

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Оптико-механический лицей»**

Рассмотрено  
на заседании  
МК гуманитарных дисциплин  
Протокол № \_\_ от «\_\_» августа 201\_\_  
Председатель МК \_\_\_\_\_ Л.А.Васенкова

**Утверждаю**  
Зам. директора по УПР  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Филиппова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Методические указания по самостоятельной работе для обучающихся**

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности»

Профессия:

**54.01.03 Фотограф**(на базе среднего общего образования, срок обучения – 10 месяцев)

Разработчик: преподаватель Горбунов С.В.

## ВВЕДЕНИЕ

Согласно требований ФГОС СПО и плана учебного процесса каждый обучающийся обязан выполнить по учебной дисциплине «**Безопасность жизнедеятельности**» определенный объем внеаудиторной самостоятельной работы.

Цель методических указаний состоит в обеспечении эффективности самостоятельной работы, определении ее содержания, установления требований к оформлению и результатам самостоятельной работы.

Целями внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «**Безопасность жизнедеятельности**» являются:

1. Систематизация и закрепление полученных теоретических знаний.
2. Углубление и расширение знаний.
3. Развитие исследовательских умений.

## ЗАДАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Формы выполнения	Примерное время на выполнение, час
Ответы на вопросы	Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015. <b>Интернет-источники:</b> ru.wikipedia.org	Ответы на вопросы письменно	7
Изучение нормативных материалов	Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации: по сост. на 2012 год.-М. ООО «Рид Групп».2012.-480 с.-(Новейшее законодательство). ISBN 978-5-4252-0754-8 ФЗ-69 «О пожарной безопасности» Руководство по эксплуатации средств индивидуальной защиты	Решение ситуационных задач	3
Работа с конспектом лекции	Конспект Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015. <b>Интернет-источники:</b> ru.wikipedia.org	Подготовка устного сообщения по теме	3
Работа со справочниками	Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. Пособие.- М.:ИНФРА-М: Академцентр, 2013. – 349 с. (Среднее профессиональное образование). Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации: по сост. на 2012 год.- М.: ООО «Рид Групп», 2012.- 480 с. <b>Интернет-источники:</b> ru.wikipedia.org	Конспект Составление таблицы Решение ситуационных задач	4
<b>Всего</b>			<b>17</b>

### Перечень самостоятельных работ

#### Ответы на вопросы

**Самостоятельная работа №1** Ответы на вопросы по теме «Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики»

**Самостоятельная работа №4** Ответы на вопросы по теме «Задачи и основные мероприятия гражданской обороны»

**Самостоятельная работа №8** Ответы на вопросы по теме «Назначение и состав Вооруженных Сил Российской Федерации»

**Самостоятельная работа №12** Ответы на вопросы по теме «Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим»

**Самостоятельная работа №13** Ответы на вопросы по теме «Неотложные состояния»

### Изучение нормативных материалов

**Самостоятельная работа №5** Решение ситуационных задач по теме «Отработка навыков использования средств индивидуальной защиты органов дыхания»

**Самостоятельная работа №7** Составление по нормативным документам инструкций по пожарной безопасности

**Самостоятельная работа №9** Решение ситуационных задач по ДУ ВС РФ «Поощрения и дисциплинарные взыскания, применяемые к солдатам»

### Работа с конспектом лекций

**Самостоятельная работа №6** Подготовка сообщения по теме «Способы защиты населения от оружия массового поражения»

**Самостоятельная работа №10** Подготовка сообщения по вопросу: ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»

**Самостоятельная работа №14** Подготовка сообщения по вопросу «Действия при неотложных состояниях».

### Работа со справочниками

**Самостоятельная работа №2** Составление таблицы по теме «Классификация ЧС»

**Самостоятельная работа №3** Составление конспекта по теме «Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики»

**Самостоятельная работа №11** Составление конспекта по теме «Профессиональные знания в военной службе»

**Самостоятельная работа №15** Решение ситуационных задач по Инструкции по действиям при неотложных состояниях.

## **Самостоятельная работа №1**

Ответы на вопросы по теме «Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики»

**Цель:** подготовить ответы на вопросы по теме.

### **Литература:**

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015.

**Интернет-источники:** ru.wikipedia.org

### **Ход работы**

Используя предложенную литературу и интернет-источники ответить на следующие вопросы:

1. Что называется объектом экономики?
2. Что такое устойчивость функционирования объекта экономики при ЧС?
3. Какие факторы влияют на устойчивое функционирование объекта экономики в условиях ЧС?

**Формат выполнения:** подготовка ответов на вопросы.

**Форма сдачи отчетности:** письменные ответы на вопросы в тетради.

## **Самостоятельная работа №4**

Ответы на вопросы по теме «Задачи и основные мероприятия гражданской обороны»

**Цель:** подготовить ответы на вопросы по теме.

**Литература:**

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015.

**Интернет-источники:** ru.wikipedia.org

**Ход работы**

Используя предложенную литературу и интернет-источники ответить на следующие вопросы:

1. Приведите примеры из истории военных действий по статистике поражения мирного населения.
2. Какие причины обусловили усиление ГО в наше время?
3. Дайте определение «Гражданская оборона».

**Формат выполнения:** подготовка ответов на вопросы.

**Форма сдачи отчетности:** письменные ответы на вопросы в тетради.

**Самостоятельная работа №8**

Ответы на вопросы по теме «Назначение и состав Вооруженных Сил Российской Федерации»

**Цель:** подготовить ответы на вопросы по теме.

**Литература:**

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015.

**Интернет-источники:** ru.wikipedia.org

**Ход работы**

Используя предложенную литературу и интернет-источники ответить на следующие вопросы:

1. Какие задачи выполняют современные ВС РФ на Ближнем Востоке?
2. В чём заключается необходимость объединения ВВС и Космических войск на современном этапе строительства ВС?

**Формат выполнения:** подготовка ответов на вопросы.

**Форма сдачи отчетности:** письменные ответы на вопросы в тетради.

**Самостоятельная работа №12**

Ответы на вопросы по теме «Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим»

**Цель:** подготовить ответы на вопросы по теме.

**Литература:**

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015.

**Интернет-источники:** ru.wikipedia.org

**Ход работы**

Используя предложенную литературу и интернет-источники ответить на следующие вопросы:

1. Какие причины могут привести к нарушениям сердечной деятельности и дыхания?
2. Какие существуют методы СЛР?

**Формат выполнения:** подготовка ответов на вопросы.

**Форма сдачи отчетности:** письменные ответы на вопросы в тетради.

### Самостоятельная работа №13

«Ответы на вопросы по теме «Неотложные состояния»

**Цель:** подготовить ответы на вопросы по теме.

#### Литература:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015.

**Интернет-источники:** ru.wikipedia.org

#### Ход работы

Используя предложенную литературу и интернет-источники ответить на следующие вопросы:

1. Перечислите все состояния, которые называются неотложными.
2. Какие существуют порядки действий при неотложных состояниях, в чём их различие?

**Формат выполнения:** подготовка ответов на вопросы.

**Форма сдачи отчетности:** письменные ответы на вопросы в тетради.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ТЕКСТОМ (ИСТОЧНИКОМ) и ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ К ТЕКСТУ

#### Алгоритм работы

1. Прочтите название текста (документального источника) и обдумайте его связь с ранее изученным материалом.
2. Внимательно прочтите весь текст.
3. Рассмотрите прилагаемые к тексту иллюстрации, схемы, постарайтесь понять главное в них.
4. Начинайте отвечать на вопросы к тексту с вопросов, ответы на которые находятся в самом тексте (репродуктивные вопросы).
5. Вопросы ответы, на которые нет в тексте, требуют ваших знаний и умений по другим темам, дисциплинам или вашего жизненного опыта (вопросы творческого уровня).
6. Вопросы творческого уровня требуют четкой формулировки ответом.

#### Критерии оценки ответов на вопросы:

Оценка	Критерии оценивания
<b>неудовлетворительно</b>	Ответы не соответствуют ни одному из ниже приведенных критериев
<b>удовлетворительно</b>	Правильные ответы на вопросы репродуктивного уровня
<b>хорошо</b>	- Правильные ответы на вопросы репродуктивного уровня - Есть ошибки при ответе на вопросы творческого уровня
<b>отлично</b>	- Правильные ответы на вопросы репродуктивного уровня - Правильные ответы на вопросы творческого уровня

### Самостоятельная работа №2

Составление таблицы по теме «Классификация ЧС»

**Цель:** составить таблицу по теме.

**Литература:**Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. Пособие.- М.:ИНФРА-М: Академцентр, 2013. – 349 с. (Среднее профессиональное образование).

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015.

**Интернет-источники:** ru.wikipedia.org

### Ход работы

Пользуясь источниками, составить таблицу

#### ЧС техногенного характера (аварии)

Аварии сопровождающиеся выбросом опасных веществ	Аварии сопровождающиеся пожарами, взрывами	Транспортные аварии (катастрофы)	Аварии сопровождающиеся нарушением систем жизнеобеспечения	Аварии сопровождающиеся внезапным обрушением зданий

**Формат выполнения:** составление таблицы.

**Форма сдачи отчетности:** таблица в тетради.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ТАБЛИЦЫ

Таблица (из лат. tabula «доска») — способ передачи содержания, заключающийся в организации структуры данных, в которой отдельные элементы помещены в ячейки, каждой из которых сопоставлена пара значений — номер строки и номер колонки. Таким образом, устанавливается смысловая связь между элементами, принадлежащими одному столбцу или одной строке.

Таблицы являются удобной формой для отображения информации. Но таблицы выполняют лишь тогда свою цель, когда между строчками и столбцами имеется смысловая связь, то есть информацию в них можно рассортировать неким образом, например, по дате или алфавиту.

##### *Алгоритм составления*

1. Прочтите названия оглавлений таблицы.
2. Прочтите текст учебника и с помощью карандаша, укажите в нем материалы к каждой графе.
3. Запишите в соответствующие графы таблицы указанные материалы из текста в сокращенном виде.

##### *Рекомендации*

1. Таблица должна быть компактной и содержать только те исходные данные, которые непосредственно отражают исследуемое явление.
2. Учитывайте признаки для сравнения, по которым имеет смысл сопоставить изучаемые явления.
3. Прежде чем заполнять новую графу, внимательно перечитайте предыдущую.

#### Критерии оценки таблицы

«Отлично» ставится в том случае, если обучающийся:

- а) выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий;

б) в представленном отчете правильно и аккуратно выполнил все записи.

в) таблицы составил полностью, без недочетов

г) сделал вывод по результатам работы

«Хорошо» ставится в том случае, если обучающийся:

а) выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий;

б) в представленном отчете правильно и аккуратно выполнил все записи.

в) допустил не более двух ошибок в заполнении таблиц ИЛИ допустил неточность в формулировании вывода

«Удовлетворительно» ставится в том случае, если обучающийся:

в ходе составления таблицы допустил в общей сложности не более трех ошибок и одну неточность в формулировании вывода,

ИЛИ работа выполнена не полностью, однако объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы.

«Неудовлетворительно» ставится в том случае, если:

а) работа выполнена не полностью, и объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов,

б) или таблицы заполнены с ошибками более, чем наполовину.

в) или учащийся совсем не выполнил работу

### **Самостоятельная работа №7**

#### **Составление по нормативным документам инструкций по пожарной безопасности**

**Цель:** разработать Инструкцию по пожарной безопасности для места своего проживания.

**Литература:**ФЗ-69 «О пожарной безопасности»

#### **Ход работы**

Пользуясь положениями ФЗ-69 «О пожарной безопасности»разработайте Инструкцию по пожарной безопасности для места своего проживания

**Формат выполнения:** разработка инструкции.

**Форма сдачи отчетности:** письменная инструкция в тетради.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ИНСТРУКЦИИ**

Инструкции бывают нескольких видов:

- общеобъектовые (для всего предприятия);
- для отдельных зданий, сооружений, производственных процессов;
- для обеспечения безопасности при временных работах (огневых, строительных и т. д.).

В Инструкции нужно отразить порядок:

- содержания территории, зданий, сооружений и помещений, в том числе эвакуационных путей;
- хранения и транспортировки пожароопасных и пожаровзрывоопасных веществ и материалов;
- сбора, хранения и удаления горючих веществ и материалов, содержания и хранения спецодежды;
- осмотра и закрытия помещений по окончании работы;
- уборки горючих отходов и пыли, хранения промасленной спецодежды;
- действий персонала при пожаре, аварийной остановке оборудования, отключении



вентиляции и т. д.;

- мероприятия по обеспечению пожарной безопасности технологических процессов при эксплуатации оборудования и пожароопасных работах;
- расположение мест для курения, применения открытого огня, проезда транспорта и проведения огневых или иных пожароопасных работ, в том числе временных;
- допустимое количество одновременно находящихся в помещениях сырья, полуфабрикатов и готовой продукции;
- предельные показания контрольно-измерительных приборов (манометры, термометры и т. д.), отклонения от которых могут вызвать пожар или взрыв.

**При разработке инструкции нужно учесть следующие особенности:**

В Инструкции можно зафиксировать дополнительные сведения.

Например:

1. Общие положения с указанием юридических оснований для введения документа, ссылки на другие инструкции по пожарной безопасности, требования в обязательном порядке исполнять Инструкцию и ответственность за нарушения.
2. Требования к содержанию путей эвакуации, систем отопления и вентиляции, электроустановок.
3. Порядок содержания сетей наружного и внутреннего противопожарного водоснабжения, установок пожарной сигнализации и пожаротушения, пожарной техники, первичных средств пожаротушения.
4. Обязанности персонала и администрации при пожаре.

**Критерии оценки инструкции**

<b>Указания к оцениванию</b>	<b>Оценка</b>
В инструкции отражены все необходимые пункты. Полнота и точность изложения. Грамотность литературной речи.	<b>отлично</b>
В инструкции отражены все необходимые пункты, НО отмечается недостаточная полнота и точность изложения ИЛИ незначительно нарушена литературная речь	<b>хорошо</b>
В инструкции отражены не все необходимые пункты, отмечается недостаточная полнота и точность изложения	<b>удовлетворительно</b>
Инструкция очень неполная, присутствует менее половины необходимых пунктов	<b>неудовлетворительно</b>

**Самостоятельная работа №5**

Решение ситуационных задач по теме «Отработка навыков использования средств индивидуальной защиты органов дыхания»

**Цель:** решить ситуационные задачи по теме.

**Литература:** Руководство по эксплуатации индивидуальных средств защиты.

**Ход работы**

Пользуясь Руководством по эксплуатации индивидуальных средств защиты, решите предложенную ситуационную задачу:

В атмосфере зараженной АХОВ хлором, у Вас порвалась лицевая часть противогаза. Что Вы будете делать?

**Формат выполнения:** решение задач.

**Форма сдачи отчетности:** письменно решенные задачи в тетради.

## Самостоятельная работа №9

### Решение ситуационных задач по ДУ ВС РФ «Поощрения и дисциплинарные взыскания, применяемые к солдатам»

**Цель:** решить ситуационные задачи по теме.

**Литература:** Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации: по сост. на 2012 год.-М. ООО «Рид Групп».2012.-480 с.-(Новейшее законодательство). ISBN 978-5-4252-0754-8

#### Ход работы

Пользуясь уставом, решите предложенную ситуационную задачу:

Вы командир отделения. У Вашего подчинённого рядового ИВАНОВА А.В. есть не снятое взыскание наложенное командиром отделения - «выговор».

1. Рядовой ИВАНОВ А.В. достоин поощрения. Какое поощрение Вы ему объявите?
2. Рядовой ИВАНОВ А.В. нарушил воинскую дисциплину. Какое взыскание Вы ему объявите?

**Формат выполнения:** решение задач.

**Форма сдачи отчетности:** письменно решенные задачи в тетради.

## Самостоятельная работа №15

### Решение ситуационных задач по Инструкции по действиям при неотложных состояниях.

**Цель:** решить ситуационные задачи по теме.

**Литература:** инструкция по действию при неотложных состояниях

#### Ход работы

Пользуясь инструкцией по действию при неотложных состояниях, решите предложенную ситуационную задачу:

В походе на незнакомой местности Ваш товарищ упал в овраг. Он лежит неподвижно, на вопросы не отвечает. Что Вы будете делать?

**Формат выполнения:** решение задач.

**Форма сдачи отчетности:** письменно решенные задачи в тетради.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕШЕНИЮ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

Задачи (казусы) – это препарированные в учебных целях различные, жизненные ситуации, требующие конкретного решения на определенной правовой основе.

#### Инструкция по решению ситуационных задач на поведение в различных ситуациях:

- прочитать условие задачи;
- дать обстоятельную характеристику;
- критически осмыслить варианты и попытаться их модифицировать;
- выбрать оптимальный вариант.

#### Инструкция по решению ситуационных задач на нормы права:

- изучить конкретную ситуацию (отношения), требующую правового обоснования или решения;

- дать правовую оценку или квалификацию этой ситуации (отношения);
- найти соответствующие нормативные акты;
- дать толкование правовых норм, подлежащих применению;

- принять решение, разрешающее конкретную заданную ситуацию;
- обосновать принятое решение, сформулировать его в письменном виде;
- спроецировать решение на реальную действительность, спрогнозировать процесс его исполнения, достижение тех целей, ради которых оно принималось.

Условия задач включают все фактические обстоятельства, необходимые для вынесения определенного решения по спорному вопросу, сформулированному в тексте задачи.

### Критерии оценивания ситуационных задач

Критерий	Оценка
Правильный выбор тактики действий; уверенный ответ в соответствии с алгоритмами действий.	<b>отлично</b>
Незначительные затруднения при ответе, неполное раскрытие сути задачив соответствии с алгоритмами действий.	<b>хорошо</b>
Затруднения с оценкой предложенной ситуации; неполный ответ, требующий наводящих вопросов педагогав соответствии с алгоритмами действий.	<b>удовлетворительно</b>
Неверная оценка ситуацииив соответствии с алгоритмами действий.	<b>неудовлетворительно</b>

### Самостоятельная работа №6

#### Подготовка сообщения по теме «Способы защиты населения от оружия массового поражения»

**Цель:**подготовить сообщение по теме.

**Литература:**

Конспект;

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015.

**Интернет-источники:** ru.wikipedia.org

#### Ход работы

Используя конспект по теме и предложенную литературу и интернет-источники подготовьте сообщения по теме«Способы защиты населения от оружия массового поражения»

**Формат выполнения:** подготовка сообщения по вопросу.

**Форма сдачи отчетности:** устное сообщение.

### Самостоятельная работа №10

#### Подготовка сообщения по вопросу ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»

**Цель:**подготовить сообщение по теме.

**Литература:**

Конспект;

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015.

**Интернет-источники:** ru.wikipedia.org

### Ход работы

Используя конспект по теме и предложенную литературу и интернет-источники подготовьте сообщения по вопросу: ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»

**Формат выполнения:** подготовка сообщения по вопросу.

**Форма сдачи отчетности:** устное сообщение.

### Самостоятельная работа №14

Подготовка сообщения по вопросу «Действия при неотложных состояниях».

**Цель:** подготовить сообщение по теме.

#### Литература:

Конспект;

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015.

**Интернет-источники:** ru.wikipedia.org

### Ход работы

Используя конспект по теме и предложенную литературу и интернет-источники подготовьте сообщения по вопросу «Действия при неотложных состояниях».

**Формат выполнения:** подготовка сообщения по вопросу.

**Форма сдачи отчетности:** устное сообщение.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ СООБЩЕНИЯ (ВЫСТУПЛЕНИЯ)

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя) название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение идеи.

В речи может быть несколько идей, но не более трех.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Нужно продумать начало и конец выступления. Слова, с которых вы начинаете свое устное выступление, всегда играют важную роль. Можно начать с постановки темы, главного вопроса, сути своего выступления, или же с какого-либо яркого примера, который заинтересует ваших слушателей. В любом случае всякого рода «э-э-э», «вот», «значит», «это самое» и т.д. не лучшее начало речи.

Речь должна быть выразительной, ясной, эмоционально окрашенной. Нет ничего хуже занудного докладчика, хотя и излишняя эмоциональность тоже раздражает. Ищите золотую середину.

В течение жизни выступать приходится всем и каждому. Дело в том, где, когда и перед кем. От умения выступать часто зависит не только отметка, но и успех в жизни.

Постарайтесь хорошо подготовиться к выступлению. Будьте убедительны, говорите конкретно, но главное – учитывайте, кто перед вами.

Старайтесь хорошо владеть темой своего выступления, не будьте привязаны к тексту. Ужасное впечатление производит докладчик, который запинается на каждом слове, перебирая листки доклада. Лучше сделать подробный конспект, в который периодически стоит заглядывать. В тексте подчеркните ручкой или фломастером наиболее важные мысли, цифры, факты, которые никак нельзя пропустить.

Следите за временем. Как правило, раздражает докладчик, который вместо обещанных 10 минут, говорит 20-25. Если вам надо еще немного времени, сверх отпущенного, спросите у руководителя и аудитории: по их реакции вы хорошо поймете надо ли вам продолжать.

Одежда – не последнее дело для выступающего. Ведь мы помним, что встречают по одежке. В любом случае надо быть одетым аккуратно. В каждой стране свои привычки и традиции, у нас не принято ставить ногу на стул или садиться на стол во время доклада (это вполне принято в США), жевать резинку, слишком эмоционально жестикулировать. Жесты должны быть сдержаны и, как правило, подкреплять сказанное. Проблема «куда девать руки» мучает и более опытных докладчиков. Худшие варианты, засовывать их в карманы или вытягивать по швам. Возможно, вам поможет карандаш. Указка, тетрадь, которые вы будете периодически держать в руках.

Еще одно пожелание – следите за голосом, старайтесь не кричать, но и не шепчите, и то, и другое убивает доклад. Контролируйте громкость и четкость речи.

Сейчас у многих есть видеорекамеры. Запишите свое выступление и посмотрите потом. Это поможет вам многое понять.

### Критерии оценки сообщения:

Показатель	Критерии	Баллы
Логичность	Всё выступление построено логично, последовательно, ясно и конкретно.	2
	Половина выступления построено нелогично, непоследовательно, абстрактно, отвлеченно от темы.	1
	Выступление нелогично, непоследовательно, абстрактно, отвлеченно от темы.	0
Речевая выразительность подачи материала	Речь громкая и разборчивая. Имеется интонационное оформление речи, модуляции голоса.	1
	Речь тихая и неразборчивая. Интонационное оформление речи модуляции голоса не проявляются.	0
Темп речи	Адекватный: 120-140 слов в минуту; умение менять (замедлять или убыстрять) темп при необходимости.	1
	Темп слишком быстрый или слишком медленный.	0
Соблюдение регламента	Соблюдение продолжительности выступления 5-7мин.	1
	Несоблюдение продолжительности выступления 5-7мин.	0
Использование	Используется техническая терминология	1

технической терминологии	Не используется техническая терминология	0
Ответы на вопросы	Уверенные и правильные ответы	2
	Неуверенные и правильные ответы	1
	Неуверенные и неправильные ответы	0
		<b>Максимальный балл -8</b>

#### Шкала соответствия количества баллов итоговой оценке:

Баллы	Оценка
8	отлично
7	хорошо
5 - 6	удовлетворительно
Менее 5	неудовлетворительно

#### Самостоятельная работа №3

Составление конспекта по теме «Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики»

**Цель:** составить конспект по теме.

**Литература:** Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. Пособие.- М.:ИНФРА-М: Академцентр, 2013. – 349 с. (Среднее профессиональное образование).

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015.

**Интернет-источники:** ru.wikipedia.org

#### Ход работы

Пользуясь источниками, составить конспект

**Формат выполнения:** составление конспекта.

**Форма сдачи отчетности:** письменно конспект в тетради.

#### Самостоятельная работа №11

Составление конспекта по теме «Профессиональные знания в военной службе»

**Цель:** составить конспект по теме.

**Литература:** Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. Пособие.- М.:ИНФРА-М: Академцентр, 2013. – 349 с. (Среднее профессиональное образование).

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник для профессий среднего профессионального образования: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» -6-е издание, исправленное, 2015.

**Интернет-источники:** ru.wikipedia.org

Общевойсковые уставы Вооружённых Сил Российской Федерации: по сост. на 2012 год.- М.: ООО «Рид Групп», 2012.- 480 с.

#### Ход работы

Пользуясь источниками, составить конспект

**Формат выполнения:** составление конспекта.

**Форма сдачи отчетности:** письменно конспект в тетради.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОНСПЕКТОВ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

При изучении некоторых материалов, или же во время занятий Вам приходится делать конспекты.

**Конспект** – это краткое письменное изложение чего-либо (лекции, речи, работы и т.п.). Конспект может включать в себя и план, и выписки, и цитаты, и тезисы. Конспект должен быть кратким, но в то же время полно отражать основное содержание. Некоторой помощью для Вас может стать предложенный план работы с текстом учебного материала по составлению конспекта.

### Виды конспектирования:

- заголовочное – когда отдельным частям в тексте даются заголовки;
- тезисное – выписываются главные мысли текста, речи;
- схематическое – с условным изображением отдельных слов, понятий, связей;
- символическое – с применением специальных символов – стенографирование.

Обычно при конспектировании применяются одновременно различные его виды.

### Как составлять конспект

1. При чтении изучаемого материала подразделяйте его на основные смысловые части, выделяйте главные мысли и выводы.

2. Если составляется план-конспект, формулируйте его пункты и подпункты. Определите, что именно следует включить в план-конспект для раскрытия каждого из них.

3. Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко изложите своими словами или же приведите в виде цитат.

4. В конспект включаются не только основные положения, но и обосновывающие их доводы, конкретные факты и примеры. Изложение их должно быть очень кратким.

5. Отдельные слова и целые предложения в конспекте могут быть написаны сокращенно, можно применять условные обозначения, принятые только Вами.

6. Применяйте разнообразные способы подчеркивания, выделения самого главного. Используйте цветные карандаши и ручки.

При чтении могут делаться различного рода вспомогательные записи – их обычно называют **рабочими записями** (например, выписываются отдельные мысли, факты, даты, цифры, формулы). Они используются затем при составлении планов, конспектов, тезисов.

Внешний вид записей имеет немаловажное значение. Даже рабочие записи, носящие вспомогательный характер, не следует оформлять небрежно. На страницах нужно оставлять поля шириной 3-4 см для записок и дополнительных сведений. Причем поля должны быть и с внешней, и с внутренней стороны. Здесь существует **такое правило:** при первоначальном ознакомлении с текстом делать пометки только с одной стороны. Заметки носят **индивидуальный характер!**

При любых записях, даже черновых, нужно следить за грамотностью.

При работе с книгой часто пользуются карандашом. Работа с ним допускается только в **личных, собственных источниках информации**. В чужих используются закладки. На них указывается, какой вопрос освещен на данной странице.

Если вы собираете материал по данной теме из разных источников, то удобно делать **выписки**. В толковом словаре говорится: «Выписать – значит списать какое-нибудь

важное, нужное место из книги, журнала, сделать выборки». Выписки могут служить подспорьем для более сложных видов записей, таких как тезисы, конспекты.

### **Критерии оценки конспекта.**

#### Оценка «отлично» ставится если:

- соблюдена логика изложения вопроса темы;
- материал изложен в полном объеме;
- выделены ключевые моменты вопроса;
- материал изложен понятным языком;
- формулы написаны четко и с пояснениями;
- схемы, таблицы, графики, рисунки снабжены пояснениями выполнены в соответствии с предъявляемыми требованиями;
- к ним даны все необходимые пояснения;
- приведены примеры, иллюстрирующие ключевые моменты темы.

#### Оценка «хорошо» ставится если:

- несоблюдение литературного стиля изложения,
- неясность и нечеткость изложения,
- иллюстрационные примеры приведены не в полном объеме.

#### Оценка «удовлетворительно» ставится если:

- конспект составлен небрежно и неграмотно,
- имеются нарушения логики изложения материала темы,
- не приведены иллюстрационные примеры,
- не выделены ключевые моменты темы,

#### Оценка «неудовлетворительно» ставится если:

- конспект не соответствует ни одному из вышеперечисленных критериев
- конспект отсутствует