

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Безопасность жизнедеятельности
сборник учебно-методических материалов

09.02.07 – Информационные системы и программирование

Благовещенск 2023

*Печатается по решению
редакционно-издательского совета
инженерно-физического факультета
Амурского государственного
университета*

Составитель: Степакова Н.Н.

Безопасность жизнедеятельности: сборник учебно-методических материалов предназначены для обучающихся всех программ и направлений подготовки среднего профессионального образования / Амур. гос. ун-т, кафедра безопасности жизнедеятельности; сост. Н.Н. Степакова – Благовещенск: АмГУ, 2023. – 25 с.

© Амурский государственный университет, 2023
© Кафедра безопасности жизнедеятельности, 2023
© Степакова Н.Н., составление

ВВЕДЕНИЕ

Курс "Безопасность жизнедеятельности" имеет мировоззренческо-профессиональный характер. Целью курса является получение студентами теоретических и практических знаний и умений для сохранения здоровья и жизни в производственной и в непроизводственной сферах, постижение принципов гармоничного развития личности и устойчивого развития общества.

Изучение учебного материала рекомендуется осуществлять с помощью традиционных и новейших информационных и телекоммуникационных технологий, которые отвечают требованиям современного технологического развития и сориентированы на формирование интеллектуального потенциала и развитие духовной культуры личности.

Выпускник должен быть способным обеспечить необходимый уровень безопасности в повседневности себе и лицам, о которых он заботится. Он должен быть готовым обеспечить индивидуальную безопасность и выполнять определенные работы в составе группы специалистов по обеспечению внешней защиты людей в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

1 КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Лекция – одна из базовых форм обучения обучающихся. С помощью лекций, которые читаются профессорами, доцентами, старшими преподавателями, обучающиеся знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами того или иного учебного курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками, монографиями, учебными пособиями и первоисточниками. Лекция, особенно проблемного характера, дополняет учебники и учебные пособия. Она оказывает существенное эмоциональное влияние на обучающихся, будит мысль, формирует интерес и желание глубоко разобраться в освещаемых лектором проблемах.

Теоретический курс «Безопасность жизнедеятельности» представляет собой цикл обзорных лекций, цель которых – получение новых или углубление уже имеющихся научных знаний и достижений в определенной области.

Для определения основного понятия «исследовательская деятельность» необходимо уточнить понятия «деятельность» и «исследование». Деятельность – целеустремленная активность, реализующая потребности субъекта. Деятельность включает в себя цель, средства, результат и сам процесс. Исследование - процесс выработки новых знаний.

Лекция обеспечивает:

- творческое общение лектора с аудиторией, сотворчество, эмоциональное взаимодействие;
- лекция – это экономный способ получения базовых знаний;
- лекция активизирует мысленную деятельность, развивает активное внимание студентов.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1. Безопасность жизнедеятельности в профессиональной деятельности

План:

1. Основные виды потенциальных опасностей.
2. Последствия потенциальных опасностей в профессиональной деятельности и в быту. Принципы снижения вероятности реализации потенциальных опасностей в производственной среде и быту.

Краткое содержание:

В настоящее время в качестве основных рассматриваются шесть систем потенциальных опасностей для жизнедеятельности: природные, техногенные, антропогенные, биологические, экологические, социальные.

К природным опасностям относятся стихийные явления, которые представляют непосредственную угрозу для жизни и здоровья людей. Эти естественные феномены жизни и развития природной среды воспринимаются человеком как аномальные.

Защита от опасностей производственной и бытовой среды. Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности, пути обеспечения ресурсосбережения.

Тема 2. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях

План:

1. Основные понятия и классификация чрезвычайных ситуаций
2. Чрезвычайные ситуации мирного времени, правила безопасного поведения.

3. Чрезвычайные ситуации военного времени; виды оружия массового поражения и способы защиты населения от оружия массового поражения.

Краткое содержание:

Безопасность жизнедеятельности — научная дисциплина, изучающая опасности и защиту от них.

Опасность — процесс, явление, объект, антропогенное воздействие или их комбинация, угрожающие здоровью и жизни человека. Опасность появляется в результате возникновения чрезвычайной ситуации.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) - опасное природное явление, катастрофа, стихийное или иное бедствие, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий человеческой жизнедеятельности.

К *локальной* относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало не более 10 чел, либо нарушены условия жизнедеятельности не более 100 чел, либо материальный ущерб составляет не более 1 тыс. минимальных размеров заработной платы на день возникновения чрезвычайной ситуации. Зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы территории объекта производственного или социального назначения.

К *местной* относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало от 10 до 50 чел, либо нарушены условия жизнедеятельности от 100 до 300 чел, либо материальный ущерб составляет от 1 до 5 тыс. минимальных размеров заработной платы на день возникновения чрезвычайной ситуации. Зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы населенного пункта, города, района.

Территориальной называется чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало от 50 до 500 чел, либо нарушены условия жизнедеятельности от 300 до 500 чел, либо материальный ущерб составил от 5 тыс. до 0,5 млн. минимальных размеров заработной платы и зона чрезвычайной ситуа-

ции не выходит за пределы субъекта Российской Федерации.

Региональная (федеральная) - чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало свыше 500 чел, либо нарушены условия жизнедеятельности от 500 и свыше 1000 чел, либо материальный ущерб составляет свыше 5 млн. минимальных размеров оплаты труда, а зона чрезвычайной ситуации охватывает территорию двух субъектов Российской Федерации или выходит за их пределы.

К *трансграничной* относится чрезвычайная ситуация, поражающие факторы которой выходят за пределы Российской Федерации или которая произошла за рубежом и затрагивает территорию России.

История развития земной цивилизации неразрывно связана с созданием условий для возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера. ЧС, возникающие вследствие производственной и хозяйственной деятельности человека, называются *техногенными*.

Аварии на железнодорожном транспорте. Аварии в метрополитене. Аварии на автомобильном транспорте. Аварии на морском и речном транспорте, авиационном транспорте. Чрезвычайные ситуации военного времени.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ / ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Тема 3. Основы обороны государств/ Здоровье физическое и духовное

План:

1. Национальные интересы и национальная безопасность Российской Федерации.
2. Военная безопасность и принципы ее обеспечения.
3. Правовое регулирование в области обороны государства

/ 1. Общие понятия о здоровье. Значение здоровья при допуске к профессиональным работам.

2. Здоровье физическое и духовное, их взаимосвязь.

3. Здоровье и его влияние на жизнедеятельность человека.

Краткое содержание:

Оборона государства - система мер по защите его целостности и неприкосновенности. Основной функцией вооруженных сил всегда являлась оборона страны от нападения извне.

Концепция национальной безопасности - это система взглядов на обеспечение безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз во всех сферах жизнедеятельности.

Военная доктрина представляет собой совокупность официальных взглядов (установок), определяющих военно-политические, военно-стратегические и военно-экономические основы обеспечения военной безопасности РФ.

Согласно Ст. 59 Конституции РФ “Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации”

По Ст. 87 Конституции РФ “Президент РФ является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами”.

Принципы обеспечения военной безопасности:

- 1) сочетание твердого централизованного руководства военной организацией государства с гражданским контролем ее деятельности;
- 2) эффективность прогнозирования, своевременность вскрытия и классификация военных угроз, адекватность реагирования на них;
- 3) достаточность сил, средств и ресурсов, необходимых для обеспечения военной безопасности, их рациональное использование;
- 4) соответствие уровня готовности, подготовки и обеспечения военной организации государства потребностям военной безопасности;

- 5) нанесение ущерба международной безопасности и национальной безопасности других стран.

Основными правовыми актами, закрепляющими основы организации обороны РФ, являются Конституция РФ, федеральный конституционный закон "О военном положении", федеральные законы: "Об обороне", "О воинской обязанности и военной службе", "О статусе военнослужащих", "О мобилизационной подготовке и мобилизации в Российской Федерации", Положение о порядке прохождения военной службы, утвержденное Указом Президента РФ и др.

Полноценной жизни обязательно сопутствует успех. Период жизни, когда прилив молодых сил чувствуется очень явственно, когда увлечённость не знает границ, а переоценка своих возможностей не оставляет места для самокритики - это, и есть переходный возраст. Многие говорят, что здоровья - это, отсутствие болезни. Но это, определение не совсем правильное. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорят, что здоровье - это, «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Постоянные критерии, по которым оценивается здоровье:

- отсутствие болезни;
- нормальная работа организма;
- равновесие организма в системе «природа - человек» (температура тела, формула крови);
- полное физическое, духовное, умственное и соц. благополучие;
- способность приспосабливаться к изменениям в окружающей среде;
- способность полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми;
- стремление к творчеству.

Тема 4. Воинская дисциплина и ответственность/Основные факторы здоровья

План:

- 1.Изучение видов ответственности военнослужащих.
- 2.Рассмотрение особенностей взысканий военнослужащих.
- 3.Изучение преступлений против военной службы.

/1.Медицинский осмотр. Особенности и профилактика профессиональных заболеваний. Риск профессиональных заболеваний и способы их профилактики.

2.Рациональное питание и его значение для здоровья. Забота о жизни и здоровье специалистов при проведении работ на производственных участках.

3.Региональные условия для занятия спортом и оздоровления граждан. Влияние вредных привычек на профессиональное долголетие

Краткое содержание:

Военнослужащий — лицо, обеспечивающее защиту и безопасность государства. Граждане (в том числе и иностранные подданные) приобретают статус военнослужащих с началом службы в армии и утрачивают его с увольнением со службы (Федеральный закон от 11 ноября 2003 года №141-ФЗ). Лица, служащие Вооруженным Силам РФ, равны перед законом, звание и должность не имеют значение.

К военнослужащим приравниваются служащие по контракту, граждане, проходящие срочную службу, лица, призванные на военные сборы, курсанты военных училищ и другие (Федеральный закон «О статусе военнослужащих» № 76-ФЗ, часть 2).

В случае, если человек, находящийся на военной службе пренебрег своими функциями, намеренно или случайно допустил правонарушение, ему придется понести юридическую ответственность.

Юридическая ответственность — применение мер государственного принуждения к нарушителю за совершение противоправного действия.

Дисциплинарное взыскание – мера ответственности за проступок, совершенный военнослужащим во время несения службы.

Это своего рода наказание за нарушение дисциплины и общественного порядка.

Различают несколько видов взысканий, начиная от простого выговора и заканчивая административным арестом.

Они индивидуальны в каждом конкретном случае и назначаются в зависимости от тяжести совершенного нарушения. Однако, за каждый проступок военнослужащий может получить только один вид взыскания.

Строгое замечание в устной форме, которое командир высказал своему подчиненному, не является дисциплинарным взысканием. Оно не будет занесено в личное дело, и военнослужащего за него не будут наказывать. Это больше предупреждение, с помощью которого командир должен указать на ошибку.

Если устное разъяснение не принесет результатов и военнослужащий повторит проступок, то в отношении него будет вынесено уже дисциплинарное взыскание.

В соответствии с ч. 1 ст. 331 УК РФ преступлениями против военной службы признаются предусмотренные главой 33 УК РФ (ст. 332 – ст. 352.1 УК РФ) общественно опасные деяния, осуществляемые путем активных действий или бездействия, умышленно или с неосторожной формой вины, направленные на установленный порядок прохождения военной службы, совершенные военнослужащими, проходящими военную службу по призыву либо по контракту, а также гражданами, пребывающими в запасе, во время прохождения ими военных сборов.

Причины профессиональной заболеваемости Основными причинами профессиональной заболеваемости являются:

защиты;

несовершенство технологических процессов;

конструктивные недостатки средств труда;

несовершенство рабочих мест; несовершенство сантехустановок;

неприменение, отсутствие или несовершенство средств индивидуальной защиты; нарушение правил техники безопасности и производственной санитарии; профессиональный контакт с инфекционным агентом; отступление от технологического регламента.

Человек имеет право на здоровье. Права человека тесно связаны с его ответственностью. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья. Более двух третей населения страны не занимаются спортом, до 30% населения имеют избыточный вес, около 70 млн. человек курят.

Важная составляющая здорового образа жизни - питание.

Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называют рациональным (от латинских слов «ратиио»- расчёт, мера и «ратионалис»- разумный, целесообразный, обоснованный).

Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания.

Человек - великое чудо природы. Поразительны рациональность и совершенство его анатомии и физиологии, его функциональные возможности, сила и выносливость. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надёжности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Чрезвычайно велика общая информационная ёмкость человеческого мозга.

Тема 5. Ритуалы Вооруженных сил РФ/Основы анатомии и физиологии

План:

1. Ритуалы Вооруженных сил РФ.
 2. Символы воинской чести.
 3. Знамена и символы видов и родов ВС РФ
- / 1. Центральная нервная система.
2. Сердечно-сосудистая система.

3. Опорно-двигательная система

Краткое содержание:

Ритуал — это торжественный официальный акт, при проведении которого установлен определенный порядок — церемониал. Ритуалы, проводимые в Вооруженных Силах Российской Федерации, концентрируют в себе высокие, благородные идеалы — идеалы защиты Отечества, верности воинскому долгу, Военной присяге, Боевому Знамени части. Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации четко определен порядок (церемониал) приведения к Военной присяге, вручения Боевого Знамени воинской части, вручения личного вооружения и военной техники и порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или вышедших в отставку. Основным и нерушимым законом воинской жизни является Военная присяга. Она имеет силу государственного правового документа и является торжественной клятвой воина выполнить свой долг перед Родиной.

Гражданин Российской Федерации, впервые поступающий на военную службу или не проходивший военной службы и впервые призванный на военные сборы, приводится к Военной присяге перед Государственным флагом Российской Федерации и Боевым Знаменем воинской части.

Время приведения к Военной присяге объявляется в приказе командира воинской части. В назначенное время воинская часть при Боевом Знамени и Государственном флаге Российской Федерации под сопровождение оркестра выстраивается в пешем строю в парадной, а в военное время в полевой форме одежды с оружием.

После разъяснительной речи командир воинской части приказывает командирам подразделений приступить к приведению к Военной присяге.

К символам воинской чести относятся:

1. Боевые знамёна частей, соединений, объединений, а также личные штандарты главнокомандующего и командующих видами и родами войск.

2. Ордена и медали, особенно боевые.
3. Воинские ритуалы, такие как приведение к военной присяге, вручение боевого знамени воинской части, вручение личного вооружения и военной техники, а также проводы военнослужащих, уволенных в запас или вышедших в отставку.
4. Погоны, особенно офицерские.
5. Форма военнослужащего, особенно парадная с орденами и медалями и при оружии.

Также символами воинской чести являются высокие моральные личные качества солдат, сержантов и офицеров, такие как дисциплина, мужество, отвага, патриотизм, самоотверженность, справедливость, уважение, честность.

Анатомия и физиология – это фундаментальные науки о строении и функциях организма. Изменение строения и функций, возникающие в процессе развития организма с момента его зарождения в виде оплодотворенной яйцеклетки до смерти, изучает возрастная анатомия и физиология, составной частью которых является анатомия и физиология детского организма.

Нервная система начинает формироваться на третьей неделе эмбрионального развития из наружного зародышевого листка (эктодермы). Сначала образуется нервная пластинка, которая постепенно превращается в желобок с поднятыми краями. Края желобка приближаются друг к другу и образуют замкнутую нервную трубку.

Необходимым условием выполнения кровью всех функций, отмеченных в предыдущем разделе, является ее непрерывное движение по организму. Эту функцию выполняет сердечнососудистая система. Сердечнососудистая система включает сердце, артерии – сосуды, несущие кровь от сердца, вены - сосуды, приносящие кровь к сердцу, и расположенные между артериями и венами самые мелкие сосуды – капилляры.

Опорно-двигательный аппарат – это единая функциональная система костей, их соединений и мышц. Различают активную и пассивную части двигательного аппарата. К активной относятся мышцы, к пассивной – кости и их соединения, образующие вместе скелет человека.

Тема 6. Альтернативная гражданская служба. Военно-учетные специальности/ Репродуктивное здоровье. Основы ухода за младенцем

План:

1. ФЗ «Об Альтернативной гражданской службе»
2. Право на АГС.
3. Условия прохождения АГС.
4. Военно-учетные специальности, родственные получаемой профессии
- /1.Определение репродуктивное здоровье.
- 2.Рассмотрение беременности и гигиены беременности.
- 3 Ознакомление с уходом за ребенком

Краткое содержание:

Альтернативная гражданская служба - особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства, осуществляемой гражданами взамен военной службы по призыву. Правовой основой альтернативной гражданской службы являются Конституция Российской Федерации, федеральные конституционные законы, Федеральный закон "Об альтернативной гражданской службе", другие федеральные законы и принятые в соответствии с ними иные нормативные правовые акты Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации, а также законодательство субъектов Российской Федерации. Началом альтернативной гражданской службы гражданина считается день его убытия к месту прохождения альтернативной гражданской службы, указанный в предписании военного комиссариата. Окончанием альтернатив-

ной гражданской службы гражданина считается день прекращения работодателем срочного трудового договора с гражданином при его увольнении с альтернативной гражданской службы. При этом срочный трудовой договор с гражданином, проходящим альтернативную гражданскую службу, должен быть прекращен работодателем в день истечения срока его альтернативной гражданской службы.

Военно-учётная специальность (ВУС) — военная специальность военнослужащего и военнообязанного для его учёта и использования в военном деле России, указание военной и учётной специальности действующего, находящегося в запасе или в отставке военнослужащего ВС России и других войск, сил, спецвойск (спецслужб) и формирований.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), репродуктивное здоровье — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия.

Беременность — состояние организма женщины, когда в ее репродуктивных органах находится развивающийся эмбрион или плод.

Беременность возникает в результате слияния женской и мужской половых клеток. Как правило, беременность здоровой женщины протекает легко, без осложнений, благоприятно влияет на организм, не приводит к нарушению обычного распорядка жизни и даже может способствовать излечению некоторых хронических заболеваний.

Одним из достоверных признаков беременности является *отсутствие менструаций*. При нормальном регулярном цикле о беременности можно думать в случае трех-четырехдневной задержки. Наступление беременности можно определить с помощью специальных тестов, а также по таким физическим признакам, как ощущение несильной тяжести в груди и покалывание, тошнота, повышенная чувствительность к запахам, учащение мочеиспускания, ощущение сильной усталости, особенно в вечерние часы.

Новорожденный – ребенок в возрастном периоде с момента рождения, первого вдоха и перевязки пуповины до окончания адаптации организма к новым условиям внеутробной жизни (28 дней).

Главная особенность периода новорожденности – переход ребенка в первые минуты жизни от внутриутробных к внеутробным условиям существования.

Период новорожденности характеризуется рядом морфологических, функциональных и биохимических изменений, возникающих при переходе от внутриутробной жизни к внеутробной. С первым вдохом начинают функционировать органы дыхания. Изменяется кровоток, включается малый круг кровообращения: запустевают пупочные сосуды, закрывается венозный проток (аранциев проток, соединяющий пупочную и воротную вену), сообщение между предсердиями, артериальный (боталлов) проток – между легочной артерией и аортой, активизируется кровоснабжение печени, функция иммунной системы, включаются в действие механизмы терморегуляции. Происходит принципиальная замена питания ребенка. Если до рождения плод получал питательные вещества через плаценту, то после рождения основной путь их поступления – пероральный, с молоком матери. Одновременно формируются выделительные функции. В период новорожденности происходит адаптация метаболических процессов, что занимает продолжительное время.

2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста. Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с ла-

тыни означает «обзор». По существу, его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других. Как конспектировать текст. Выделение главной мысли – одна из основ умственной культуры при работе с текстом. Во всяком научном тексте содержится информация двух видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, формулировки законов, теоретических принципов и т.д. Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии. Как же следует поступать с информацией каждого из этих видов в процессе конспектирования? Основную – записывать как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускать. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т.п. Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала. Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обозримость записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий. В процессе чтения следует делать лишь предварительные заметки (тезисы), отмечая вкладышами наиболее важные положения, факты, и только по прочтению всей книги можно приступить к составлению ее конспекта. Наряду с текстом, цитируемым дословно, конспект содержит также соображения и мысли его составителя. Можно включить сюда факты, цифры, таблицы и схемы из конспектируемой книги. В конспекте желательно выделить подчеркиванием или условными значками наиболее характерные места текста, выводы и определения, следует также оставлять поля для дополнительных записей и заметок. Со-

ставление конспекта требует вдумчивой работы, затраты времени и усилий. Наконец, конспект включает и выписки. В него могут войти отдельные места, цитируемые дословно, а также факты, примеры, цифры, таблицы и схемы, взятые из конспектируемой книги. Работа над конспектом только тогда полноценная и творческая, когда она не ограничена рамками текста изучаемого произведения. Приступая к составлению конспекта, прежде всего, следует указать фамилию автора произведения, полное название работы, год и место издания. Если конспектируется статья, то указывается, где и когда она была напечатана. Полезно также отметить страницы изучаемого материала, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в книге нужное место. Конспект подразделяется на части в соответствии с заранее продуманным планом. Пункты этого плана целесообразно записывать в тексте или на полях конспекта. При конспектировании (так же, как и при остальных видах записей) допускаются сокращения слов, но нужно соблюдать известную осторожность и меру. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях. Конспект ведется в тетради или на отдельных листках. Записи в тетради легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать с собой на лекции. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний и пунктов плана. Конспект в тетради имеет, однако, и недостаток: в нем мало места для пополнения новыми материалами, выводами и обобщениями. В этом отношении более удобен конспект на отдельных листках. Из него нетрудно извлечь отдельную понадобившуюся запись, его можно быстро пополнить листками с новыми выводами, обобщениями, фактическими данными. При подготовке выступлений, лекций и докладов легко подобрать листки из различных конспектов, свести их вместе.

Памятка обучающемуся по конспектированию текста

1. Внимательно прочитать текст. Уточнить в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта.
2. Выделить главное, составьте план.

3. Кратко сформулировать основные положения текста, отметить аргументацию автора. 4. Законспектировать материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании стараться выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно. 5. Грамотно записывать цитаты. Цитируя, учитывать лаконичность, значимость мысли. Конспект должен быть легко обозрим и легко читаем. Для этого надо выполнить правила оформления: заголовок пишется цветной пастой; левая треть листа отводится под поле для отметок обучающегося, 2/3 справа предназначены для конспектирования; подзаголовки пишутся темной пастой и подчеркиваются цветной; в тексте конспекта высота строчных букв 2 мм (бумага в клетку, записи в каждой строке); абзацы текста отделяются друг от друга пробельной строкой, чтобы облегчить чтение записей; в каждом абзаце ключевое слово подчеркивается цветной пастой; в конце изучаемой темы оставляется чистая страница для построения структурно-логической схемы или сжатой информации иного типа.

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Методические указания позволяют студентам оптимальным образом организовать процесс изучения дисциплины. Учебный процесс реализуется в ходе выполнения таких видов учебной работы как: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

В процессе лекций студентам рекомендуется оформлять опорные конспекты, которые помогут впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить и расширить содержание изученных вопросов при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к проверке знаний и умений.

Практические занятия способствуют углубленному изучению теоретических и практических вопросов, они дополняют лекции. Для подготовки к практическому занятию студентам заранее выдается тема, задания и вопросы. Пользуясь рекомендованной литературой, требуется подготовить презента-

ционный материал с докладом, подготовиться к публичному выступлению и защите своей точки зрения.

При выдаче заданий на самостоятельную работу используется дифференцированный подход к студентам. Перед выполнением студентами самостоятельной внеаудиторной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает: цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Студентам поручается подготовить самостоятельно доклад, презентацию, реферат. Под докладом понимается устное сообщение по тому или иному вопросу изучаемой темы. Доклад строится как рассуждение о проблеме. Студент сообщает, как он понимает проблему, высказывает важнейшие положения, аргументирует их, делает вывод и сопровождает свой ответ презентационным материалом. Доклад является результатом самостоятельного изучения литературы по рассматриваемой проблеме. Оценивается выступление в зависимости от качества подобранного материала, глубины проникновения в проблему и убедительности выступления. Презентация представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления. Реферат – это письменная работа студента по заданной теме. Чтобы подготовить реферат, надо изучить различные источники литературы по проблеме, изучить сущность и различные взгляды авторов на решение проблемы, сделать самостоятельные выводы. Подготовка реферата дает возможность глубже понять проблему, овладеть элементами научного исследования, приобрести навыки логически правильного изложения мыслей. Основным отличием реферата от конспекта является наличие содержания и мысли самого автора реферата, отражающие его отношение к идеям и выводам реферируемых ра-

бот. Подготовка к практическим занятиям, дискуссиям, тестированию, собеседованию, предполагает самостоятельную работу с литературой. Студенты читают рекомендованный или самостоятельно отобранный текст во внеаудиторное время. В данном случае студент может работать с учебной литературой, словарями, справочниками, нормативными документами, компьютерной справочной правовой системой (Консультант +), Интернет-ресурсами, периодическими изданиями. Контроль над самостоятельно проработанным материалом осуществляется на занятии или во внеаудиторное время в форме текущего и промежуточного контроля.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются: уровень освоения студентом учебного материала; умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач; обоснованность и четкость изложения ответа; оформление материала в соответствии с требованиями.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью повышения качества и прочности знаний; проверки процесса и результатов усвоения учебного материала. Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра и предполагает самостоятельную работу студента. Он осуществляется на лекциях, практических занятиях при выполнении тестовых заданий. Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

Промежуточный контроль осуществляется в конце семестра и является итогом изучения дисциплины. Готовиться к промежуточному контролю необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных преподавателем.

Методические указания по подготовке реферата

Реферат имеет большое значение в приобретении обучающимися навыков самостоятельной работы над источниками и литературой. В реферате обучающийся должен на основании анализа доступных ему источников и литературы самостоятельно разработать одну из предлагаемых тем. В работе

должны быть освещены с возможно большей полнотой все вопросы темы и сделаны обоснованные выводы. Кроме того, реферат должен показать, владеет ли обучающийся литературным стилем и умеет ли он правильно оформлять письменные задания. Важным моментом в подготовке реферата и в успешном его написании является выбор темы. Тема должна, во-первых, соответствовать интересам обучающегося, во-вторых, быть обеспечена доступными для обучающегося источниками и литературой. Начиная работу по избранной теме, следует обратиться в первую очередь к литературе общего характера: соответствующим разделам учебников, статьям энциклопедий. Это позволит уяснить место темы в проблематике соответствующего периода, определить ее значимость и актуальность. Важный этап работы – изучение источников и специальной литературы. Результатом работа с литературой, непосредственно посвященной избранной теме, либо отдельным ее аспектам, должен стать вывод о степени изученности темы. В процессе изучения источников и литературы из них следует делать выписки на отдельных карточках или в тетрадях на одной стороне листа. На выписках должны фиксироваться данные о книге, из которой они сделаны (автор, название, место и год издания и обязательно страница) – это облегчит оформление научно-справочного аппарата работы. После изучения литературы и источников следует составить план работы. Обучающийся должен проявить самостоятельность в выборе узловых вопросов темы, уметь развернуть их в подробный план (т. е. выделить подзаголовки к вопросам), целесообразно выбрать для рассмотрения 2-3 вопроса. Работа должна четко раскрывать тему, экскурсы в сторону нежелательны. Содержание реферата должно соответствовать плану. План помещается в начале реферата (после его названия, приводимого на первом, т. е. титульном листе). Он должен включать: введение, основную часть (вопросы плана), заключение, список использованных источников и литературу. Во введении обучающийся кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования. В основной ча-

сти подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы. Основная часть по объему должна занимать не менее 2/3 всей работы. Изложение материала должно идти четко по плану и иметь соответствующие подзаголовки. В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты исследования и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы. В приложении (приложения) к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата

СОДЕРЖАНИЕ

<i>ВВЕДЕНИЕ</i>	3
1 КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА	4
2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА	14
3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ	16