

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. УСТЬ-ИЛИМСКЕ
(филиал ФБГОУ ВО «БГУ» в г. Усть-Илимске)

 ТВЕРЖДАЮ
Директор
В. В. Березовская
« 01 » июне 2017 г.

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические указания и задания для студентов очной формы
обучения по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

Специальность: 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Базовая подготовка

Усть-Илимск 2017

«Основы безопасности жизнедеятельности» Методические указания и задания для студентов очной формы обучения по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.

Специальность: 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство базовой подготовки.

Методические указания составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности». Содержат задания для самостоятельной работы студентов, указания по ее выполнению и оформлению, а также критерии оценки.

Разработчики:

Трофимова Ольга Васильевна, преподаватель Цикловой комиссии «Механизации, технологии и информатизации» филиала ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет» в г. Усть-Илимске.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по самостоятельной работе студентов

Основные понятия и определения

Самостоятельная работа студентов - это любая деятельность, связанная с воспитанием мышления будущего профессионала. Любой вид занятий, создающий условия для зарождения самостоятельной мысли, познавательной активности студента связан с самостоятельной работой. В широком смысле под самостоятельной работой следует понимать совокупность всей самостоятельной деятельности студентов как в учебной аудитории, так и вне её, в контакте с преподавателем и в его отсутствии.

Самостоятельная работа реализуется:

1. Непосредственно в процессе аудиторных занятий - на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении лабораторных работ.
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, на кафедре при выполнении студентом учебных и творческих задач.

Границы между этими видами работ достаточно размыты, а сами виды самостоятельной работы пересекаются. Активная самостоятельная работа студентов возможна только при наличии серьезной и устойчивой мотивации. Самый сильный мотивирующий фактор - подготовка к дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

Внутренние факторы, способствующие активизации самостоятельной работы.

Среди них можно выделить следующие:

1. Полезность выполняемой работы. Если студент знает, что результаты его работы будут использованы в лекционном курсе, в методическом пособии, в лабораторном практикуме, при подготовке публикации или иным образом, то отношение к выполнению задания существенно меняется в лучшую сторону и качество выполняемой работы возрастает. При этом важно психологически настроить студента, показать ему, как необходима выполняемая работа.

Другим вариантом использования фактора полезности является активное применение результатов работы в профессиональной подготовке. Так, например, если студент получил задание на дипломную (квалификационную) работу на одном из младших курсов, он может выполнять самостоятельные задания по ряду дисциплин гуманитарного и социально-экономического, естественно-научного и общепрофессионального

циклов дисциплин, которые затем войдут как разделы в его квалификационную работу.

2. Участие студентов в творческой деятельности. Это может быть участие в научно-исследовательской, опытно-конструкторской или методической работе, проводимой на той или иной кафедре.

3. Важным мотивационным фактором является интенсивная педагогика. Она предполагает введение в учебный процесс активных методов, прежде всего игрового тренинга, в основе которого лежат инновационные и организационно-деятельностные игры. В таких играх происходит переход от односторонних частных знаний к многосторонним знаниям об объекте, его моделирование с выделением ведущих противоречий, а не просто приобретение навыка принятия решения. Первым шагом в таком подходе являются деловые или ситуационные формы занятий, в том числе с использованием ЭВМ.

4. Участие в олимпиадах по учебным дисциплинам, конкурсах научно-исследовательских или прикладных работ и т.д.

5. Использование мотивирующих факторов контроля знаний (накопительные оценки, рейтинг, тесты, нестандартные экзаменационные процедуры). Эти факторы при определенных условиях могут вызвать стремление к состязательности, что само по себе является сильным мотивационным фактором самосовершенствования студента.

6. Поощрение студентов за успехи в учебе и творческой деятельности (стипендии, премирование, поощрительные баллы) и санкции за плохую учебу. Например, за работу, сданную раньше срока, можно проставлять повышенную оценку, а в противном случае ее снижать.

7. Индивидуализация заданий, выполняемых как в аудитории, так и вне ее, постоянное их обновление.

8. Мотивационным фактором в интенсивной учебной работе и, в первую очередь, самостоятельной является личность преподавателя. Преподаватель может быть примером для студента как профессионал, как творческая личность. Преподаватель может и должен помочь студенту раскрыть свой творческий потенциал, определить перспективы своего внутреннего роста.

9. Мотивация самостоятельной учебной деятельности может быть усилена при использовании такой формы организации учебного процесса, как цикловое обучение ("метод погружения"). Этот метод позволяет интенсифицировать изучение материала, так как сокращение интервала между занятиями по той или иной дисциплине требует постоянного внимания к содержанию курса и уменьшает степень забываемости. Разновидностью этого вида занятий является проведение многочасового практического занятия, охватывающего несколько тем курса и направленного на решение сквозных задач.

Организация и формы самостоятельной работы

Главное в стратегической линии организации самостоятельной работы студентов в вузе заключается не в оптимизации ее отдельных видов, а в создании условий высокой активности, самостоятельности и ответственности студентов в аудитории и вне ее в ходе всех видов учебной деятельности.

Простейший путь - уменьшение числа аудиторных занятий в пользу самостоятельной работы не решает проблемы повышения или даже сохранения на прежнем уровне качества образования, ибо снижение объемов аудиторной работы совсем не обязательно сопровождается реальным увеличением самостоятельной работы, которая может быть реализована в пассивном варианте.

В стандартах среднего профессионального образования на внеаудиторную работу отводится не менее половины бюджета времени студента - 27 часов в неделю в среднем за весь период обучения. Это время полностью может быть использовано на самостоятельную работу. Кроме того, большая часть времени, отводимого на аудиторные занятия, так же включает самостоятельную работу. Таким образом, времени на самостоятельную работу в учебном процессе вполне достаточно, вопрос в том, как эффективно использовать это время.

В общем случае возможны два основных направления построения учебного процесса на основе самостоятельной работы студентов.

Первый - это увеличение роли самостоятельной работы в процессе аудиторных занятий. Реализация этого пути требует от преподавателей разработки методик и форм организации аудиторных занятий, способных обеспечить высокий уровень самостоятельности студентов и улучшение качества подготовки.

Второй - повышение активности студентов по всем направлениям самостоятельной работы во внеаудиторное время. Повышение активности студентов при работе во внеаудиторное время связано с рядом трудностей. В первую очередь это неготовность к нему как большинства студентов, так и преподавателей, причем и в профессиональном и в психологическом аспектах. Кроме того, существующее информационное обеспечение учебного процесса недостаточно для эффективной организации самостоятельной работы.

Основная задача организации самостоятельной работы студентов (СРС) заключается в создании психолого-дидактических условий развития интеллектуальной инициативы и мышления на занятиях любой формы. Основным принципом организации СРС должен стать перевод всех студентов на индивидуальную работу с переходом от формального выполнения определенных заданий при пассивной роли студента к

познавательной активности с формированием собственного мнения при решении поставленных проблемных вопросов и задач. Цель СРС - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Решающая роль в организации СРС принадлежит преподавателю, который должен работать не со студентом “вообще”, а с конкретной личностью, с ее сильными и слабыми сторонами, индивидуальными способностями и наклонностями. Задача преподавателя - увидеть и развить лучшие качества студента как будущего специалиста высокой квалификации.

При изучении каждой дисциплины организация СРС должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

1. Внеаудиторная самостоятельная работа;
2. Аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
3. Творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Виды внеаудиторной СРС разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы. Студенту желательно предоставить право выбора темы и даже руководителя работы; выполнение домашних заданий разнообразного характера. Это - решение задач; перевод и пересказ текстов; подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем; выполнение графических работ; проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы. Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; выполнение курсовых проектов и работ; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной СРС, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров, выполнении лабораторного практикума и во время чтения лекций.

При чтении лекционного курса непосредственно в аудитории необходимо контролировать усвоение материала основной массой студентов путем проведения экспресс-опросов по конкретным темам, тестового контроля знаний, опроса студентов в форме игры “Что? Где? Когда?” и т.д.

На практических и семинарских занятиях различные виды СРС позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части студентов в группе.

На практических занятиях нужно не менее 1 часа из двух (50% времени) отводить на самостоятельное решение задач.

Практические занятия целесообразно строить следующим образом:

1. Вводное слово преподавателя (цели занятия, основные вопросы, которые должны быть рассмотрены).
2. Беглый опрос.
3. Решение 1-2 типовых задач.
4. Самостоятельное решение задач.
5. Разбор типовых ошибок при решении (в конце текущего занятия или в начале следующего).

Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. В зависимости от дисциплины или от ее раздела можно использовать два пути:

1. Давать определенное количество задач для самостоятельного решения, равных по трудности, а оценку ставить за количество решенных за определенное время задач.
2. Выдавать задания с задачами разной трудности и оценку ставить за трудность решенной задачи.

По результатам самостоятельного решения задач следует выставлять по каждому занятию оценку. Оценка предварительной подготовки студента к практическому занятию может быть сделана путем экспресс-тестирования (тестовые задания закрытой формы) в течение 5, максимум - 10 минут. Таким образом, при интенсивной работе можно на каждом занятии каждому студенту поставить по крайней мере две оценки.

По материалам модуля или раздела целесообразно выдавать студенту домашнее задание и на последнем практическом занятии по разделу или модулю подвести итоги его изучения (например, провести контрольную работу в целом по модулю), обсудить оценки каждого студента, выдать дополнительные задания тем студентам, которые хотят повысить оценку. Результаты выполнения этих заданий повышают оценку уже в конце семестра, на зачетной неделе, т.е. рейтинговая оценка на начало семестра ставится по текущей работе только, а рейтинговая оценка на конец зачетной недели учитывает все дополнительные виды работ.

Из различных форм СРС для практических занятий на старших курсах наилучшим образом подходят “деловые игры”. Тематика игры может быть связана с конкретными производственными проблемами или носить прикладной характер, включать задачи ситуационного моделирования по актуальным проблемам и т.д. Цель деловой игры - в имитационных условиях дать студенту возможность разрабатывать и принимать решения.

При проведении семинаров и практических занятий студенты могут выполнять СРС как индивидуально, так и малыми группами (творческими бригадами), каждая из которых разрабатывает свой проект (задачу).

Выполненный проект (решение проблемной задачи) затем рецензируется другой бригадой по круговой системе. Публичное обсуждение и защита своего варианта повышают роль СРС и усиливают стремление к ее качественному выполнению. Данная система организации практических занятий позволяет вводить в задачи научно-исследовательские элементы, упрощать или усложнять задания.

Активность работы студентов на обычных практических занятиях может быть усилена введением новой формы СРС, сущность которой состоит в том, что на каждую задачу студент получает свое индивидуальное задание (вариант), при этом условие задачи для всех студентов одинаковое, а исходные данные различны. Перед началом выполнения задачи преподаватель дает лишь общие методические указания (общий порядок решения, точность и единицы измерения определенных величин, имеющиеся справочные материалы и т.п.). Выполнение СРС на занятиях с проверкой результатов преподавателем приучает студентов грамотно и правильно выполнять технические расчеты, пользоваться вычислительными средствами и справочными данными. Изучаемый материал усваивается более глубоко, у студентов меняется отношение к лекциям, так как без понимания теории предмета, без хорошего конспекта трудно рассчитывать на успех в решении задачи. Это улучшает посещаемость как практических, так и лекционных занятий.

Другая форма СРС на практических занятиях может заключаться в самостоятельном изучении принципиальных схем, макетов, программ и т.п., которые преподаватель раздает студентам вместе с контрольными вопросами, на которые студент должен ответить в течение занятия.

Выполнение лабораторного практикума, как и другие виды учебной деятельности, содержит много возможностей применения активных методов обучения и организации СРС на основе индивидуального подхода.

При проведении лабораторного практикума необходимо создать условия для максимально самостоятельного выполнения лабораторных работ. Поэтому при выполнении работы необходимо:

1. Провести экспресс-опрос (устно или в тестовой форме) по теоретическому материалу, необходимому для выполнения работы (с оценкой).
2. Проверить планы выполнения лабораторных работ, подготовленные студентом дома (с оценкой).
3. Оценить работу студента в лаборатории и полученные им данные (оценка).
4. Проверить и выставить оценку за отчет.

Любая лабораторная работа должна включать глубокую самостоятельную проработку теоретического материала, изучение методик проведения и планирование эксперимента, освоение измерительных средств, обработку и интерпретацию экспериментальных данных. При этом часть работ может не носить обязательный характер, а выполняться в рамках

самостоятельной работы по курсу. В ряд работ целесообразно включить разделы с дополнительными элементами научных исследований, которые потребуют углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

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, лабораторные практикумы, 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, то есть организация самостоятельной работы студентов производится на основе современных образовательных технологий. В качестве такой технологии в современной практике высшего профессионального образования часто рассматривается рейтинговая система обучения, позволяющая студенту и преподавателю выступать в виде субъектов образовательной деятельности, т.е. являться партнерами.

Рейтинговая система обучения предполагает многобалльное оценивание студентов, но это не простой переход от пятибалльной шкалы, а возможность объективно отразить в баллах расширение диапазона

оценивания индивидуальных способностей студентов, их усилий, потраченных на выполнение того или иного вида самостоятельной работы. Существует большой простор для создания блока дифференцированных индивидуальных заданий, каждое из которых имеет свою «цену». Правильно организованная технология рейтингового обучения позволяет с самого начала уйти от пятибалльной системы оценивания и прийти к ней лишь при подведении итогов, когда заработанные студентами баллы переводятся в привычные оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно). Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов; участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

Рейтинговая система это регулярное отслеживание качества усвоения знаний и умений в учебном процессе, выполнения планового объема самостоятельной работы. Ведение многобалльной системы оценки позволяет, с одной стороны, отразить в балльном диапазоне индивидуальные особенности студентов, а с другой объективно оценить в баллах усилия студентов, затраченные на выполнение отдельных видов работ. Так каждый вид учебной деятельности приобретает свою «цену». Получается, что «стоимость» работы, выполненной студентом безусловно, является количественной мерой качества его обученности по той совокупности изученного им учебного материала, которая была необходима для успешного выполнения задания. Разработанная шкала перевода рейтинга по дисциплине в итоговую пятибалльную оценку доступна, легко подсчитывается как преподавателем, так и студентом: **85%-100%** максимальной суммы баллов оценка «отлично», **70%-85%** оценка «хорошо», **50%-70%** «удовлетворительно», **50%** и менее от максимальной суммы «неудовлетворительно».

При использовании рейтинговой системы:

основной акцент делается на организацию активных видов учебной деятельности, активность студентов выходит на творческое осмысление предложенных задач;

во взаимоотношениях преподавателя со студентами есть сотрудничество и сотворчество, существует психологическая и практическая готовность преподавателя к факту индивидуального своеобразия «Я-концепции» каждого студента;

предполагается разнообразие стимулирующих, эмоционально-регулирующих, направляющих и организующих приемов вмешательства (при необходимости) преподавателя в самостоятельную работу студентов;

преподаватель выступает в роли педагога-менеджера и режиссера обучения, готового предложить студентам минимально необходимый комплект средств обучения, а не только передает учебную информацию; обучаемый выступает в качестве субъекта деятельности наряду с преподавателем, а развитие его индивидуальности выступает как одна из главных образовательных целей;

учебная информация используется как средство организации учебной деятельности, а не как цель обучения.

Рейтинговая система обучения обеспечивает наибольшую информационную, процессуальную и творческую продуктивность самостоятельной познавательной деятельности студентов при условии ее реализации через технологии личностно-ориентированного обучения (проблемные, диалоговые, дискуссионные, эвристические, игровые и другие образовательные технологии).

Большинство студентов положительно относятся к такой системе отслеживания результатов их подготовки, отмечая, что рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в течение семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии. Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения дополнительных видов самостоятельной работы), не дожидаясь экзамена. Анализируя итоги опыта введения рейтинговой системы в некоторых вузах нашей страны, можно отметить, что организация процесса обучения в рамках рейтинговой системы обучения с использованием разнообразных видов самостоятельной работы позволяет получить более высокие результаты в обучении студентов по сравнению с традиционной вузовской системой обучения.

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, на наш взгляд, может быть 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.

В заключение отметим, что 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.

Способы обработки информации

План - это «скелет» текста, он компактно отражает последовательность изложения материала. Возможны два способа работы: или составить сначала краткий простой план и затем, вновь читая текст, написать сложный, подыскивая детализирующие пункты, или сразу разработать подробнейший простой план, а далее преобразовать его в сложный, группируя пункты под общими для них заголовками. Можно более рационально подойти к составлению плана: записывать пункты плана с большими интервалами и с широкими полями, оставляя пространство для последующего совершенствования его. Составляя план при чтении текста, прежде всего, старайтесь определить границы мыслей. Эти места в книге тотчас же отмечайте. Нужным отрывком давайте заголовки, формулируя соответствующий пункт плана. Затем снова просматривайте прочитанное, чтобы убедиться, правильно ли установлен поворота содержания, уточните формулировки. Стремитесь, чтобы заголовки-пункты плана наиболее полно раскрывали мысли автора. Последовательно прочитывая текст, составляйте к нему черновой набросок плана с нужной детализацией. Чтобы облегчить работу, самые важные места в книге отмечайте, используя для этого легко

стирающийся карандаш или вкладные листки. Запись любых планов делайте так, чтобы ее легко можно было охватить одним взглядом.

Выписки. Выписки особенно удобны, когда требуется собрать материал из разных источников. Они могут служить подспорьем для более сложных видов записей, таких как тезисы, конспекты. Выписки можно составлять в гибкой форме, которая облегчала бы их накопление, изменение, а также подбор по какому-либо признаку или принципу. Выписки делайте после того, как текст прочитан целиком и понятен в целом. Не старайтесь «обильно» автоматически выписывать цитаты взамен творческого освоения и анализа текста. Выписывать можно дословно (цитатами) или свободно, когда мысли автора, излагаются своими словами. Большие отрывки текста, которые трудно цитировать в полном объеме, старайтесь, предельно сократив формулировку и сконцентрировав содержание, записать своими словами. Яркие и важнейшие места приводите дословно. Записывая цитаты, заключайте их в кавычки, оберегайте текст от искажений. Но если выписки делаются из одного и того же текста, кавычки возле каждой цитаты можно не ставить. В этом случае все свои мысли излагайте на полях тетради, строго отделяя от цитируемого текста. Цитата, вырванная из текста, часто теряет свой смысл, поэтому не обрывайте мысль автора.

Тезисы – краткое изложение содержания главы, раздела книги, статьи и т.д. Тезисы позволяют обобщить изучаемый материал, выразить его суть в кратких формулировках, помогая раскрыть содержание книги, статьи и доклада, то процесс их составления, в свою очередь, дает возможность глубже разобраться в материале и стимулирует его понимание. Тезисы принято подразделять на: основные, простые, сложные. Простые тезисы (иногда их записывают в виде цитат) обнаруживаются при первоначальном ознакомлении с текстом, а основные можно составить лишь при уяснении сути и направленности источника в целом. Основные тезисы часто создаются на базе простых, путем их обобщения, переделки и исключения как второстепенных. Существенную помощь при написании тезисов оказывает предварительно составленный план, который полезно приложить к тезисам.

Если тезисы составляются к пунктам сложного плана, то главным пунктам могут соответствовать основные тезисы, подпунктам - простые тезисы.

При составлении тезисов не приводите факты и примеры. Сохраняйте в тезисах самобытную форму высказывания, оригинальность авторского суждения, чтобы не потерять документальность и убедительность. Изучаемый текст читайте неоднократно, разбивая его на отрывки; в каждом из них выделяйте главное, и на основе главного формулируйте тезисы. Полезно связывать отдельные тезисы с подлинником текста (на полях книги делайте ссылки на страницы или шифры вкладных листов). По окончании работы над тезисами сверьте их с текстом источника, затем перепишите и пронумеруйте.

Конспект - это последовательная фиксация информации, отобранной и

обдуманной в процессе чтения. Конспекты бывают четырех типов: плановые (каждому вопросу плана соответствует определенная часть конспекта); текстуальные (состоящие из цитат); свободные (сочетающие выписки, цитаты, тезисы); тематические (содержащие ответ на поставленный вопрос по нескольким источникам). Ознакомьтесь с текстом, прочитайте предисловие, введение, оглавление, главы и параграфы, выделите информационно значимые места текста. Сделайте библиографическое описание конспектируемого материала. Составьте план текста - он поможет вам в логике изложения группировать материал. Выделите в тексте тезисы и запишите их с последующей аргументацией, подкрепляя примерами и конкретными фактами. Используйте реферативный способ изложения (например: «Автор считает...», «раскрывает...»). Собственные комментарии, вопросы, раздумья располагайте на полях. Текст автора оформляйте как цитату и указывайте номер страниц. В заключение обобщите текст конспекта, выделите основное содержание проработанного материала, дайте ему оценку.

Доклад - вид самостоятельной работы, используется в учебных и внеклассных занятиях, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения.

Реферат (от лат. *refereo* - сообщаю) - краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-тематический характер. Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Этапы работы над рефератом:

1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.
2. Подбор и изучение основных источников по теме. Как правило, при разработке реферата используется не менее **10 -14** различных источников.
3. Составление библиографии.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата.
7. Публичное выступление с результатами исследования.

Примерная структура реферата:

Титульный лист.

Оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов

Темы занятий	Вопросы для самоконтроля	Время
--------------	--------------------------	-------

реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы).

Основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).

Список литературы.

2	3	4
<p>Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Тема 1/1. Факторы, способствующие укреплению здоровья.</p>	<p>-Какие критерии определяют здоровье человека. - Какой образ жизни можно назвать здоровым. <u>Задание.</u> Составить свою таблицу, отражающую влияние на здоровый образ жизни человека его составляющих <u>Подготовить рефераты:</u> 1.Здоровый образ жизни -основа укрепления и сохранения личного здоровья. 2.Факторы, способствующие укреплению здоровья.</p>	<p>2</p> <p>1</p>
<p>Тема 2. Вредные привычки и их профилактика.</p>	<p>1. Чем опасно употребление алкоголя для юношей и девушек. 2. Как алкоголь влияет на потомство. 3. Чем опасно пассивное курение. <u>Задание.</u> Предложить свои методы борьбы с наркотиками как опасным явлением в обществе. <u>Подготовить рефераты.</u> - «Алкоголь- это серьезная проблема или временное убежище. - Табачный дым и его составные части.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 3. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека.</p>	<p>1. Назовите основные биологические функции мужчин и женщин. 2. От каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека. <u>Подготовить рефераты и доклады:</u> - Воздействие музыки на организм человека. - Пути повышения умственной и физической работоспособности человека.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 4. Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.</p>	<p>1. Классификация ЧС природного и техногенного характера. 2. Краткая характеристика для Воронежской области мероприятий ЧС природного и техногенного характера. 3. Правила поведения при получении сигнала о ЧС согласно плану</p>	<p>2</p>

<p>Тема 5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).</p>	<p>техникума(эвакуации).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Какова основная цель создания Единой Российской государственной системы защиты населения и территории в ЧС (РСЧС). 2. Перечислить основные задачи РСЧС. 	<p>2</p>
<p>Тема 6. Гражданская оборона, ее составная часть обороноспособности страны.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Перечислить основные задачи ГО. 2.Что входит в состав сил ГО. 3.Для чего создаются Гражданские организации и формирования ГО. <p><u>Подготовить рефераты и доклады:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Оповещение и информирование населения от опасности. -Инженерная защита в системе обеспечения безопасности. - Правовые основы организации защиты населения РФ от ЧС в мирное время 	<p>4</p>
<p>Тема 7.Государственная служба по охране здоровья и безопасности граждан.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Каковы функции противопожарной службы РФ. 2.Какие задачи решает полиция РФ на современном этапе. Закон «О полиции». 3.Каковы функции государственной санитарно-эпидемиологической службы РФ. 	<p>2</p>
<p>Тема 8.История создания Вооруженных Сил России.</p>	<p>.Когда была создана регулярная Русская армия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.Когда была введена в России всеобщая воинская повинность? 3.Расскажите о модернизации армии в 19-20в. 4.С чего начиналось строительство ВС России в постперестроечное время? <p><u>Подготовить доклады и рефераты:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Система комплектования войск, введенной Петром I. 2.Модернизация армии в 19- начале 20в. 	<p>2</p>
<p>Тема 9.Организационная структура ВС.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Виды и рода ВС РФ их орделения. 2.Какие задачи решают Сухопутные войска? 3.Для чего предназначены Внутренние войска? 	<p>2</p>

<p>Тема 10.Основные понятия воинской обязанности.</p>	<p>4.Какие задачи решают Космические войска? Подготовить доклады и рефераты: 1.РВСН: история создания, предназначение, структура. 2.ВДВ: история создания, предназначение. 3.Другие войска: их состав и предназначения.</p> <p>1.Организация военного учета и его предназначение. 2.Что составляет правовую основу воинской обязанности. 3.Какие категории граждан состоят на воинском учете. 4.Обязанности граждан по воискому учету.</p> <p>Подготовить доклады и рефераты: 1. Прохождение воинской службы по призыву. 2.Прохождение воинской службы по контракту. 3.Альтернативная гражданская служба. 4.Общие права и обязанности военнослужащих.</p>	<p>4</p> <p>4</p>
<p>Тема 11.Боевые традиции Вооруженных Сил России.</p>	<p>1.Какие виды воинских традиций различают в российской армии? 2. Перечислить боевые традиции воинов российских ВС. 3.Привести исторические примеры воинских традиций. 4.Что означает для военнослужащего быть верным боевым традициям?</p> <p>Подготовить доклады и рефераты: 1.Дни воинской службы России - дни славных побед. 2. Дружба, войсковое товарищество-основа боевой готовности</p>	<p>4</p>
<p>Тема 12.Символы воинской части.</p>	<p>1.Что входит в понятие воинские символы России. 2.Каково назначение Государственного герба и государственного флага. 3.Какова история создания Государственного гимна России. 4.Роль воинских званий и наград как символов воинской чести.</p>	<p>2</p>

<p>Тема 13.Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.</p>	<p>1. Что понимается под воинским ритуалом. 2. Какова роль военной присяги в местах службы. 3. Как звучит текст современной воинской присяги. 4. Предусмотрение наказания за отказ дать присягу или за нарушение присяги.</p>	
<p>Тема 15. Первая медицинская помощь при ранении несчастных случаях и заболевании.</p>	<p>1. В чем заключается сущность первой медицинской помощи. 2. Кем и когда должна оказываться первая медицинская помощь. 3. Какие виды ран Вам известны. 4. Правила наложения повязок.</p>	2

Требования к оформлению реферата:

Объем реферата может колебаться в пределах 15 печатных страниц, все приложения к работе не входят в ее объем.

Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки реферата:

Актуальность темы исследования.

Соответствие содержания теме.

Глубина проработки материала.

Правильность и полнота использования источников.

Соответствие оформления реферата стандартам.

Контрольное тестирование по ОБЖ с выбором правильных ответов

1. Назовите закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от ЧС:
 - а) Федеральный закон «О гражданской обороне»;
 - б) Федеральный закон «Об обороне»;
 - в) Закон Российской Федерации «О безопасности»;
 - г) Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

2. Какие пять уровней имеет РСЧС:

- а) территориальный, региональный, федеральный, объектовый, местный;
- б) объектовый, муниципальный, региональный, межрегиональный, федеральный
- в) объектовый, местный, районный, региональный, республиканский.

3. РСЧС создана с целью:

- а) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) объединения усилий органов власти, и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- в) первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

4. Определите, какой закон закрепляет правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства:

- а) Федеральный закон «Об обороне»;
- б) Федеральный закон «О гражданской обороне»;
- в) Закон Российской Федерации «О безопасности».

5. Органы управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям на территориальном уровне создаются:

- а) при органах внутренних дел субъектов Федерации;
- б) при органах исполнительной власти субъектов Российской Федерации;
- в) при военных округах на территории Российской Федерации.

6. Начальником гражданской обороны учреждения является:

- а) один из заместителей руководителя общеобразовательного учреждения, прошедший специальную подготовку;
- б) руководитель общеобразовательного учреждения;
- в) специально уполномоченный представитель местного самоуправления.

7. Вооруженные Силы — это:

- а) вооруженная система государства, обеспечивающая защиту его интересов, находящаяся в постоянной боеготовности для отпора возможной агрессии со стороны других государств;
- б) составная часть государства, защищающая его рубежи от нападения противника, владеющая современной военной техникой и вооружением;
- в) вооруженная организация государства, одно из важнейших орудий политической власти.

8. Военно-Морской Флот — это:

- а) вид вооруженных сил, который предназначен для нанесения ударов по промышленно-экономическим районам (центрам), важным военным объектам противника и разгрома

его военно-морских сил;

б) род войск, обеспечивающий выполнение боевых задач по разгрому военно-морских сил противника;

в) вид войск, обеспечивающий решение стратегических и локальных боевых задач с применением специальной военной техники и вооружения.

9. Под обороной государства понимается:

а) вооруженная система государства, обеспечивающая защиту его интересов от агрессии со стороны других государств;

б) система политических, экономических, военных, социальных, Правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита Российской Федерации, целостности и неприкосновенности ее территории;

в) система военных реформ, направленных на совершенствование Вооруженных Сил государства для подготовки их к вооруженной защите от агрессии.

10. Граждане Российской Федерации проходят военную службу:

а) только в добровольном порядке (по контракту);

б) по призыву и в добровольном порядке (по контракту);

в) только по призыву, по достижении определенного возраста.

11. Прочитайте внимательно текст: «...комплект этой одежды состоит из хлопчатобумажного комбинезона специального покроя, пропитанного специальными химическими веществами, задерживающими пары отравляющих веществ или СДЯВ, а также мужского нательного белья, хлопчатобумажного подшлемника и двух пар портянок». О какой защитной одежде идет речь:

а) о комплекте изолирующей одежды;

б) о защитной фильтрующей одежде;

в) об общевойсковом защитном комплекте.

12. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации подразделяются на:

а) уставы родов войск и строевые;

б) тактические, стрелковые и общевойсковые;

в) боевые и общевойсковые;

13. Под воинской обязанностью понимается:

а) прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах;

б) установленный законом почетный долг граждан с оружием в руках защищать свое Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности;

в) долг граждан нести службу в Вооруженных Силах только в период военного положения и в военное время.

14. Комиссия по постановке граждан на воинский учет утверждается главой органа местного самоуправления (местной администрации) в следующем составе:

Темы занятий	Вопросы для самоконтроля	Время
--------------	--------------------------	-------

а) начальник отдела ВК области района (города) либо заместитель начальника отдела), специалист по профессиональному психологическому отбору, секретарь комиссии, врачи-специалисты;

б) представитель командования военного округа, представитель органа местного самоуправления, врачи-специалисты;

в) военный комиссар района (города), руководитель (заместитель руководителя) органа внутренних дел, секретарь комиссии, врачи (хирург, терапевт, невропатолог

15. Здоровый образ жизни — это:

а) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;

б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

в) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек.

16. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

а) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем;

б) снижает психологические и физические нагрузки;

в) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой.

17. Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:

а) 40 и 60%;

б) 50 и 50%;

в) 30 и 70%.

18. Алкоголь, попавший в организм человека:

а) быстро выводится вместе с мочой;

б) растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы;

в) никогда не выводится из организма.

19. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, — это:

а) пищевое отравление;

б) курение табака и алкоголизм;

в) наркомания и токсикомания.

2	3	4
<p>Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Тема 1/1. Факторы, способствующие укреплению здоровья.</p>	<p>-Какие критерии определяют здоровье человека. - Какой образ жизни можно назвать здоровым. <u>Задание.</u> Составить свою таблицу, отражающую влияние на здоровый образ жизни человека его составляющих <u>Подготовить рефераты:</u> 1.Здоровый образ жизни -основа укрепления и сохранения личного здоровья. 2.Факторы, способствующие укреплению здоровья.</p>	<p>2</p> <p>1</p>
<p>Тема 2. Вредные привычки и их профилактика.</p>	<p>1. Чем опасно употребление алкоголя для юношей и девушек. 2. Как алкоголь влияет на потомство. 3. Чем опасно пассивное курение. <u>Задание.</u> Предложить свои методы борьбы с наркотиками как опасным явлением в обществе. <u>Подготовить рефераты.</u> - «Алкоголь- это серьезная проблема или временное убежище. - Табачный дым и его составные части.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 3. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека.</p>	<p>1. Назовите основные биологические функции мужчин и женщин. 2. От каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека. <u>Подготовить рефераты и доклады:</u> - Воздействие музыки на организм человека. - Пути повышения умственной и физической работоспособности человека.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 4. Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.</p>	<p>1. Классификация ЧС природного и техногенного характера. 2. Краткая характеристика для Воронежской области мероприятий ЧС природного и техногенного характера. 3. Правила поведения при получении сигнала о ЧС согласно плану</p>	<p>2</p>

<p>Тема 5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).</p>	<p>техникума(эвакуации).</p> <p>1.Какова основная цель создания Единой Российской государственной системы защиты населения и территории в ЧС (РСЧС). 2. Перечислить основные задачи РСЧС.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 6. Гражданская оборона, ее составная часть обороноспособности страны.</p>	<p>1.Перечислить основные задачи ГО. 2.Что входит в состав сил ГО. 3.Для чего создаются Гражданские организации и формирования ГО. <u>Подготовить рефераты и доклады:</u> -Оповещение и информирование населения от опасности. -Инженерная защита в системе обеспечения безопасности. - Правовые основы организации защиты населения РФ от ЧС в мирное время</p>	<p>4</p>
<p>Тема 7.Государственная служба по охране здоровья и безопасности граждан.</p>	<p>1.Каковы функции противопожарной службы РФ. 2.Какие задачи решает полиция РФ на современном этапе. Закон «О полиции». 3.Каковы функции государственной санитарно-эпидемиологической службы РФ.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 8.История создания Вооруженных Сил России.</p>	<p>.Когда была создана регулярная Русская армия. 2.Когда была введена в России всеобщая воинская повинность? 3.Расскажите о модернизации армии в 19-20в. 4.С чего начиналось строительство ВС России в постперестроечное время? <u>Подготовить доклады и рефераты:</u> 1.Система комплектования войск,введенной Петром I. 2.Модернизация армии в 19- начале 20в.</p>	<p></p>
<p>Тема 9.Организационная структура ВС.</p>	<p>1.Виды и рода ВС РФ их орделения. 2.Какие задачи решают Сухопутные войска? 3.Для чего предназначены Внутренние войска?</p>	<p>2</p>

	<p>4.Какие задачи решают Космические войска?</p> <p><u>Подготовить доклады и рефераты:</u></p> <p>1.РВСН: история создания, предназначение, структура.</p> <p>2.ВДВ: история создания, предназначение.</p> <p>3.Другие войска: их состав и предназначения.</p>	
<p>Тема 10.Основные понятия воинской обязанности.</p>	<p>1.Организация военного учета и его предназначение.</p> <p>2.Что составляет правовую основу воинской обязанности.</p> <p>3.Какие категории граждан состоят на воинском учете.</p> <p>4.Обязанности граждан по воискому учету.</p> <p><u>Подготовить доклады и рефераты:</u></p> <p>1. Прохождение воинской службы по призыву.</p> <p>2.Прохождение воинской службы по контракту.</p> <p>3.Альтернативная гражданская служба.</p> <p>4.Общие права и обязанности военнослужащих.</p>	<p>4</p>
<p>Тема 11.Боевые традиции Вооруженных Сил России.</p>	<p>1.Какие виды воинских традиций различают в российской армии?</p> <p>2. Перечислить боевые традиции воинов российских ВС.</p> <p>3.Привести исторические примеры воинских традиций.</p> <p>4.Что означает для военнослужащего быть верным боевым традициям?</p> <p><u>Подготовить доклады и рефераты:</u></p> <p>1.Дни воинской службы России - дни славных побед.</p> <p>2. Дружба, войсковое товарищество-основа боевой готовности</p>	<p>4</p>
<p>Тема 12.Символы воинской части.</p>	<p>1.Что входит в понятие воинские символы России.</p> <p>2.Каково назначение Государственного герба и государственного флага.</p> <p>3.Какова история создания Государственного гимна России.</p> <p>4.Роль воинских званий и наград как символов воинской чести.</p>	<p>2</p>

<p>Тема 13.Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что понимается под воинским ритуалом. 2. Какова роль военной присяги в местах службы. 3. Как звучит текст современной воинской присяги. 4. Предусмотрение наказания за отказ дать присягу или за нарушение присяги. 	
<p>Тема 15. Первая медицинская помощь при ранении несчастных случаях и заболевании.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. В чем заключается сущность первой медицинской помощи. 2. Кем и когда должна оказываться первая медицинская помощь. 3. Какие виды ран Вам известны. 4. Правила наложения повязок. 	2