заседания № 10 от « 20 » июня 2022 г.

## Содержание

Введение	4
1. Тематический план самостоятельной работы по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»	8
Самостоятельная работа № 1	16
Самостоятельная работа № 2	17
Самостоятельная работа № 3	19
Самостоятельная работа № 4	20
Самостоятельная работа № 5	21
Самостоятельная работа № 6	22
Самостоятельная работа № 7	24
Самостоятельная работа № 8	25
Самостоятельная работа № 9	26
Самостоятельная работа № 10	27
2. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы	28
2.1. Как написать эссе	
2.2. Как написать реферат	
2.3. Как составить логические схемы, таблицы	
2.4. Создание мультимедийных презентаций	
2.5. Составление глоссария, работа со словарем	
3. Методическое обеспечение и контроль самостоятельной работы	
Заключение	
Литература	

## Введение

Методические рекомендации по самостоятельной подготовке обучающихся по дисциплине Безопасность жизнедеятельности содержат требования к содержанию и выполнению заданий при самостоятельной подготовке к занятиям.

В данных методических рекомендациях предлагаются задания для всего курса изучения дисциплины согласно учебному плану на втором курсе.

Любой вид занятий, создающий условия для зарождения собственной мысли, познавательной активности обучающегося связан с самостоятельной работой.

В широком смысле под самостоятельной работой следует понимать совокупность всей самостоятельной деятельности обучающихся как в учебной аудитории, так и вне ее, в контакте с преподавателем и в его отсутствии.

Самостоятельная работа реализуется:

1. Непосредственно в процессе аудиторных занятий - на лекциях, практических и семинарских занятиях.

2. В контакте с преподавателем вне рамок расписания - на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.

3. В библиотеке, дома, в общежитии при выполнении студентом учебных и творческих задач.

В этом плане следует признать, что самостоятельная работа студентов (СРС) является не просто важной формой образовательного процесса, а должна стать его основой.

Это предполагает ориентацию на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей студентов, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей личности. Речь идет не просто об увеличении числа часов на

самостоятельную работу. Усиление роли самостоятельной работы студентов означает принципиальный пересмотр организации учебно-воспитательного процесса, который должен строиться так, чтобы развивать умение учиться, формировать у студента способности к саморазвитию, творческому применению полученных знаний, способам адаптации к профессиональной деятельности в современном мире.

Содержание деятельности преподавателя и обучающегося при выполнении самостоятельной работы представлено в таблице.

Основные характеристики	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающегося
1	2	3
Цель выполнения самостоятельной работы	1) объяснить смысл и цель самостоятельной работы; 2) дать подробный инструктаж о требованиях, предъявляемых к самостоятельной работе и методах ее выполнения; 3) продемонстрировать образец самостоятельной работы	1) понять и принять цель самостоятельной работы как лично значимую; 2) познакомиться с требованиями и образцами самостоятельной работы
Мотивация	1) раскрыть теоретическую и практическую значимость выполнения самостоятельной работы, 2) сформировать познавательную потребность студента и готовность к выполнению самостоятельной работы; 3) мотивировать студента на достижение цели	1) сформировать у себя познавательную потребность в выполнении самостоятельной работы; 2) сформировать целевую установку и принять решение о выполнении самостоятельной работы
Управление	1) осуществлять управление через воздействие на каждом этапе процесса выполнения самостоятельной работы; 2) дать оптимальные технологии выполнения самостоятельной работы	самому осуществлять управление самостоятельной работой (проектировать, планировать, рационально распределять время и т.д.) на основе предложенных технологий
Контроль и коррекция выполнения	1) осуществлять входной контроль, предполагающий выявление начального уровня готовности студента к выполнению самостоятельной работы; 2) намечать дальнейшие пути выполнения самостоятельной работы; 3) осуществлять итоговый	1) осуществлять текущий и итоговый операционный самоконтроль за ходом выполнения самостоятельной работы; 2) самоанализ и исправление допущенных ошибок и внесение корректив в работу; 3) ведение поиска

	контроль конечного результата выполнения самостоятельной работы	оптимальных способов выполнения самостоятельной работы; 4) осуществлять рефлекссию к собственной деятельности
Оценка	1) давать оценку самостоятельной работе на основе сличения результата с образцом; 2) давать методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы выявлять затруднения и типичные ошибки; подчеркивать положительные и отрицательные стороны; 3) устанавливать уровень и определять уровень продвижения студента и тем самым сформировать у него мотивацию достижения успеха в учебной деятельности	дать оценку собственной работе, своим познавательным возможностям и способностям сопоставляя достигнутый результат с целью самостоятельной работы

Такая деятельность преподавателя и обучающегося предполагает ориентацию на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей студентов, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей личности. Речь идет не просто об увеличении числа часов на самостоятельную работу. Усиление роли самостоятельной работы студентов означает принципиальный пересмотр организации учебно-воспитательного процесса, который должен строиться так, чтобы развивать умение учиться, формировать у студента способности к саморазвитию, творческому применению полученных знаний, способам адаптации к профессиональной деятельности в современном мире.

Тематический план самостоятельной работы по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

	Тема	Объем часов с/р	Задание	Деятельность студента				Форма контроля	Компетенции
				Вид деятельности	Уровень сложности (форма представления)				
					1	2	3		
1	Российская система чрезвычайных ситуаций	4							
		2	Составление схемы организационной структуры сил и средств РСЧС	Составить схему	Составить схему и представить её на проверку преподавателю	Составить схему и объяснить её структуру перед аудиторией	Составить схему и объяснить её структуру перед аудиторией с использованием мультимедийной презентации	Проверка схемы	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
		2	Подготовить доклад по теме: «Классификация чрезвычайных ситуаций»	Подготовить доклад	Подготовить доклад и представить его на проверку преподавателю	Подготовить доклад и выступить с ним перед аудиторией	Подготовить доклад и выступить с ним перед аудиторией с использованием мультимедийной презентации	Проверка доклада	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
2	Организация гражданской обороны	4							



		2	Написание реферата по одной из тем по желанию студента: «Поражающие факторы ядерного взрыва», «Химическое оружие», «Бактериологическое оружие»	Написать реферат	Написать реферат и представить его на проверку преподавателю	Написать реферат и выступить с ним перед аудиторией	Написать реферат и выступить с ним перед аудиторией с использованием мультимедийной презентации	Проверка реферата	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
		2	Написание реферата по одной из тем по желанию студента: «Современные средства поражения», «Средства защиты от оружия массового поражения», «Приборы радиационной и химической разведки и контроля»	Написать реферат	Написать реферат и представить его на проверку преподавателю	Написать реферат и выступить с ним перед аудиторией	Написать реферат и выступить с ним перед аудиторией с использованием мультимедийной презентации	Проверка реферата	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
3	Защита населения	2	Написание реферата по	Написать реферат	Написать реферат и	Написать реферат и	Написать реферат и	Проверка реферата,	ОК. 1, ОК.2,

	и территорий при стихийных бедствиях		одной из тем по желанию студента: «Защита при землетрясениях и извержениях вулканов»; «Защита при ураганах, бурях, смерчах, грозах»; «Защита при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге»; «Защита при селях и оползнях»; «Защита при природных пожарах»; «Защита при наводнениях»		представить его на проверку преподавателю	выступить с ним перед аудиторией	выступить с ним перед аудиторией с использованием мультимедийной презентации	презентации	ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
4	Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на транспорте	2	Подготовить презентацию на тему: «Защита при авариях на автотранспорте»; «Защита при авариях на ж.д. транспорте»; «Защита при авариях на воздушном транспорте»;	Подготовить презентацию	Подготовить презентацию и представить её на проверку преподавателю	Подготовить презентацию и выступить с ней перед аудиторией	Подготовить презентацию и выступить с ней перед аудиторией, обсудить основные причины аварий в подгруппах	Проверка презентации	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8

			«Защита при авариях на водном транспорте»						
5	Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах	2	Написание реферата по одной из тем по желанию студента: «Химически опасные объекты»; «Радиационные опасные объекты»	Написать реферат	Написать реферат и представить его на проверку преподавателю	Написать реферат и выступить с ним перед аудиторией	Написать реферат и выступить с ним перед аудиторией с использованием мультимедийной презентации	Проверка реферата	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
6	Уставы Вооружённых Сил России	6							
		2	Подготовить доклады по темам: «Военная присяга»; «Боевое знамя части, Военно-морской флаг России»; «Взаимоотношения между военнослужащими»	Подготовить доклады	Подготовить доклады и представить их на проверку преподавателю	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией с использованием мультимедийной презентации	Проверка доклада	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
		2	Подготовить доклады по темам: «Внутренний	Подготовить доклад	Подготовить доклад и представить его на проверку	Подготовить доклад и выступить с ним перед	Подготовить доклад и выступить с ним перед	Проверка доклада	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5,

			порядок, размещение и быт военнослужащих»; «Суточный наряд воинского подразделения»		преподавателю	аудиторией	аудиторией с использованием мультимедийной презентации		ОК 6, ОК 7, ОК 8
		2	Подготовить доклады по темам: «Воинская дисциплина, поощрения и взыскания»; «Караульная служба»	Подготовить доклады, отработать строевые приёмы	Подготовить доклад и представить его на проверку преподавателю	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией с демонстрацией действий часового	Проверка доклада	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
7	Строевая подготовка	2	Подготовить доклады по темам: «Выход из строя и постановка в строй»; «Подход к начальнику и отход от него»; «Построение и перестроение, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте»	Подготовить доклады, отработать строевые приёмы	Подготовить доклад и представить его на проверку преподавателю	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией с демонстрацией строевых приёмов и использованием магнитных фишек	Проверка доклада и правильности выполнения строевых приёмов	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
8	Медико-санитарная подготовка	2	Подготовить доклады по темам: «Первая помощь при утоплении»; «Первая помощь при перегревании»	Подготовить доклады, отработать приёмы оказания первой помощи	Подготовить доклады и представить их на проверку преподавателю	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией с демонстрацией	Проверка докладов и правильности выполнения	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8

			и переохлаждении организма»; «Первая помощь при обморожении и общем замерзании организма»				й приёмов оказания первой помощи	ия приёмов оказания первой помощи	
9	Медико-санитарная подготовка	5							
		3	Подготовить доклады по темам: «Первая помощь при термических ожогах»; «Первая помощь при химических ожогах»; «Первая помощь при электрических ожогах»	Подготовить доклады, отработать приёмы оказания первой помощи	Подготовить доклады и представить их на проверку преподавателю	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией с демонстрацией приёмов оказания первой помощи	Проверка докладов и правильности выполнения приёмов оказания первой помощи	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
		2	Подготовить доклад по теме: «Первая помощь при лучевых ожогах»	Подготовить доклад	Подготовить доклад и представить его на проверку преподавателю	Подготовить доклад и выступить с ним перед аудиторией	Подготовить доклад и выступить с ним перед аудиторией с использованием мультимедийной презентации		ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
10	Медико-санитарная подготовка	6							
		2	Подготовить доклады по темам:	Подготовить доклады,	Подготовить доклады и	Подготовить доклады и	Подготовить доклады и	Проверка докладов	ОК. 1, ОК.2,

			«Пищевое отравление»: «Отравление вредными газами»; «Способы прекращения воздействия электрического тока на пострадавшего»; «Меры первой помощи после освобождения пострадавшего от электротока»	отработать приёмы оказания первой помощи	представить их на проверку преподавателю	выступить с ними перед аудиторией	выступить с ними перед аудиторией с демонстрацией приёмов оказания первой помощи	и правильно выполнения приёмов оказания первой помощи	ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
		2	Подготовить доклады по темам: «Причины и признаки клинической смерти»; «Оказание первой помощи при переломах, ушибах, вывихах, растяжениях»	Подготовить доклады, отработать приёмы оказания первой помощи	Подготовить доклады и представить их на проверку преподавателю	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией с демонстрацией приёмов оказания первой помощи	Проверка докладов и правильно выполнения приёмов оказания первой помощи	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8
		2	Подготовить доклады по темам: «Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание»; «Изучение основ десмургии»	Подготовить доклады, отработать приёмы оказания первой помощи	Подготовить доклады и представить их на проверку преподавателю	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией	Подготовить доклады и выступить с ними перед аудиторией с демонстрацией приёмов оказания	Проверка докладов и правильно выполнения	ОК. 1, ОК.2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8

							первой помощи	приёмов оказания первой помощи	
--	--	--	--	--	--	--	------------------	---	--

## Самостоятельная работа № 1

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

1. Составление схемы организационной структуры сил и средств РСЧС
2. Подготовить доклад по теме: «Классификация чрезвычайных ситуаций»

### Вопросы для самопроверки

1. Для чего предназначена РСЧС?
2. Из каких подсистем состоит организационно РСЧС?
3. Что относится к территориальным подсистемам?
4. Что относится к функциональным подсистемам?
5. В каких режимах функционирует РСЧС?
6. Когда используется режим повседневной деятельности?
7. Когда используется режим повышенной готовности?
8. Когда используется режим чрезвычайной ситуации?
9. Для чего предназначены силы и средства наблюдения и контроля?
10. Для чего предназначены силы и средства предупреждения и ликвидации ЧС?
11. Назовите ЧС природного и техногенного характера

### Литература и источники для выполнения работы

1. В.Ю. Микрюков. Безопасность жизнедеятельности. М. «КНОРУС», 288с., 2016
2. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 319 с., 2015, ISBN 978-5-89035-819-6 <http://www.studentlibrary.ru>
3. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 263с., 2015, ISBN 978-5-89035-820-2 <http://www.studentlibrary.ru>
4. А.Н.Березкин. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», ТТЖТ- филиал РГУПС, 156с., 2022



## **Самостоятельная работа № 2**

### **Организация гражданской обороны**

1. Написание реферата по одной из тем по желанию студента: «Поражающие факторы ядерного взрыва», «Химическое оружие», «Бактериологическое оружие».
2. Написание реферата по одной из тем по желанию студента: «Современные средства поражения», «Средства защиты от оружия массового поражения», «Приборы радиационной и химической разведки и контроля»

### **Вопросы для самопроверки**

1. Что такое ГО? Перечислите её основные задачи.
2. ПО какому принципу организована ГО в Российской Федерации?
3. Кто осуществляет руководство ГО в РФ, в федеральных органах исполнительной власти, на территориях субъектов РФ и муниципальных образованиях?
4. Какие формирования составляют силы ГО?
5. Назовите поражающие факторы ядерного взрыва.
6. Что понимается под химическим оружием?
7. На какие группы делятся отравляющие вещества?
8. Что понимается под биологическим оружием?
9. Возбудителем каких инфекционных заболеваний может быть биологическое оружие?

1. Что относится к современным средствам поражения?
2. Средства защиты от оружия массового поражения подразделяются на какие?
3. Для чего предназначены средства индивидуальной защиты?
4. Какие бывают средства индивидуальной защиты?
5. Что относится к средствам коллективной защиты населения?
6. Для чего предназначены убежища?
7. Для чего предназначены противорадиационные укрытия?
8. Что относится к медицинским средствам индивидуальной защиты?
9. Что такое дезактивация, дегазация, дезинфекция?
10. На чём основан принцип работы приборов ионизационного типа?
11. Как пользоваться приборами химической разведки?

### **Литература и источники для выполнения работы**

1. В.Ю. Микрюков. Безопасность жизнедеятельности. М. «КНОРУС», 288с., 2016

2. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 319 с., 2015, ISBN 978-5-89035-819-6 <http://www.studentlibrary.ru>
3. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 263с., 2015, ISBN 978-5-89035-820-2 <http://www.studentlibrary.ru>
4. А.Н.Березкин. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», ТТЖТ - филиал РГУПС, 156с., 2022

## Защита населения и территорий при стихийных бедствиях

1. Написание реферата по одной из тем по желанию студента: «Защита при землетрясениях и извержениях вулканов»; «Защита при ураганах, бурях, смерчах, грозах»; «Защита при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге»; «Защита при селях и оползнях»; «Защита при природных пожарах»; «Защита при наводнениях»

### Вопросы для самопроверки

1. Что понимается под стихийным бедствием?
2. Как следует поступать при землетрясениях и извержениях вулканов?
3. Наши действия при угрозе надвигающегося урагана, бури, смерче?
4. Поражающие факторы при снежных заносах, метели, вьюге, сходе лавины?
5. Неотложные работы при снежных заносах, метелях, сходах лавин?
6. Какие работы проводятся для борьбы с селями и оползнями?
7. Какие методы применяются для тушения природных пожаров?
8. В чём особенности тушения торфяных пожаров?
9. Чем вызываются наводнения?
10. Что делать, если вы оказались в воде во время наводнения?

### Литература и источники для выполнения работы

1. В.Ю. Микрюков. Безопасность жизнедеятельности. М. «КНОРУС», 288с., 2016
2. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 319 с., 2015, ISBN 978-5-89035-819-6 <http://www.studentlibrary.ru>
3. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 263с., 2015, ISBN 978-5-89035-820-2 <http://www.studentlibrary.ru>
4. А.Н.Березкин. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», ТТЖТ - филиал РГУПС, 156с., 2022

## Самостоятельная работа № 4

Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на транспорте

1. Подготовить презентацию на тему: «Защита при авариях на автотранспорте»; «Защита при авариях на ж.д. транспорте»; «Защита при авариях на воздушном транспорте»; «Защита при авариях на водном транспорте»

### Вопросы для самопроверки

1. Что такое авария и катастрофа и в чём их различие?
2. Какие существуют рекомендации по обеспечению безопасности во время аварии на автотранспорте?
4. Что следует делать при возникновении пожара в общественном транспорте?
5. Как обезопасить себя при крушении или экстренном торможении поезда?
6. Как уменьшить риск при возможном крушении поезда?
7. Какие меры следует предпринять при возникновении пожара в поезде?
8. Как следует действовать при возникновении декомпрессии во время полёта?
9. Что делать при возникновении пожара в полёте?
10. Какие сигналы судовых тревог существуют на водном транспорте?

### Литература и источники для выполнения работы

1. В.Ю. Микрюков. Безопасность жизнедеятельности. М. «КНОРУС», 288с., 2016
2. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 319 с., 2015, ISBN 978-5-89035-819-6 <http://www.studentlibrary.ru>
3. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 263с., 2015, ISBN 978-5-89035-820-2 <http://www.studentlibrary.ru>
4. А.Н.Березкин. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», ТТЖТ - филиал РГУПС, 156с., 2022

## Самостоятельная работа № 5

Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах

1. Написание рефератов по одной из тем по желанию студента: «Химически опасные объекты»; «Радиационные опасные объекты»

### Вопросы для самопроверки

1. Дайте характеристику наиболее распространённым ядовитым веществам
2. Какие противоядия и нейтрализующие вещества вы знаете?
3. Какие способы дегазации вы знаете?
4. Каковы причины аварий на радиационных опасных объектах?
5. Как защититься от внешнего и внутреннего облучения при аварии на АЭС?
6. Способы выведения радиоактивных веществ из организма человека.
7. Какие существуют методы дезактивации?

### Литература и источники для выполнения работы

1. В.Ю. Микрюков. Безопасность жизнедеятельности. М. «КНОРУС», 288с., 2016
2. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 319 с., 2015, ISBN 978-5-89035-819-6 <http://www.studentlibrary.ru>
3. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 263с., 2015, ISBN 978-5-89035-820-2 <http://www.studentlibrary.ru>
4. А.И.Мирошников. Методические указания по выполнению практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», ТТЖТ-филиал РГУПС, 156с., 2015
4. А.Н.Березкин. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», ТТЖТ - филиал РГУПС, 156с., 2022

## **Самостоятельная работа № 6**

### **Уставы Вооружённых Сил России**

1. Подготовить доклады по темам: «Военная присяга»; «Боевое знамя части, Военно-морской флаг России»; «Взаимоотношения между военнослужащими»
2. Написание рефератов по темам: «Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих»; «Суточный наряд воинского подразделения»
3. Написание рефератов по темам: «Воинская дисциплина, поощрения и взыскания»; «Караульная служба»

#### **Вопросы для самопроверки**

1. Кто принимает Военную присягу?
  2. Когда принимается Военная присяга?
  4. Что говорит командир воинской части в своей речи перед принятием присяги?
  5. Действия военнослужащих, приводимых к Военной присяге.
  6. Какая отметка и кем делается в военном билете после принятия Военной присяги?
  7. Каково предназначение Боевого знамени воинской части?
  8. Где хранится и как перевозится Боевое знамя воинской части?
  9. Какие флаги поднимаются на корабле во время боя или при появлении неприятеля?
  10. Какие существуют взаимоотношения между военнослужащими по служебному положению и воинскому званию?
  11. Чем является воинское приветствие для военнослужащих?
- 
1. Что такое Уставы ВС РФ? Для чего они предназначены?
  2. Что относится к общевоинским уставам ВС РФ?
  4. Что определяет Устав внутренней службы ВС РФ?
  5. Какие помещения предназначены для размещения роты?
  6. Как должны храниться стрелковое оружие и боеприпасы?
  7. Какие мероприятия должны быть предусмотрены в распорядке дня военнослужащих?
  8. Порядок увольнения военнослужащих из расположения части.
  9. С какой целью назначается суточный наряд воинского подразделения?
  10. Обязанности дежурного и дневального по роте.
    1. На чём основывается воинская дисциплина?
    2. К чему обязывает воинская дисциплина каждого военнослужащего?
    3. Какие поощрения применяются к солдатам, матросам, сержантам и старшинам?

4. Какие дисциплинарные взыскания могут налагаться на солдат и матросов?
5. Каков порядок подачи обращения (предложения, заявления, жалобы) военнослужащим?
6. Каково предназначение караульной службы?
7. Какие бывают караулы?
8. Кто назначается в состав караула?
9. Кого из военнослужащих запрещается назначать в караул?
10. Как и с какой периодичностью осуществляется смена часовых?
11. Применение часовым оружия.

### **Литература и источники для выполнения работы**

1. В.Ю. Микрюков. Безопасность жизнедеятельности. М. «КНОРУС», 288с., 2016
2. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 319 с., 2015, ISBN 978-5-89035-819-6 <http://www.studentlibrary.ru>
3. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 263с., 2015, ISBN 978-5-89035-820-2 <http://www.studentlibrary.ru>
4. А.Н.Березкин. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», ТТЖТ - филиал РГУПС, 156с., 2022

## **Самостоятельная работа № 7**

### **Строевая подготовка**

1. Подготовить доклады по темам: «Выход из строя и постановка в строй»; «Подход к начальнику и отход от него»; «Построение и перестроение, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте»

#### **Вопросы для самопроверки**

1. Какие команды подаются для выхода военнослужащего из строя?
2. Какие команды подаются для возвращения военнослужащего в строй?
3. Покажите порядок выхода из строя из первой и второй шеренги и возвращения в строй.
4. Каков порядок выхода военнослужащих из колонны по два, по три, по четыре?
5. Покажите порядок подхода к начальнику вне строя и отхода от него.
6. Как построить отделение (взвод) в развёрнутый строй?
7. Порядок расчёта военнослужащих в строю.
8. Выполните действия при перестроении отделения из колонны по одному в колонну по два.
9. Какие команды подаются для размыкания и смыкания строя?
10. Как осуществляются повороты строя на месте?

#### **Литература и источники для выполнения работы**

1. В.Ю. Микрюков. Безопасность жизнедеятельности. М. «КНОРУС», 288с., 2016
2. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 319 с., 2015, ISBN 978-5-89035-819-6 <http://www.studentlibrary.ru>
3. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 263с., 2015, ISBN 978-5-89035-820-2 <http://www.studentlibrary.ru>
4. А.Н.Березкин. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», ТТЖТ - филиал РГУПС, 156с., 2022



## **Самостоятельная работа № 8**

### **Медико-санитарная-подготовка**

1. Подготовить доклады по темам: «Первая помощь при утоплении»; «Первая помощь при перегревании и переохлаждении организма»; «Первая помощь при обморожении и общем замерзании организма»

#### **Вопросы для самопроверки**

1. Какое состояние человека называется утоплением?
2. Какие различают виды утопления и чем они характеризуются?
3. Какие меры первой помощи оказывают при утоплении?
4. Что нужно делать при появлении признаков перегревания?
5. Как оказывается первая помощь при обморочном состоянии?
6. Что нужно делать при переохлаждении организма?
7. Каковы признаки обморожения, какова первая помощь при обморожениях?
8. Как спасти замерзающего человека?

#### **Литература и источники для выполнения работы**

1. В.Ю. Микрюков. Безопасность жизнедеятельности. М. «КНОРУС», 288с., 2016
2. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 319 с., 2015, ISBN 978-5-89035-819-6 <http://www.studentlibrary.ru>
3. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 263с., 2015, ISBN 978-5-89035-820-2 <http://www.studentlibrary.ru>
4. А.Н.Березкин. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», ТТЖТ - филиал РГУПС, 156с., 2022

## **Самостоятельная работа № 9**

## Медико-санитарная-подготовка

1. Подготовить доклады по темам: «Первая помощь при термических ожогах»; «Первая помощь при химических ожогах»; «Первая помощь при электрических ожогах»; «Первая помощь при лучевых ожогах»;

### **Вопросы для самопроверки**

1. Что такое ожог?
2. Какие различают по степени тяжести термические ожоги?
3. В чём заключается первая помощь при термических ожогах различной степени тяжести?
4. Как оказывается первая помощь при ожогах химическими веществами глаз и кожи?
5. Как оказывается первая помощь при электрических ожогах?
6. От чего зависит характер лучевых поражений?
7. Какие выделяют периоды лучевых ожогов?
8. Как различают лучевые ожоги по степени тяжести?
9. Какую помощь оказывают при поверхностных лучевых ожогах?

### **Литература и источники для выполнения работы**

1. В.Ю. Микрюков. Безопасность жизнедеятельности. М. «КНОРУС», 288с., 2016
2. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 319 с., 2015, ISBN 978-5-89035-819-6 <http://www.studentlibrary.ru>
3. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 263с., 2015, ISBN 978-5-89035-820-2 <http://www.studentlibrary.ru>
4. А.Н.Березкин. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», ТТЖТ - филиал РГУПС, 156с., 2022

## Медико-санитарная-подготовка

1. Подготовить доклады по темам: «Пищевое отравление»; «Отравление вредными газами»; «Способы прекращения воздействия электрического тока на пострадавшего»; «Меры первой помощи после освобождения пострадавшего от электротока»
2. Подготовить доклады по темам: «Причины и признаки клинической смерти»; «Оказание первой помощи при переломах, ушибах, вывихах, растяжениях»
3. Подготовить доклады по темам: «Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание»; «Изучение основ десмургии»

### Вопросы для самопроверки

1. Что понимают под отравлением организма?
2. Чем вызывается и чем характеризуется пищевое отравление?
3. В чём заключается первая помощь при пищевом отравлении?
4. Каковы признаки отравления вредными газами?
5. Какие меры по оказанию первой помощи следует принять при отравлении вредными газами?
6. От чего в основном зависит спасение жизни человека, оказавшегося под напряжением?
7. Какие основные способы прекращения воздействия электрического тока на пострадавшего вы знаете?
8. Какие факторы оказывают влияние на степень поражения человека электрическим током?
9. Какие меры первой помощи применяются после освобождения пострадавшего от действия тока?
  10. Какие виды переломов вы знаете?
  11. Каковы признаки растяжений, ушибов, вывихов?

### Литература и источники для выполнения работы

1. В.Ю. Микрюков. Безопасность жизнедеятельности. М. «КНОРУС», 288с., 2016
2. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 319 с., 2015, ISBN 978-5-89035-819-6 <http://www.studentlibrary.ru>

3. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 263с., 2015, ISBN 978-5-89035-820-2 <http://www.studentlibrary.ru>

4. А.Н.Березкин. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», ТТЖТ - филиал РГУПС, 156с., 2022

## **2. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

### **2.1. Как написать эссе**

Эссе - способ рассказать о мире через себя и о себе с помощью мира.

А. Эльяшевич

«Эссе» (от франц. «попытка, проба») - прозаическое произведение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному вопросу и не претендующее на исчерпывающую трактовку предмета. Стиль эссе отличается образностью и широким использованием разговорной лексики. Выделяют беллетристические, литературно-критические, философские, обществоведческие и другие эссе.

#### **План написания эссе.**

Эссе следует писать по следующему алгоритму:

1. Внимательно прочитайте и проанализируйте все предложенные цитаты для написания эссе.

2. Выберите наиболее подходящую для вас тему. При выборе высказывания принимайте во внимание следующий ряд обстоятельств:

- При написании эссе необходимо использовать знания обществоведческого курса – понятия, теоретические положения, поэтому качественно выполнить задание на незнакомом или непонятном содержании достаточно трудно. Вы должны знать теоретический материал по теме и оперировать понятиями по этой теме, иметь личный опыт или уметь привести аргументы из общественной жизни или истории.

- Очень важно соотнести выбранную тему с предложенным контекстом ее раскрытия. Может оказаться, что студент способен раскрыть смысл высказывания, например, в социологическом контексте, но задан философский аспект.

- Необходимо, чтобы в вашем эссе прослеживалась логика. Эссе предполагает логически связное рассуждение, в заключении которого делаются определенные выводы, поэтому в случае затруднений в создании

подобной логической основы эссе целесообразно подумать о выборе иного высказывания.

3. Определите главную мысль высказывания. Для этого важно установить тематическую связь высказывания с обществоведческим курсом.
4. Подберите теоретический материал по данной теме. Определите, какими понятиями вы будете пользоваться, какие теоретические положения вам нужно раскрыть.
5. Определитесь, согласны вы или нет с высказыванием, набросайте аргументы «за» и «против».
6. Если необходимо, подберите примеры, факты из общественной жизни, истории философии, личного опыта. Именно реальные факты, а не абстрактные рассуждения.
7. Проверьте, есть ли логическая связь между частями эссе.
8. Сформулируйте обобщающий вывод.

Таким образом, у вас должно получиться эссе по следующему плану:

- 1) Введение. Необходимо кратко изложить актуальность проблемы и перефразировать высказывание своими словами (Смысл высказывания состоит в том, что...)
- 2) Основная часть. Вы должны согласиться с высказыванием или опровергнуть его, при этом аргументировать свою точку зрения. Можно начать с «Я согласен(а)/Я не согласен(а)»
- 3) Работа с тезисом, которую нужно провести по следующему плану:
  1. Высказывается позиция (Я считаю что...) или риторический вопрос (А не задумывались ли вы над тем...?)
  2. Указываются причины (потому что...)
  3. Приводятся аргументы (это можно подтвердить следующими примерами...)
  4. Устанавливаются взаимосвязи (в связи с этим...)
- 4) Вывод, в котором должно содержаться краткое изложение мысли. Также возможно связать полученные выводы с будущим страны, мира, общества.

### **Критерии оценки эссе:**

Текст эссе сдается на отдельных листах.

Критерии оценки:

«Отлично» - полнота рассмотрения вопроса, аргументированное выражение своей позиции, отсутствия ошибок, грамотного текста, точность формулировок и т.д.;

«Хорошо» – полнота выполнения всего объема работ при наличии несущественных ошибок, не повлиявших на общий результат работы и т.д.;

«Удовлетворительно» - недостаточно полное раскрытие проблемы, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на окончательный результат;

«Неудовлетворительно» - тема не раскрыта, работа выполнена крайне небрежно и т.д

## 2.2 Как написать реферат

Написание реферата - одна из форм активной самостоятельной работы студентов.

1. Выберите тему реферата. Она должна быть актуальной, проблемной и конкретно сформулированной. Необходимо четко представлять, какой смысл кроется в формулировке темы, какого теоретического и фактического материала она требует.

2. Составьте план реферата.

3. Подберите литературу по заявленной теме. Сделайте все необходимые выписки.

*При работе с первоисточниками нужно помнить следующее:*

- Необходимо использовать несколько источников. Практика показывает, что их должно быть не менее трех.

- Учитывайте сроки издания различных источников и их восприятие через призму времени и событий.

- Обратите внимание на цель, время и историю написания первоисточника.

- Прочитайте текст. Разбейте его на смысловые части, выделите непонятные слова, найдите их значение.

- Сформулируйте вопросы и найдите в тексте ответы на них.

- Сделайте все необходимые выписки, запишите цитаты (обязательно укажите страницу). Стремитесь к кратким записям. Отделяйте одну мысль от другой.

- Материал из каждого источника лучше записывать на отдельном листе.

*Памятка дня сравнительной характеристики:*

- Установите цель сравнения.

- Убедитесь, что материала достаточно, чтобы проводить сравнение.

- Найдите черты сходства и различия в объектах или явлениях.

- Запишите выводы.

4. Напишите реферат, используя рекомендации по составлению конспекта.

Конспект - краткое письменное изложение содержания текста, более полное, чем тезисы. Конспект полно отражает главное в содержании текста. Помните, что полно не означает подробно.

Конспект должен быть небольшим по объему. Записать текст кратко - значит, изложить его содержание большей частью своими словами (исключение составляют цитаты, правила, законы и т. п.).

- Определите цель составления конспекта.

- Внимательно ознакомьтесь с текстом первоисточника.

- Свои выводы подтверждайте цитатами. Не искажайте мысль автора.

- Выделите слова, фразы, абзацы.

- Пишите четко и разборчиво.

- Выделите главное курсивом или жирным шрифтом.

*Реферат всегда имеет введение, основную часть и заключение.*

*Введение* объемом до 2-3 страниц содержит мотивацию и актуальность выбранной темы, цель написания реферата.

*Основное содержание* темы раскрывается на 10 -15 страницах. Обязательно нужно показать различные точки зрения или разные подходы к трактовке выбранной проблемы (темы реферата). Материал нужно разбить на смысловые части - главы. Каждая глава имеет свое название и заканчивается выводом.

В *заключение* обязательно выразите свое отношение к изложенной теме. Выводы заключения не должны противоречить выводам по каждой главе.

5. Прочитайте реферат и отредактируйте его. В тексте нельзя допускать сокращений в написании наименований, названий, слов. Текст записывается на одной стороне листа формата А-4.

6. Правильно оформите реферат.

На титульном листе укажите полное наименование образовательного учреждения, тему реферата, сведения о себе и руководителе, год написания реферата. В соответствии с законодательством образец титульного листа разрабатывается образовательным учреждением самостоятельно на основании требований ГОСТа.

Далее вложите два чистых листа для рецензии.

Лист «Содержание» - это перечень названий структурных частей реферата. Обязательно укажите начальную страницу каждой части.

Помните, что каждая глава должна начинаться с новой страницы. В тексте после каждой цитаты в скобках нужно указать номер, под которым этот источник записан в списке используемой литературы.

Список используемой литературы оформляется в алфавитном порядке. Сначала записываются фамилия и инициалы автора книги, учебника, монографии и т. п. Затем название без кавычек, город, название издательства, год издания, номер издания.

Для статьи обязательно указать название СМИ, год и дату издания.

## **Защита реферата**

1. За две-три недели до дня защиты нужно отдать реферат на рецензирование. Это необходимо для того, чтобы заранее знать мнение рецензентов и подготовить контраргументы и ответы на вопросы. Если реферат предназначен для публичного выступления, нужно предположить аргументы «за» и «против» возможных оппонентов.

2. Выступление должно быть не более 10 -15 минут. Автор называет тему реферата и объясняет свой выбор и актуальность темы. Далее необходимо кратко охарактеризовать использованные источники. Затем кратко изложить основные идеи работы и выводы, В ходе выступления нужно обязательно высказывать свое аргументированное мнение.

3. Затем слушатели задают вопросы. Отвечать на них следует корректно, кратко и четко.

4. Если была рецензия, ее зачитывает преподаватель. В противном случае выступает оппонент.

5. Автор реферата выступает с заключительным словом.

### **Памятка для оппонента (референта)**

1. Выскажите сначала общее впечатление о работе или устном выступлении.

2. Оцените знание материала, логику его изложения.

3. Отметьте умение сравнивать, выделять главное, отстаивать свое мнение, а также охарактеризуйте речь: эмоциональность, грамотность, образность.

4. Сделайте вывод о работе и оцените ее.

### **2.3. Как составлять логические схемы, таблицы**

1. Внимательно изучите текст источника информации. Составьте план материала в соответствии с заявленной темой.

2. Выделите на основе умозаключений обобщающие понятия и категории, объединяющие всю необходимую информацию: они связаны с заголовками разделов и подразделов.

3. Учитывая взаимосвязи между понятиями и категориями, составьте логическую структуру. Это может быть «древо знаний» - иерархическая структура. Если понятия, категории, факты связаны хронологически, то можно построить хронологические таблицы.

4. Для простоты схематического представления нужно использовать минимальное количество схемных элементов и их связей. Определите целевую и смысловую значимость категорий и понятий, их иерархическое расположение в пространстве схемы (например, основные, вспомогательные и т. п.). Согласуйте элементы и связи внутри всех схем, например, используйте одно и то же написание одинаковых понятий: гос-во - государство. О. - общество. Для лучшей наглядности можно использовать средства графики, цвет, различные формы (таблицы, цифровой, диаграммный иллюстративный материал).

5. Прочитайте текст еще раз, сверяясь с логической структурой. При необходимости внесите коррективы.

Согласно Ожегову С.М., **таблица** - сведения о чём-нибудь, расположенные по графам.

В педагогике принят другой подход к рассмотрению таблиц. Прежде всего, таблицы относятся к средствам реализации принципа наглядности. Принцип наглядности - один из старейших и важнейших в дидактике - означает, что эффективность обучения зависит от целесообразного привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала. **Таблицы учебные** - наглядные пособия, содержащие цифры, тексты или графические изображения, иллюстрирующие темы и разделы



дисциплин. Различают таблицы иллюстративные, графические, цифровые, текстовые и смешанные.

Иллюстративные таблицы состоят из ряда отдельных рисунков, небольших картинок, портретов и других изображений, сопровождаемых кратким пояснительным текстом. С их помощью может быть показано последовательное развитие какого-либо предмета, явления, процесса, взаимосвязь и соотношение предметов и явлений, группировка их по какому-либо признаку или принципу.

Графические таблицы содержат схемы, чертежи, схематические рисунки, диаграммы, сопровождаемые кратким текстовым или цифровым материалом.

Цифровые таблицы состоят преимущественно из цифрового материала, иногда сопровождаемого небольшими рисунками или графическими изображениями.

Текстовые таблицы отличаются преобладанием текстового материала сопровождаемого в тех случаях, когда это необходимо, небольшими рисунками или вспомогательными графическими знаками - стрелками, дугами, линиями и др.

Смешанные таблицы представляют собой сочетание иллюстративного, графического, цифрового или текстового материала (всех четырех видов или только некоторых из них) в более или менее равной пропорции. По основному назначению их условно можно подразделить на познавательные, инструктивные, справочные и тренировочные (для упражнений).

Построение таблиц довольно разнообразно. Так, например, для цифровых и текстовых таблиц характерно расположение материала колонками, столбиками, в вертикальных и горизонтальных графах, клетчатой сетке и т.п. Такая форма расположения материала называется табличной.

## **2.4 Создание мультимедийных презентаций**

Слово «презентация» в переводе с английского языка означает «представление», «показ», т.е. презентация – это наглядный показ какой-либо информации.

Прежде чем приступить к подготовке презентации обратите внимание на следующие рекомендации:

1. Помните о времени! Принцип «Время – Деньги» особенно актуален во время презентации.
2. Создайте в голове файловую систему своей презентации. Научитесь ее визуализировать.
3. Вы должны быть уникальны, чтобы запомниться.

4. Уделите особое внимание подготовке вступления и заключения.
5. Главная задача вступления - создать у слушателей «вспышку» интереса и доверия.
6. Завершающая часть выступления должна отвечать на вопрос: «Когда, что и как делать?».
7. Ваша доказательная база должна содержать графики, диаграммы, фото, цитаты и другую конкретику.
8. Заканчивайте презентацию словами: «Спасибо за внимание!».

### **Подготовка презентации предполагает следующие пошаговые действия:**

1. Подготовка и согласование с научным руководителем текста доклада.
2. Разработка структуры презентации
3. Создание презентации в Power Point
4. Репетиция доклада с использованием презентации

Структура, содержание и дизайн компьютерной презентации – это личное творчество автора.

Однако опыт показывает, что наиболее успешными являются презентации, составленные с соблюдением приведенных рекомендаций, которые могут предостеречь от ряда неудач.

### **Рекомендации по оформлению мультимедийной презентации**

- Презентация должна полностью соответствовать тексту вашего доклада. В первую очередь Вам необходимо составить сам текст доклада, во вторую очередь – создать презентацию.
- Очередность слайдов должна четко соответствовать структуре вашего доклада. Не планируйте в процессе доклада возвращаться к предыдущим слайдам или перелистывать их вперед, это усложнит процесс и может сбить ход ваших рассуждений.
- Не пытайтесь отразить в презентации весь текст доклада! Слайды должны демонстрировать лишь основные положения Вашего доклада.
- Полезно использовать шаблоны оформления для подготовки компьютерной презентации.
- Слайды желательно не перегружать текстом, лучше разместить короткие тезисы, убрав вводные слова, даты, имена, термины и т.п. На слайдах необходимо демонстрировать небольшие фрагменты текста доступным для чтения на расстоянии шрифтом (количество слов на слайде не должно превышать 40); 2-3 фотографии или рисунка.
- Наиболее важный материал лучше выделить.

- Таблицы с цифровыми данными плохо воспринимаются со слайдов, в этом случае цифровой материал, по возможности, лучше представить в виде графиков и диаграмм.
- Не следует излишне увлекаться мультимедийными эффектами анимации. Особенно нежелательны такие эффекты как вылет, вращение, волна, побуквенное появление текста и т.д. Оптимальная настройка эффектов анимации – появление, в первую очередь, заголовка слайда, а затем - текста по абзацам. При этом если несколько слайдов имеют одинаковое название, то заголовок слайда должен постоянно оставаться на экране.
- Визуальное восприятие слайда презентации занимает от 2 до 5 секунд, в то время как продолжительность некоторых видов анимации может превышать 20 секунд. Поэтому настройка анимации, при которой происходит появление текста по буквам или словам нежелательна.
- Стихи лучше декламировать, чем записать на слайде презентации, зато небольшой эпиграф или изречение очень хорошо впишутся в презентацию.
- В дизайне презентации придерживайтесь принципа «чем меньше, тем лучше».
- Не следует использовать более 3 различных цветов на одном слайде.
- Остерегайтесь светлых цветов, они плохо видны издали.
- Нельзя также выбирать фон, который содержит активный рисунок.
- Сочетание цветов фона и текста должно быть таким, чтобы текст легко мог быть прочитан.
- В качестве основного шрифта рекомендуется использовать черный или темно-синий.
- Лучше использовать одну цветовую гамму во всей презентации, а не различные стили для каждого слайда.
- Используйте только один вид шрифта.
- Лучше использовать простой печатный шрифт вместо экзотических и витиеватых шрифтов.
- Звуковое сопровождение используется только по необходимости, поскольку даже тихая фоновая музыка создает излишний шум и мешает восприятию содержания.
- Режим просмотра презентации лучше установить «по щелчку мыши». Тогда вы сможете контролировать соответствие содержимого слайда тексту выступления.
- Необходимо обязательно соблюдать единый стиль оформления презентации и обратить внимание на стилистическую грамотность (отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок).
- Пронумеруйте слайды. Это позволит быстро обращаться к конкретному слайду в случае необходимости.
- Для того чтобы доклад сохранил свою логику, можно следующими слайдами иллюстрировать как Вы решали поставленные задачи и какие результаты Вы получили.

- Желательно отдельным слайдом указать Ваш личный вклад в решении задач и полученных результатах.
- Не перегружайте слайды. Наглядность и хорошая обозримость только облегчат слушателям понимание происходящего.
- Попросите другого студента помочь в перелистывании слайдов. Дайте ему текст доклада с указанием номеров слайдов, чтобы он мог ориентироваться по этому документу, когда перелистывать слайды. Отрепетируйте с ним доклад заранее. Не следует включать функцию автоматического переключения слайдов.
- Заранее просчитайте все возможные неудачи с техникой. Заранее скопируйте на рабочий стол ноутбука файл с презентацией и проверьте как он работает. Обязательно имейте при себе копию презентации на флэш-карте или диске. Если ноутбук или проектор в любой момент могут зависнуть или отключиться, то Вы должны придумать, что будете делать в такой ситуации. Один из возможных вариантов – сделать 4 экземпляра презентаций в бумажном виде и раздать членам аттестационной комиссии.

### **Правила оформления презентаций**

#### 1. Общие требования к смыслу и оформлению:

Всегда необходимо отталкиваться от целей презентации и от условий прочтения.

#### 2. Общий порядок слайдов:

- Титульный;
- План презентации (практика показывает, что 5-6 пунктов - это максимум, к которому не следует стремиться);
- Основная часть;
- Заключение (выводы);
- Спасибо за внимание (подпись).

#### 3. Требования к оформлению диаграмм:

У диаграммы должно быть название или таким названием может служить заголовок слайда; Диаграмма должна занимать все место на слайде; Линии и подписи должны быть хорошо видны.

#### 4. Требования к оформлению таблиц:

Название для таблицы должно легко читаться. Отличие шапки от основных данных.

#### 5. Последний слайд (любое из перечисленного):

Спасибо за внимание; Вопросы; Подпись; Контакты.

### **Форма контроля и критерии оценки**

Презентацию необходимо предоставить для проверки в электронном виде.

«Отлично» - если презентация выполнена аккуратно, примеры проиллюстрированы, полностью освещены все обозначенные вопросы.

«Хорошо» - работа содержит небольшие неточности.

«Удовлетворительно» - презентация выполнена неаккуратно, не полностью освещены заданные вопросы.

«Неудовлетворительно» - работа выполнена небрежно, не соблюдена структура, отсутствуют иллюстрации.

## 2.5 Составление глоссария, работа со словарем

Глоссарий - это словарь определенных понятий или терминов, объединенных общей специфической тематикой.

Данный термин происходит от греческого слова «глосса», что означает язык, речь. В Древней Греции глоссами называли непонятные слова в текстах, толкование которых давалось рядом на полях. Собрание глоссов в последствии стали называть глоссарием.

### Как составить глоссарий?

Для начала внимательно прочитайте и ознакомьтесь с текстом. Наверняка, вы встретите в нем много различных терминов, которые имеются по данной теме.

После того, как вы определили наиболее часто встречающиеся термины, вы должны составить из них список. Слова в этом списке должны быть расположены в строго алфавитном порядке, так как глоссарий представляет собой не что иное, как словарь специализированных терминов. После этого начинается работа по составлению статей глоссария. Статья глоссария - это определение термина. Она состоит из двух частей:

1. точная формулировка термина в именительном падеже;
2. содержательная часть, объемно раскрывающая смысл данного термина.

При составлении глоссария важно придерживаться следующих правил:

- стремитесь к максимальной точности и достоверности информации;
- старайтесь указывать корректные научные термины и избегать всякого рода жаргонизмов. В случае употребления такового, давайте ему краткое и понятное пояснение;
- излагая несколько точек зрения в статье по поводу спорного вопроса, не принимайте ни одну из указанных позиций. Глоссария - это всего лишь констатация имеющихся фактов;
- также не забывайте приводить в пример контекст, в котором может употребляться данный термин;
- при желании в глоссарий можно включить не только отдельные слова и термины, но и целые фразы.

### Работа со словарем

Философский словарь включает понятия и термины, которые важны для изучения не только философии, но и других философских дисциплин (этики,

эстетики, логики), а также истории, литературы, мировой художественной культуры, обществознания и профессиональных дисциплин. Многие затруднения в понимании сложных проблем развития общества, отношений между людьми, морально – этических ситуаций, явлений культуры могут быть разрешены, когда мы владеем философской терминологией. Словарь не заменяет учебную литературу, но служит средством оперативного поиска необходимой учебной информации и уточнения имеющихся у вас знаний.

Словарь снабжен общим алфавитным указателем, для быстрого поиска необходимого материала. Открыв словарь на соответствующую букву, вы увидите слова, выделенные *курсивом* или **жирным** шрифтом.

Необходимо понять, что значительная часть терминов берет начало из других языков, прежде всего греческого и латинского. Словарь показывает происхождение понятий, что может помочь более точно постигнуть их смысл.

#### **Алгоритм выполнения работы:**

1. Найдите соответствующую букву философского словаря, на которую начинается данное слово (например «логика» - на букву «л») в алфавитном указателе;
2. Далее ищите слово в соответствии с алфавитным указателем, (например, после буквы «л» в слове «логика» идет буква «о»);
3. Переведите термин, в дальнейшем он поможет лучше ориентироваться в философской терминологии;
4. Составьте краткий конспект с объяснением смысла самого понятия;
5. найдите и приведите примеры из науки, повседневной жизни, отношений между людьми;
6. Примените это понятия в вашей практической деятельности;
7. занесите освоенное вами новое понятие в вашу тетрадь.

### 3. Методическое обеспечение и контроль самостоятельной работы.

Разработка комплекса методического обеспечения учебного процесса является важнейшим условием эффективности самостоятельной работы студентов. К такому комплексу следует отнести тексты лекций, учебные и методические пособия, банки заданий и задач, сформулированных на основе реальных данных, банк расчетных, моделирующих, тренажерных программ и программ для самоконтроля, автоматизированные обучающие и контролирующие системы, информационные базы дисциплины или группы родственных дисциплин и другое. Это позволит организовать проблемное обучение, в котором студент является равноправным участником учебного процесса.

Результативность самостоятельной работы студентов во многом определяется наличием активных методов ее контроля. Существуют следующие виды контроля:

- входной контроль знаний и умений студентов при начале изучения очередной дисциплины;
- текущий контроль, то есть регулярное отслеживание уровня усвоения материала на лекциях, практических и лабораторных занятиях;
- промежуточный контроль по окончании изучения раздела или модуля курса;
- самоконтроль, осуществляемый студентом в процессе изучения дисциплины при подготовке к контрольным мероприятиям;
- итоговый контроль по дисциплине в виде зачета или экзамена;
- контроль остаточных знаний и умений спустя определенное время после завершения изучения дисциплины.

В последние годы наряду с традиционными формами контроля - коллоквиумами, зачетами, экзаменами достаточно широко вводятся новые методы. В первую очередь следует отметить рейтинговую систему контроля, применяемую во многих учебных заведениях. Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а так же активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Введение рейтинга может вызвать увеличение нагрузки преподавателей за счет дополнительной работы по структурированию содержания дисциплин, разработке заданий разного уровня сложности и т.д. Но такая работа позволяет преподавателю раскрыть свои педагогические возможности и воплотить свои идеи совершенствования учебного процесса.

Весьма полезным является тестовый контроль знаний и умений студентов, который отличается объективностью, экономит время преподавателя, в значительной мере освобождает его от рутинной работы и позволяет в большей степени сосредоточиться на творческой части преподавания, обладает высокой степенью дифференциации испытуемых по уровню знаний и умений и очень эффективен при реализации рейтинговых систем, дает возможность в значительной мере индивидуализировать процесс обучения

путем подбора индивидуальных заданий для практических занятий, индивидуальной и самостоятельной работы, позволяет прогнозировать темпы и результативность обучения каждого студента.

Тестирование помогает преподавателю выявить структуру знаний студентов и на этой основе переоценить методические подходы к обучению по дисциплине, индивидуализировать процесс обучения. Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы, которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

### **Заключение**

Конкретные пути и формы организации самостоятельной работы студентов с учетом курса обучения, уровня подготовки обучающихся и других факторов определяются в процессе творческой деятельности преподавателя, поэтому данные рекомендации не претендуют на универсальность. Их цель - помочь преподавателю сформировать свою творческую систему организации самостоятельной работы, а студенту – эффективно справиться с ней.

Таким образом, повышение роли самостоятельной работы студентов при проведении различных видов учебных занятий предполагает: оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал; широкое внедрение компьютеризированного тестирования; совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы студентов, поскольку именно эти виды учебной работы, студентов в первую очередь готовят их к самостоятельному выполнению профессиональных задач



## Литература

1. В.Ю. Микрюков. Безопасность жизнедеятельности. М. «КНОРУС», 288с., 2016
2. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 319 с., 2015, ISBN 978-5-89035-819-6 <http://www.studentlibrary.ru>
3. С.В.Петров. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие. – М.: ФГБОУ «УМЦ по образованию на ж/д транспорте», 263с., 2015, ISBN 978-5-89035-820-2 <http://www.studentlibrary.ru>
4. А.Н.Березкин. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», ТТЖТ- филиал РГУПС, 156с., 2022