

**Министерство образования и науки РТ  
Государственное автономное профессионально образовательное  
учреждение  
«Нижекамский сварочно-монтажный колледж»**

**Методические указания  
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы  
по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»**

по специальностям:

23.02.03 Техническое обслуживание  
и ремонт автомобильного транспорта

19.02.10 Технология продукции  
общественного питания

22.02.06 Сварочное производство

11.02.12 «Оператор связи»

по профессиям:

19.01.17 Повар, кондитер

15.01.05 Сварщик

08.01.18 Электромонтажник

электрических сетей и

электрооборудования

Нижекамск

2016 г.

Методические указания разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) по всем профессиям и специальностям.

Организация-разработчик:

ГАПОУ «Нижекамский сварочно-монтажный колледж»

Разработчик:

Бурнашевская Людмила Владимировна, преподаватель общепрофессиональных дисциплин, первой квалификационной категории.

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ "Нижекамский сварочно-монтажный колледж"

по профессии «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования», «Сварщик» и по специальностям «Сварочное производство», «Почтовая связь»  
(наименование МЦК)

Председатель МЦК

Малых  
(подпись)

Г.З. Малых  
ФИО

Протокол заседания МЦК № 10 от «16» 05 2016 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Тематический перечень самостоятельной работы
  - 2.1. Распределение учебного времени, отведенного на самостоятельную работу
  - 2.2. Вид и содержание самостоятельной работы (задание);
3. Практические рекомендации по выполнению
4. Критерии оценки и формы контроля;
5. Литература

## 1. Пояснительная записка

Данные методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» разработаны для обучающихся всех профессий и специальностей.

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» – универсальный учебный курс, включающий в себя элементы курсов «Основы безопасности жизнедеятельности», «Охрана труда», «Промышленная экология», основанный на последних достижениях естественных наук. Задача курса – изучение теоретических основ БЖД, необходимых для функционирования человека в условиях производства, живой и неживой природы и чрезвычайных ситуациях, а также для приобретения некоторых практических навыков.

Данная дисциплина предназначена для подготовки специалистов среднего звена.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе использования обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

### **знать:**

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и в быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Программа внеаудиторной самостоятельной работы предполагает осмысление и освоение таких понятий, как «гражданская оборона», «техносфера», «защита населений и территорий от ЧС».

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов является одним из видов учебных занятий, которые проводятся с целью:

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

Методические указания по внеаудиторной самостоятельной работе являются неотъемлемой частью учебно – методического комплекса и представляют собой дополнение к учебникам и учебным пособиям в рамках изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Самостоятельная внеаудиторная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия и содействует формированию у студентов профессиональных навыков и профессионального мышления.

## 2. Тематический перечень самостоятельной работы

**Разделы:** «Человек и среда обитания», «Безопасность технических систем и технологических процессов», «Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях».

Задание:

оформление отчета по выполнению лабораторно-практических работ.

**Тема: Классификация и параметры опасностей, причин и последствий**

Задача для контроля:

1. С использованием логических операторов установить первопричины некоторых потенциальных опасностей (например: отравление ЛВЖ, падение с высоты, лобовое столкновение двух автомобилей на загородном шоссе, утопление при купании). Классифицировать опасности по вызываемым последствиям.

**Тема: Методы и средства обеспечения безопасности производственных процессов**

Задание:

1. Заполните схему «Принципы обеспечения безопасности». Приведите примеры принципа «слабого звена».
2. Изложить сущность управленческого принципа обратной связи.
3. Предложить пути реализации методов обеспечения безопасности.

**Тема: Характеристика основных форм и условий деятельности.  
Работоспособность и организация трудового процесса**

Вопросы для контроля:

1. Какие виды нагрузки испытывает человек в процессе трудовой деятельности?
2. Как влияет эмоциональное состояние человека на его работоспособность?
3. В чём состоит основная задача эргономики?

**Тема: Психофизические аспекты БЖД**

Задание:

Написание реферата на тему (по выбору):

-«Роль психологического состояния человека в проблеме безопасности»;

-«Психологические причины совершения ошибок и создания опасных ситуаций»

**Тема: Биологические опасности**

Задание:

1. Проанализируйте возможные биологические опасности, характерные для региона Вашего проживания. Предложите наиболее распространённые средства для дезинсекции и дератизации от них.

## **Тема: Социальные опасности**

### Задание:

#### Подготовить выступления на одну из тем:

1. Вред, приносимый обществу наркоманией (алкоголизмом, табакокурением).
2. «Сухой закон» в России. Эффективность. Методы борьбы с алкоголизмом (ваши предложения).
3. Разгул насилия при проведении спортивных соревнований, с чем, на Ваш взгляд, он связан?

## **Тема: Техногенные опасности**

### Задание:

1. Предложить способы защиты от шума (вибрации) в производственных помещениях.
2. Предложить способы защиты от ультрафиолетового (инфракрасного) излучения.

## **Тема: Экологические опасности**

### Задание:

#### Исследовательская работа на одну из предложенных тем:

1. Характеристика экологической обстановки в регионе Вашего проживания.
2. Взаимосвязь техногенных и экологических опасностей.

## **Тема: Защита населения и территорий в ЧС**

### Вопросы для контроля:

1. Как можно классифицировать убежища по режиму вентиляции? Чем отличаются эти режимы?
2. Перечислите средства индивидуальной защиты населения и охарактеризуйте их.
3. В чём отличие эвакуации от рассредоточения?

## **Тема: Экстремальные и чрезвычайные ситуации**

### Вопросы для контроля:

1. В чём заключается отличие ЧС от любого другого происшествия?
2. Приведите примеры известных Вам взрывных, скоротечных и плавных ЧС.
3. Почему обязательным условием ЧС является нахождение людей

## **Тема: Техногенные ЧС мирного и военного характера**

### Вопросы для контроля:

1. Приведите примеры и охарактеризуйте техногенные ЧС, произошедшие в месте Вашего проживания в последнее время.
2. Перечислите и охарактеризуйте формы лучевой болезни.
3. Перечислите поражающие факторы ядерного взрыва.
4. Опишите особенности ЧС на химически опасном объекте.
5. В чём отличие и сходство пожара и взрыва?

## **Тема: Устойчивость функционирования объектов экономики**

### Задание:

1. Разработать план мероприятий по обеспечению устойчивого функционирования объекта (по выбору) в условиях ЧС

## **Тема: Первая доврачебная помощь при угрожающих состояниях**

### Задание:

1. Составить конспект:
  - оказание первой помощи при бытовых травмах;
  - первая помощь при острой сердечной недостаточности

## **Тема: Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.**

### Задание:

1. Написать реферат на одну из тем:
  - СПИД — чума XXI века;
  - Здоровье родителей — здоровье ребенка;
  - Политика государства по поддержке семьи;
  - Формирование здорового образа жизни с пеленок.

## **Разделы: Человек и среда обитания; Безопасность технических систем и технологических процессов; Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях; Организация первой доврачебной помощи пострадавшему**

### Задание:

Ответить на вопросы самоконтроля (подготовка к дифференцированному зачету)



## 2.1. Распределение времени на самостоятельную работу

Наименование раздела	Направление самостоятельной работы студентов по дисциплине		
	Работа с конспектом лекций, подготовка к занятию	Выполнение творческих заданий	Решение задач по теме
Раздел 1. Человек и среда обитания	3	3	
Раздел 2. Безопасность технических систем и технологических процессов.	2	11	2
Раздел 3. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.	1	7	2
Раздел 4. Организация первой доврачебной помощи пострадавшему	2	5	
Итого:			<b>38часов</b>

Цель	Вид задания
1. Первичное усвоение нового материала	проработка конспекта занятия
2. Закрепление полученных знаний и их систематизация	лабораторные и практические работы, презентация, реферат, сообщение
3. Формирование знаний и умений	работа творческого характера, моделирование развития событий и оценки последствий при ЧС, а также принципов обеспечения устойчивости объектов экономики

### 3. Практические рекомендации по выполнению заданий

#### 3.1. Оформление лабораторно-практических работ

##### Требования к выполнению отчета по практическим работам.

1.1. Отчет по практическим работам должен содержать:

- титульный лист общий для всех работ (формат А-4);
- оформленные согласно требованиям лабораторно-практические работы.

1.2. На титульном листе указывается:

- название учебного заведения;
- название дисциплины, по которой оформляется отчет;
- профессия (специальность), номер группы;
- Ф.И.О. студента;
- Ф.И.О. преподавателя.

1.3. Лабораторно-практические работы оформляются на тетрадных листах формата А-4 с указанием даты проведения работы, группы, Ф.И.О. студента

Работа считается сданной при наличии оценки и подписи преподавателя.

1.4. Оформленная работа должна содержать:

- название и номер работы;
- цель работы;
- оборудование и материалы;
- порядок выполнения работы и требующиеся таблицы, расчеты;
- ответы на контрольные вопросы.

#### 3.2. С использованием логических операторов установить первопричины некоторых потенциальных опасностей.

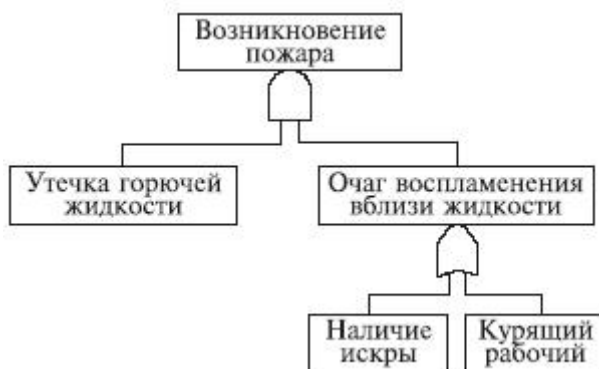
##### Классифицировать опасности по вызываемым последствиям.

Прежде, чем приступить к выполнению задания:

1. Изучите таблицу

Вид риска	Объект риска	Источник риска	Нежелательное событие
Индивидуальный	Человек	Условия жизнедеятельности человека	Заболевание, травма, инвалидность, смерть
Технический	Технические системы и объекты	Техническое несовершенство, нарушение правил эксплуатации технических систем и объектов	Авария, взрыв, катастрофа, пожар, разрушение
Экологический	Экологические системы	Антропогенное вмешательство в природную среду, техногенные чрезвычайные ситуации	Антропогенные экологические катастрофы, стихийные бедствия
Социальный	Социальные группы	Чрезвычайная ситуация, снижение качества жизни	Групповые травмы, заболевания, гибель людей, рост смертности
Экономический	Материальные ресурсы	Повышенная опасность производства или природной среды	Увеличение затрат на безопасность, ущерб от недостаточной защищенности

2. Проанализируйте приведенный ниже пример построения дерева причин ЧС.



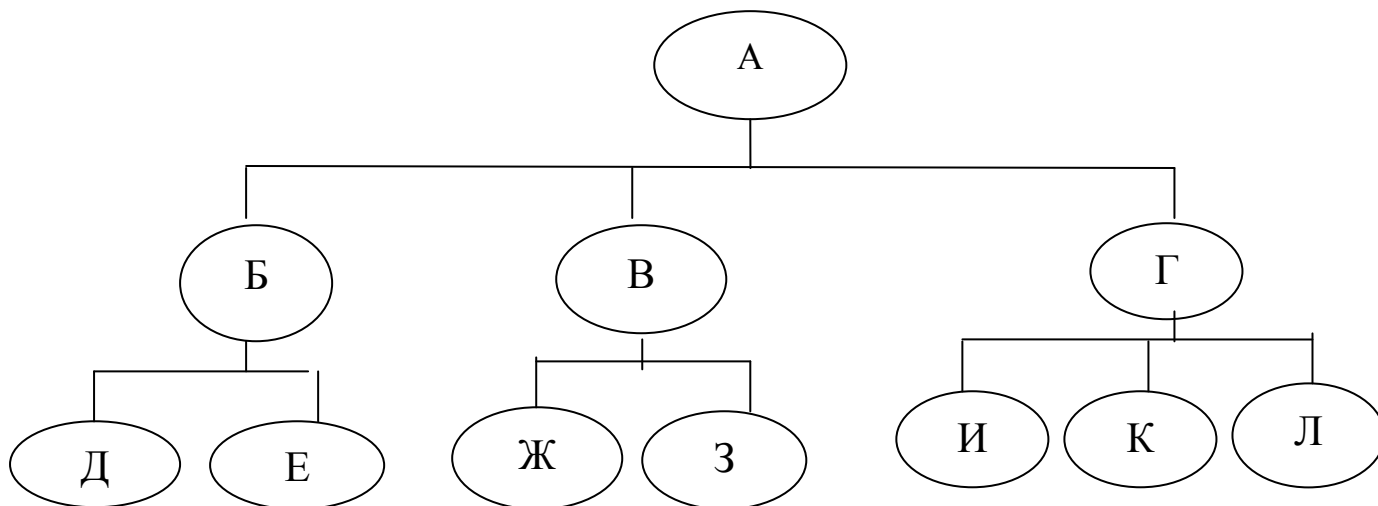
3. проанализируйте графическое изображение причинно-следственной связи «опасность – причина – следствие» при поражении человека электрическим током. Чтобы произошел несчастный случай (А), необходимо наложение трех причин:

Б – наличие потенциала высокого напряжения на металлическом корпусе электроустановки;

В – появление человека на токопроводящем основании, соединенном с землей;

Г – касание человеком корпуса электроустановки.

Определите следствие Д; Е; Ж; З; И; К; Л



4. По аналогии составьте графическое изображение причинно-следственной связи «опасность – причина – следствие» при отравлении ЛВЖ, падение с высоты, лобовое столкновение двух автомобилей на загородном шоссе, утопление при купании.

### 3.3. Заполните схему «Технические принципы обеспечения безопасности». Приведите примеры принципа «слабого звена».

Принцип – это идея, мысль, основное положение.

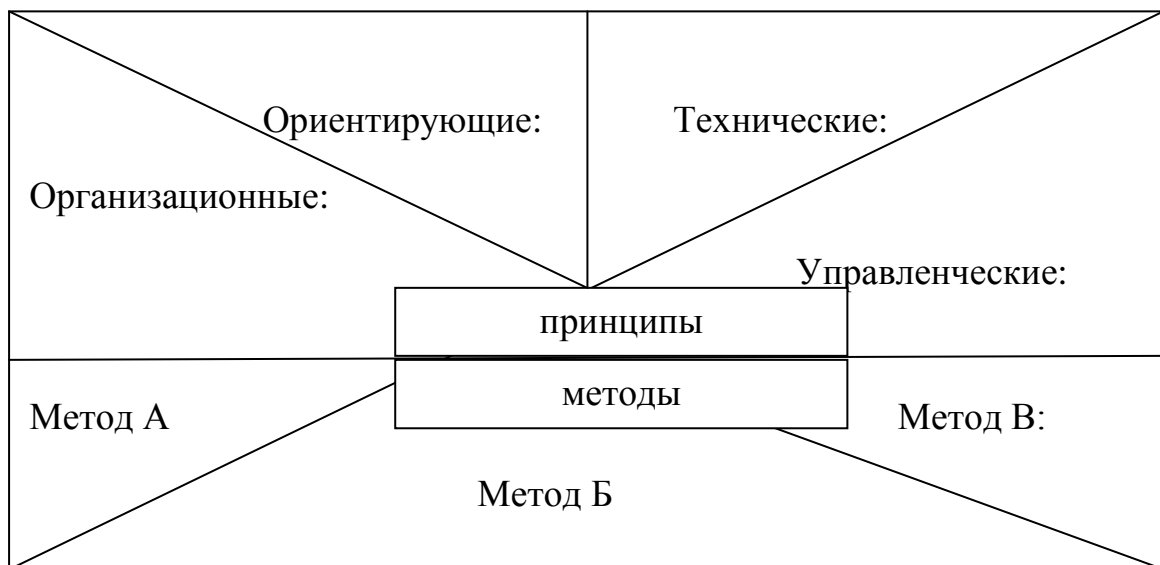
Метод – это путь, способ достижения цели, исходящей из знания наиболее общих закономерностей.

Методы и принципы определённым образом взаимосвязаны.

Средства обеспечения безопасности в широком смысле – это конструктивное, организационное, материальное воплощение, конкретная реализация принципов и методов.

Принципы, методы, средства – логические этапы обеспечения безопасности.

Выбор их зависит от конкретных условий деятельности, уровня безопасности, стоимости и других критериев.



### 3.3. Разработать план мероприятий по обеспечению устойчивого функционирования объекта (по выбору) в условиях ЧС

Перед тем как приступить к разработке плана мероприятий устойчивости выбранного вами объекта:

1. уточните, какие ЧС возможны в зоне его расположения;
2. определите возможные последствия ЧС;
3. определите сильные и слабые стороны (вид выпускаемой продукции, используемое сырье; его географическое расположения и т.д.);
4. внимательно изучите предложенную таблицу
5. определите, какие организационные, технические и специальные мероприятия надо проработать для повышения устойчивости объекта;
6. опишите, какие мероприятия должны быть выполнены для повышения устойчивости работы объекта;
7. разработайте структуру (содержание) плана

Разработанный план должен содержать:

- титульный лист

- содержание

- основные направления с описанием выполненных мероприятий для повышения устойчивости работы объекта

## Повышение устойчивости работы объекта

направления	мероприятия
Защита производственного персонала объекта	<ul style="list-style-type: none"><li>- обучение персонала способам защиты в условиях ЧС;</li><li>- обеспечение укрытия в защитных сооружениях;</li><li>- рассредоточение рабочих и служащих в загородную зону;</li><li>- обеспечение индивидуальными средствами защиты и индивидуальными средствами медицинской защиты;</li><li>- проведение противоэпидемических, санитарно-гигиенических, специальных профилактических, лечебно-эвакуационных медицинских мероприятий;</li><li>- проведение в мирных условиях и при угрозе нападения противника мероприятий по обеспечению устойчивой работы объектов;</li><li>- организация разведки, наблюдения и лабораторного контроля на территории объекта (района);</li><li>- немедленное оповещение рабочих и служащих объекта, населения района о воздушной опасности, о радиоактивном, химическом, бактериологическом заражении и катастрофическом затоплении;</li><li>- создание, оснащение и подготовка сил гражданской обороны;</li></ul>
Повышение устойчивости зданий и сооружений	<p>Усиление конструкций , установление дополнительных опор</p> <p>Выполнение противопожарных мероприятий по защите объектов от воздействия современных средств поражения</p> <p>Защите от светового излучения подлежат: в первую очередь сгораемые кровли; поверхности наружных стен деревянных зданий; открытые элементы (стропила, балки и т.п.) чердачных и бесчердачных покрытий; деревянные стены, потолки и лестничные клетки.</p> <p>Технические способы защиты:- окраска сгораемых элементов огнезащитной окраской серебряного цвета (марки ХЗМ), перхлорвиниловыми (типа ПХВО), силикатными и другими;</p> <p>Защита от проникновения светового излучения внутрь помещений:- окраска стекол известковой или меловой побелкой , окрашенное одинарное стекло может отразить до 80% падающего на него световых лучей; - закрытие окон ставнями, щитами или наружными козырьками под углом 45<sup>0</sup>;</p> <p>- применение жалюзи, теплоотражающих штор, шерстяных занавесей пропитанных огнезащитными составами и т.п.</p> <p>Разборка малоценных сгораемых строений (сарая, заборов), очистки территории объекта от разбросанных легковоспламеняющихся материалов. Теплоизоляционные материалы желателно размещать под навесами.</p> <p>Другие горючие изделия накрывают огнестойкими и окрашенными в светлые тона материалами. На непрерывных технологических линиях, кроме перечисленных мероприятий, могут быть установлены водяные завесы, отсекающие участки, в которых возникало пламя, от остальной магистрали. Все процессы измельчения пыли из твердых веществ органического и неорганического происхождения выполнять с увлажнением. При реконструкции и строительстве новых объектов предусматриваются противопожарные разрывы, условия для маневра пожарных сил и средств в период тушения или локализации пожаров, сооружение специальных противопожарных резервуаров с водой и искусственных водоемов. Для предотвращения пожаров в зданиях и сооружениях применяются огнестойкие конструкции, огнезащитная обработка сгораемых элементов, а также специальные противопожарные преграды.</p>

	Выполнение светомаскировки
Защита технологического оборудования	Особое ценное оборудование размещать в заглубленных подземных или специально построенных помещениях повышенной прочности. Для его защиты в мирное время разрабатываются и при угрозе нападения противника готовятся специальные камеры, шатры, кожухи, зонты, шкафы, сетки, казарки, которые устанавливаются над оборудованием
Повышение надежности систем электро-тепло-водоснабжения	Устойчивость систем электроснабжения объекта повышается путем подключения его к нескольким источникам питания, удаленным один от другого на расстояние, исключающего возможность их одновременного поражения одним взрывом. На объектах, имеющих тепловые электростанции, оборудуют приспособления для работы ТЭЦ на различных видах топлива. В сетях электроснабжения проводятся мероприятия по переводу воздушных линий электропередач на подземные, а линий, проложенных по стенам и перекрытиям зданий и сооружений, - на линии, проложенные под полом первых этажей устанавливают автоматические выключатели, которые при коротких замыканиях и при образовании перенапряжения отключают поврежденные участки. Здание котельной должно иметь облегченное перекрытие и легкое стеновое заполнение. Водоснабжение объекта будет более устойчивым и надежным в том случае, если объект питается от нескольких систем или от двух-трех независимых источников, удаленных друг от друга на безопасное расстояние. К таким источникам относятся артезианские и безнапорные скважины, которые присоединяются к общей системе водоснабжения объекта
Обеспечение надежности управления и материально-технического снабжения	Создаются две-три группы управления, которые принимают на себя организацию и проведение АСНДР. Управление производством в мирное время осуществляется с использованием технических средств связи, контрольно-измерительных приборов, аппаратуры дистанционного управления, установленных в служебных помещениях, диспетчерских пунктах, административных и других зданиях. Для обеспечения надежного управления деятельностью объекта в военное время в одном из убежищ оборудуется пункт управления. Диспетчерские пункты и радиоузлы размещаются по возможности в наиболее прочных сооружениях и подвальных помещениях. Воздушные линии связи к важнейшим производственным участкам переводятся на подземно-кабельные. Устойчивость средств связи может быть повышена прокладкой вторых питающих фидеров на АТС и радиоузел объекта, подготовка передвижных электростанций для зарядки аккумуляторов АТС и для питания радиоузла при отключении источников электроэнергии. При расширении сети подземных кабельных линий прокладываются двухпроводные линии связи, защищенные экранами от воздействия электромагнитного импульса ядерного взрыва. Для большей надежности связи предусматриваются дублирующие средства связи.

### **3.4. Написание реферата**

#### Требования к реферату

Реферат должен удовлетворять следующим требованиям:

- правильно отражать основное содержание темы;
  - изложение основных вопросов должно быть сжатым (в виде краткого пересказа);
  - изложение должно вестись в порядке развертывания основных действий, вопросов, фактов;
- все предложения в тексте должны быть тщательно обдуманы;
- содержать критические замечания и собственные выводы.

#### Примерная структура реферата

Титульный лист.

Оглавление - излагается название составляющих вопросов реферата, указываются страницы.

Введение - формулируется суть исследуемой проблемы ее актуальность, обосновывается выбор темы. Указывается цель и задачи. Объем введения составляет 1- 2 страницы.

Основная часть - доказательно раскрывается проблема или одна из ее сторон; могут быть представлены таблицы, графики, схемы. Основная часть должна включать в себя также собственное мнение студента.

Заключение - подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, указывается что интересно, что спорно, предлагаются рекомендации.

Объем заключения не более 2 страниц.

Список литературы - источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по фамилии автора или по названию сборников), необходимо указать место издания, название издательства, год.

#### Требования к оформлению реферата

Реферат оформляется на листах обычного формата А4. Объем реферата колеблется от 10 - 15 листов, включая титульный лист, план и перечень использованной литературы. Все приложения к реферату не входят в его объем.

На титульном листе указывается:

- наименование учебного заведения;
- тема реферата;
- фамилия, имя, отчество автора;
- курс, группы, специальность;
- фамилия, инициалы научного руководителя; город и год написания реферата.

К реферату должен быть приложен перечень использованной литературы с указанием автора, названия книги (журнала), издательства и года издания. На последнем листе указывается дата и делается подпись автора.

### Критерии оценки реферата.

При оценке реферата учитывается:

- письменная грамотность;
- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала, грамотность раскрытия темы;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата стандартам;
- практическое применение (использование).

### **3.5. Ответы на вопросы**

При выполнении данного вида задания внимательно изучите тему. Ответы на теоретические вопросы изложите в четкой лаконичной форме. В вопросах аналитического характера выразите свое видение проблемы, приведите конкретные примеры ситуации.

### **3.6. Подготовка сообщения**

Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации (времени на озвучивание сообщения не более 5 мин.), но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

*Этапы подготовки сообщения:*

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные понятия;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

*Критерии оценки:*

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.



### **3.7. Подготовка презентации**

Этапы работы над презентацией:

1. Определиться с выбором оборудования (тепловое, механическое, холодильное и т.д.)
2. Отобрать из многообразия типов оборудования наиболее часто используемое, более современное.
3. Изучить правила эксплуатации выбранных типов оборудования.
4. Определить опасные и вредные производственные факторы при работе
5. Определить опасные зоны оборудования, сделать эскиз опасного узла
6. Определить способы защиты работника от опасных и вредных производственных факторов.
7. Определиться с количеством слайдов, их должно быть не меньше 10 и не больше 15-20.
8. При оформлении презентации выделите два блока:
  - оформление слайдов (единый стиль оформления, не отвлекающий от самой презентации, анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде)
  - представление информации на них (определитесь с объемом информации и шрифтом: для заголовков – не менее 24, для информации не менее 18.)
9. Прочитайте требования к презентации и придерживайтесь их.

	Требования	Примечания
<b>Основные слайды презентации</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Титульный лист (содержит название темы; фамилия, имя, отчество автора; номер группы)</li> <li>2. Содержание с указанием основных этапов презентации, желательно использование гиперссылки</li> <li>3. Основные пункты презентации.</li> <li>4. Список источников</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гиперссылка нужна для быстроты перемещения внутри презентации. К любому слайду можно добраться в 2 щелчка.</li> <li>• Желательно указать исходные материалы (откуда взяли иллюстрации, тексты, ссылки).</li> </ul>
<b>Размещение изображений (фотографий), их оптимизация</b>	<p>В презентации размещать только оптимизированные (например уменьшенные с помощью Microsoft Office Picture Manager) изображения. В результате фото «весом» в 2 Мб превращается в 50 – 200 Кб</p> <p>Материалы располагаются на слайдах так, чтобы слева, справа, сверху, снизу от края слайда оставалось свободные поля.</p>	<p>Плохой считается презентация, которая долго загружается из-за изображений имеющих большой размер.</p>
<b>Сохранение презентаций</b>	<p>Сохранять презентацию лучше как «Демонстрация PowerPoint». С расширением <b>.pps</b></p>	<p>Тогда в одном файле окажутся все приложения (музыка, ссылки и т.д.)</p>
<b>Воздействие цвета</b>	<p>На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста.</p> <p>Для фона и текста используйте контрастные цвета.</p> <p><b>Обратите особое внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).</b></p>	<p>Помните – презентация нужна для демонстрации, для дополнения вашего выступления (а не дублирования его)</p>
<b>Цвет фона Единство стиля</b>	<p>Для фона выбирайте более холодные тона (синий или зеленый). <b>Пёстрый фон не применять.</b> Для лучшего восприятия старайтесь придерживаться единого формата слайдов (одинаковый тип шрифта, сходная цветовая гамма).</p>	<p>Текст должен быть хорошо виден.</p>
<b>Анимационные эффекты</b>	<p><b>Анимация не должна быть навязчивой.</b> Желательно не использовать побуквенную или аналогичную анимацию текста, а также сопровождение появления текста звуковыми эффектами (из стандартного набора звуков PowerPoint)</p> <p><b>Не рекомендуется применять эффекты анимации к заголовкам, особенно такие, как «Вращение», «Спираль» и т.п.</b></p>	<p>Исключения составляют динамические презентации.</p>
<b>Использование списков</b>	<p>Списки использовать только там где они нужны. Возможно, использовать 3 – 5 пунктов. Большие списки и таблицы разбивать на 2 слайда. Чем проще, тем лучше.</p>	<p>Каждый пункт лаконичен - в одно предложение.</p>
<b>Содержание информации</b>	<p>При подготовке слайдов в обязательном порядке должны соблюдаться принятые правила орфографии, пунктуации, сокращений и правила</p>	

	оформления текста (отсутствие точки в заголовках и т.д.)	
<b>Расположение информации на странице</b>	<p>Проще считать информацию расположенную горизонтально, а не вертикально.</p> <p>Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.</p> <p>Желательно форматировать текст по ширине.</p> <p>Не допускать «рваных» краёв текста.</p> <p>Уровень запоминания информации зависит от её расположения на экране.</p>	В левом верхнем углу слайда располагается самая важная информация.
<b>Шрифт</b>	<p><b>Текст должен быть хорошо виден.</b></p> <p>Размер шрифта не должен быть мелким.</p> <p>Самый «мелкий» для презентации - шрифт 22 пт.</p> <p><b>Отказаться от курсива.</b> Больше «воздуха» между строк (межстрочный интервал полуторный).</p>	Использовать шрифты без засечек (их легче читать): Arial, Verdana. Желательно устанавливать единый стиль шрифта для всей презентации.
<b>Способы выделения информации</b>	<p>Следует использовать: рамки, границы, заливку, разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки.</p> <p>Если хотите привлечь внимание к информации, используйте: рисунки, диаграммы, схемы.</p>	Это достигается использованием разных видов слайдов
<b>Объем информации</b>	<b>Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации:</b> люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.	Размещать много мелкого текста на слайде недопустимо.
<b>Разветвлённая навигация</b>	Используйте навигацию для обеспечения интерактивности и нелинейной структуры презентации. Это расширит ее область применения. (Навигация это - переход на нужный раздел из оглавления).	Навигация по презентации должна осуществляться за 3 щелчка.
<b>Критерии</b>	<p><b>Критерии оценивания презентации:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. полнота раскрытия темы;</li> <li>2. структуризация информации;</li> <li>3. наличие и удобство навигации;</li> <li>4. отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок;</li> <li>5. отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации;</li> <li>6. наличие и правильность оформления обязательных слайдов (титальный, о проекте, список источников, содержание);</li> <li>7. оригинальность оформления презентации;</li> <li>8. обоснованность и рациональность использования средств мультимедиа и анимационных эффектов;</li> <li>9. применимость презентации;</li> <li>10. грамотность использования цветового оформления;</li> <li>11. использование иллюстраций, фотографий, видеоматериалов;</li> <li>12. размещение и комплектование объектов; единый стиль слайдов.</li> </ol>	<p>Типичные ошибки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отсутствие титульного слайда</li> <li>2. Содержание презентации не соответствует заявленной теме.</li> <li>3. Отсутствие последнего слайда со словами «Спасибо за внимание!».</li> <li>4. Отсутствие выводов.</li> <li>5. Слайд содержит большой объем информации для восприятия.</li> <li>6. Отсутствуют источники информации</li> <li>Анимация занимает много времени, мешает восприятию содержания</li> <li>8. Презентация не имеет никакой информационной ценности.</li> </ol>

### **3.8. Требования к оформлению домашнего кроссворда**

1. Кроссворд выполняется самим студентом вручную на белых нелинованных листах формата А4, аккуратно, с применением чертёжных принадлежностей (напечатанные кроссворды не принимаются).

2. Кроссворд должен быть выполнен на двух листах:

- на первом листе: вопросы по горизонтали и по вертикали с нумерацией от единицы и т. д. в обоих направлениях и сама сетка кроссворда (с нумерацией, без ответов).

- на втором листе тот же кроссворд с ответами.

На первом листе необходимо указать номер и тему кроссворда, фамилию и группу автора кроссворда.

Каждый кроссворд включает 15 обязательных терминов по теме

Листы должны быть скреплены степлером или вложены в файл-папку.

#### Критерии оценки:

Оценка «5» (отлично) выставляется, если:

все вопросы соответствуют теме кроссворда;

вопросы составлены корректно;

оформление соответствует требованиям;

работа сдана в срок.

#### Снижается оценка

- при нарушении любого из пунктов

- кроссворд возвращается на доработку;

- если кроссворд сдан с опозданием на 1 занятие – минус 1 балл

- если кроссворд сдан с опозданием на 2 занятия – минус 2 балла

### **3.9. Составление домашнего конспекта**

Порядок работы по составлению конспект:

Внимательно прочитайте текст, выделите новые слова, имена, дата

При записи не забудьте их объяснить

Составьте простой план, сформулируйте основную мысль каждого пункта плана.

Сделайте краткую последовательную запись текста

#### Критерии оценки

Оценка «5» (отлично) выставляется, если:

- конспект содержит подробный пересказ всех указанных параграфов, включая схемы и схематические рисунки;

- конспект содержит дополнительный материал по указанной теме, подобранный самостоятельно (необходимо обязательно указать источник дополнительного материала);

- оформление соответствует требованиям

- конспект написан самим студентом аккуратно, понятным почерком, а

чертежи и рисунки выполнены аккуратно с применением чертёжных принадлежностей (не допускаются вклеенные ксерокопии рисунков);

- работа сдана в срок.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, если:

- выполнены все требования предыдущего пункта, но отсутствует дополнительный материал.

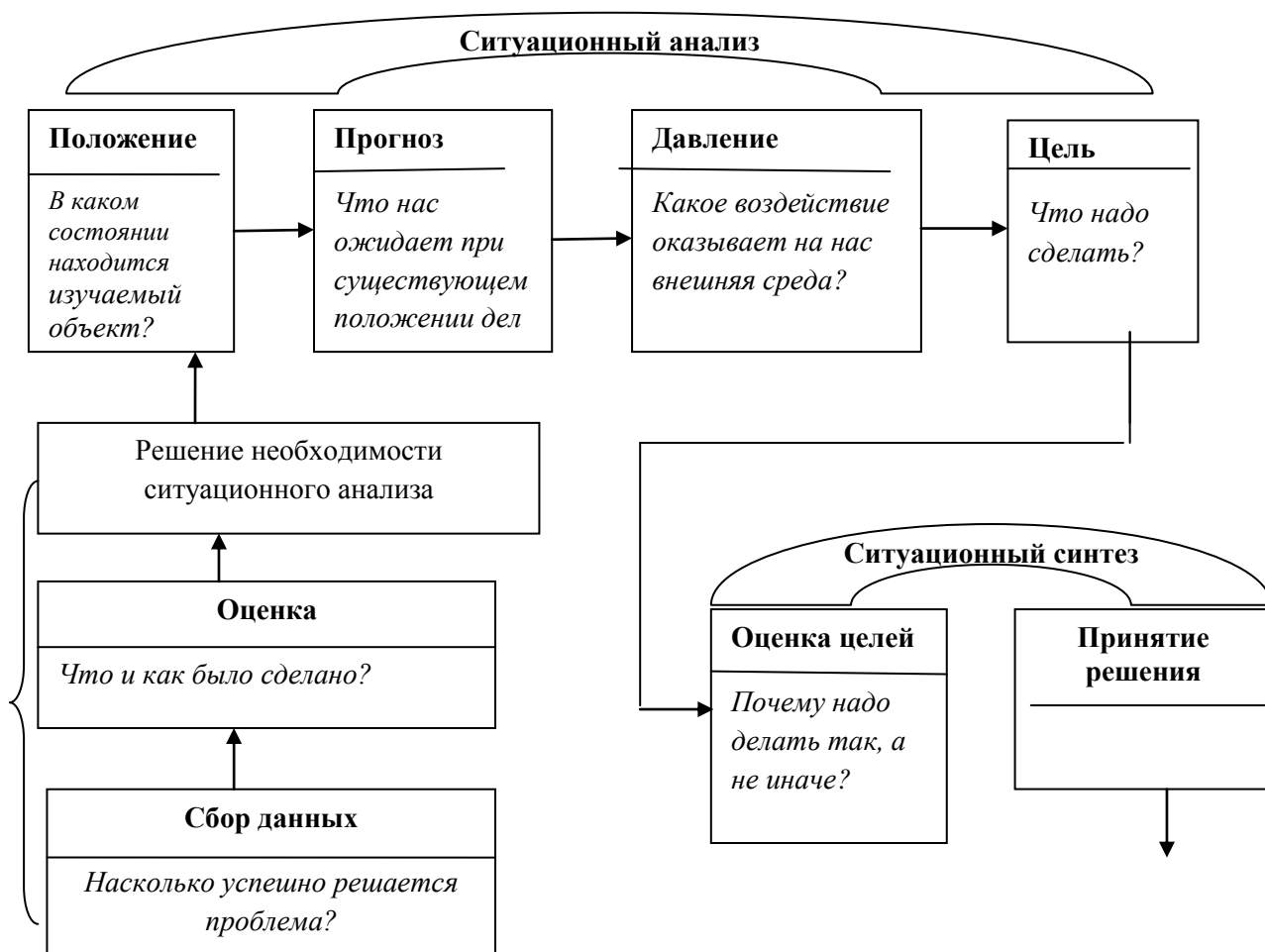
Снижается оценка

- при нарушении любого из пунктов

- конспект возвращается на доработку;

- конспект сдан с опозданием на 1 занятие минус 1 балл, на 2 занятия – минус 2 балла;

### 3.10. Анализ ситуации



### **3.11 Подготовка к зачету (ответы на вопросы самоконтроля).**

1. Что повлияло на качество изменения среды обитания человека?
2. Какие классы условий труда Вы знаете?
3. Как влияет повышенная относительная влажность воздуха в помещении?
4. Что называется опасным и вредным производственным факторами?
5. Что такое фибрилляционный электрический ток? Какова его величина при переменном и постоянном токах?
6. Классификация помещений по степени опасности поражения электрическим током.
7. Каково сопротивление защитного заземления в электроустановках напряжением до 1000 В?
8. Почему при защитном занулении поврежденная установка автоматически отключается?
9. Что такое гомосфера и ноксосфера?
10. Какие требования предъявляются к рабочим местам и помещениям?
11. Что из себя представляет оптимальный режим труда и отдыха?
12. Что из себя представляют затраты на обеспечение БЖД?
13. Как определить прямые, косвенные потери в результате действия ЧС?
14. Какие требования предъявляются к производственным процессам?
21. В чем суть Российской системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций?
22. Каков порядок оповещения населения об угрозе возникновения аварий, катастроф и стихийных бедствий?
23. Какие сигналы оповещения населения об угрозе возникновения аварий, катастроф и стихийных бедствий Вы знаете?
24. В чем состоит аксиома о потенциальной опасности производственных процессов?
25. Что такое допустимый риск?
26. Что входит в общие требования безопасности технических средств?
27. Что такое экологический паспорт промышленного предприятия?
30. Какова основная роль гражданской обороны (ГО)?
31. Какие формирования создаются на предприятиях по ликвидации последствий ЧС?
32. Сигналы оповещения ГО и ЧС?
33. Какие виды защитных сооружений Вы знаете?
34. Как устроены и оборудованы убежища внутри?
35. Что такое чрезвычайная ситуация?
36. Каковы причины аварий и катастроф на промышленных объектах?

37. Способы защиты от ЧС мирного времени?
38. Какие ситуации относятся к ситуациям военного времени?
39. Что из себя представляет ядерное оружие?
40. Что такое ударная волна?
42. Что относится к химическому оружию?
43. Какие вещества относятся к отравляющим веществам?
44. Что из себя представляет бактериологическое оружие?
45. Какие основные характеристики очагов поражения при авариях на атомных станциях Вы знаете?
46. Особенности радиоактивного заражения местности, воздуха и воды при авариях на АЭС?
47. Каковы основные принципы и способы защиты населения?
48. Каков порядок хранения и выдачи средств индивидуальной защиты населения?

#### 4. Контроль и оценка внеаудиторной самостоятельной работы студентов

№ п/п	Раздел. Тема урока, наименование сам. работы	Количество часов	Вид работы	Методы контроля	Критерии оценки ЗУН	Уровень II, III, IV, V
1.	<b>Раздел 2.</b> Безопасность технических систем и технологических процессов. <b>Тема 2.1.</b> Человек и среда обитания. <b>сам. работа</b> – изучение тем: «Классификация и параметры опасностей, причин и последствий»	2	-подготовка к практической работе - решение задачи	-отчет по выполнению практической работы; -контрольная работа; -отчет по внеаудиторной работе	умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, чёткость изложения	IV
2.	«Методы и средства обеспечения безопасности производственных процессов»	2	ответы на вопросы	-контрольная работа -отчет по внеаудиторной работе	уровень освоения студентом учебного материала, чёткость изложения	III
3.	«Характеристика основных форм и условий деятельности. Работоспособность и организация трудового процесса»	2	ответы на вопросы	-контрольная работа -отчет по внеаудиторной работе	уровень освоения студентом учебного материала, чёткость изложения	III
4.	«Психофизиологические аспекты БЖД»	4	реферат (тема по выбору студента)	- защита творческой работы -отчет по внеаудиторной работе	обоснованность и чёткость изложения	IV
5.	<b>Тема 2.2.</b> Безопасность и экологичность технических систем <b>сам. работа</b> – изучение тем: «Биологические опасности»	2	анализ ситуации	-отчет по внеаудиторной работе -контрольная работа	уровень освоения студентом учебного материала, чёткость изложения	III



6.	«Социальные опасности»	2	выступление на одну из предложенных тем.	отчет по внеаудиторной работе	чёткость изложения	III
7.	«Техногенные опасности»	2 4	-предложения по проблеме  - подготовка презентации	-отчет по внеаудиторной работе; -контрольная работа; - изложение группового проекта	уровень освоения студентом учебного материала, чёткость изложения -презентационные умения	III IV
8.	«Экологические опасности»	2	- исследовательская работа  -подготовка к практической работе	-отчет по внеаудиторной работе  - отчет по выполнению практической работы - контрольная работа	уровень освоения студентом учебного материала, чёткость изложения -умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач	IV III
9	<b>Раздел 3. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.</b> <b>Тема 3.1.Организация защиты населения от ЧС мирного и военного времени.</b> <b>сам. работа –</b> изучение тем: «Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций»	2	-творческая работа -подготовка к практической работе	-отчет по внеаудиторной работе - отчет по выполнению практической работы -зачет	- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач - уровень освоения студентом учебного материала, чёткость изложения	IV
10	«Экстремальные и чрезвычайные ситуации»	2	ответы на вопросы	отчет по внеаудиторной работе		III

11	«Техногенные чрезвычайные ситуации мирного и военного времени»	2	-ответы на вопросы  -подготовка к практической работе	отчет по внеаудиторной работе  - отчет по выполнению практической работы -зачет	уровень освоения студентом учебного материала, чёткость изложения - умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач	III
12	« Устойчивость функционирования технических систем»	2	- разработка плана	отчет по внеаудиторной работе  -зачет		IV
13	« Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций»	2	-ответы на вопросы	отчет по внеаудиторной работе  -зачет		III

## 5. Литература

1. Электронные ресурсы: ООО «Издательский центр «Академия»

### Дополнительные источники:

1. Голицин А.И., Пикалова Л.Е. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. М: Издательство Оникс, 2008. – 129с: ил.
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. высш. учеб. заведений под ред. Л.А. Михайлова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 272с.
- 3.Юртушкин В.И. Чрезвычайные ситуации: защита населения и территорий: учебное пособие /В.И. Юртушкин. – М.:КНОРУС, 2008. – 368с.