

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего профессионального образования**  
**«Ростовский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВПО РГУПС)**

---

А.Г. Хвостиков, Т.А. Финоченко

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ**  
**РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

для специальности  
43.02.16 Туризм и гостеприимство

Ростов- на- Дону  
2025

УДК

Рецензенты: кандидат военных наук, доцент  
В.А.Фирсов (РГУПС)

**А.Г. Хвостиков**

Методические указания для организации самостоятельной работы по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»: учеб-метод. пособие / А.Г. Хвостиков, Т.А. Финоченко; ФГБОУ ВПО РГУПС. – Ростов н/Д, 2025. – 16 с.

Определены цели и задачи внеаудиторной самостоятельной работы для обучающихся по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности». Изложены требования к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, приведен перечень заданий для самостоятельной работы обучающихся. Описаны критерии оценки выполненного заданий по внеаудиторной самостоятельной работе.

Содержание учебного пособия соответствует учебному плану направления подготовки.

Одобрено к изданию кафедрой «Безопасность жизнедеятельности».

© Хвостиков, А.Г. 2025  
© ФГБОУ ВПО РГУПС, 2025

## Оглавление

1	Пояснительная записка .....	4
2	Требования к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы .....	6
3.	Методические указания по выполнению самостоятельной работы .....	7
4.	Перечень заданий для самостоятельной работы .....	9
5.	Критерии оценки выполненного задания .....	13
6.	Список рекомендуемой литературы .....	15

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Задача современного образования – научить обучающегося учиться, помочь ему быть успешным. Решением этой задачи может служить внедрение в образовательный процесс внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

Задачи внеаудиторной самостоятельной работы:

- получение новых знаний, обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных на аудиторных занятиях знаний;
- формирование умений, получение первоначального практического опыта по выполнению профессиональных задач в соответствии с требованиями к результатам освоения дисциплины, профессионального модуля;
- совершенствование умений применять полученные знания на практике, реализация единства интеллектуальной и практической деятельности;
- выработка при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как творческая инициатива, самостоятельность, ответственность, способность работать в команде, брать на себя ответственность, способность к саморазвитию и самореализации.

Обучающиеся и выпускники среднего профессионального учебного заведения должны не только получать знания по предмету «Безопасность жизнедеятельности», овладевать умениями и навыками использования этих знаний, методами исследовательской работы, но и уметь самостоятельно приобретать новые научные сведения. В этой связи вес большее значение приобретает внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Целью самостоятельной работы обучающихся является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по предмету, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Объем самостоятельной работы обучающихся определяется государственным образовательным стандартом. Самостоятельная работа обучающихся является обязательной для каждого обучающегося и определяется учебным планом. Формирование умений самостоятельно приобретать и пополнять знания - одна из главных задач обучения.

Для формирования целостной и гармоничной личности необходимо систематическое включение ее в самостоятельную деятельность, которая приобретается в процессе особого вида учебных заданий – самостоятельных работ.

Развитие самостоятельности неразрывно связано с учебной деятельностью обучающихся. Курс «Безопасность жизнедеятельности» в системе СПО подразумевает освоение обучающимися определенного объема знаний, умений и навыков, что невозможно без самостоятельной работы. Речь идет не только о самостоятельном выполнении обучающимися домашних

заданий, а о самостоятельности в поисках информации, самостоятельности мышления, самостоятельности наработки навыков решения определенных задач и т.д.

Поэтому одна из основных задач преподавателя – организация работы таким образом, чтобы обучающиеся не только много трудились самостоятельно, но и делали это с достаточной долей удовольствия.

Методические указания по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предназначены для специальностей среднего профессионального образования.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Внеаудиторной самостоятельной работа обучающихся может быть в следующих формах:

– работа с текстами: учебниками, нормативными материалами, первоисточниками, дополнительной литературой, материалами сети «Интернет», проработка конспектов лекций;

– работа с визуальным материалом: графиками, схемами, просмотр учебных и других фильмов и иного видеоматериала (в зависимости от специальности и направления подготовки);

– написание докладов, рефератов, курсовых, выпускных квалификационных работ;

– участие в работе семинаров, студенческих научных конференций, олимпиад и др.;

– подготовка к зачётам и экзаменам.

1. Обучающийся должен выполнить весь объем задания, указанный в описании соответствующей самостоятельной работы.

2. После выполнения каждой работы, обучающийся должен представить письменный отчет в сроки, указанные преподавателем.

3. Структура отчетной внеаудиторной работы должна соответствовать необходимым требованиям.

4. Самостоятельные внеаудиторные работы, не выполненные по тем или иным причинам, обучающийся выполняет в обязательном порядке на дополнительных занятиях или самостоятельно.

5. Обучающийся, не отчитавшийся по выполнению самостоятельной работы, не может получить итоговую аттестацию по предмету.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

#### **3.1. Методические рекомендации по подготовке сообщений**

Сообщение – форма представления информации, имеющая признаки начала и конца; это устный текст, представляющий собой публичное изложение определенной темы. Одно и то же сообщение может быть представлено различными способами.

1. Получив или выбрав тему, необходимо согласовать срок, к которому сообщение должно быть подготовлено, и спланировать этапы его подготовки и время.

2. Определить и написать список литературы по данной теме и после этого уточнить план работы над сообщением.

3. При чтении литературы необходимые конспектировать сведения на отдельные карточки с указанием источника, а также вопроса своего рабочего плана, к которому относятся эти сведения.

4. После сбора материалов, обучающийся может перейти к составлению окончательного варианта плана сообщения. Материал сообщения можно оформить в виде подробного сложного плана, тезисов или полного текста выступления.

5. При предварительном чтении (дома) необходимо обращать внимание на то, чтобы в сообщении не было повторов, второстепенных вопросов, не связанных с темой, непонятных выражений и т.п.

6. При выступлении не следует читать текст сообщения, не отрываясь от бумаги, можно только заглядывать в свои записи.

7. При представлении информации нужно уважать слушателей и говорить внятно, достаточно громко, не злоупотреблять их вниманием. Значительно облегчит восприятие сообщения подготовленная к нему презентация.

8. Подготовиться к ответам на вопросы, которые могут быть заданы после сообщения.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

#### **3.2. Методические рекомендации разработки презентации**

Программа PowerPoint является лидером среди систем для создания презентаций. С ее помощью текстовая и числовая информация легко превращается в профессионально выполненные слайды и диаграммы, пригодные для демонстрации перед аудиторией. После завершения работы над презентацией можно напечатать полученные слайды на бумаге, вывести их на фото пленку, добавить к слайдам заметки докладчика.

При составлении презентации необходимо руководствоваться следующими положениями:

- на первом слайде обычно помещают название проекта, автора и руководителя;
- содержание слайдов должно соответствовать теме, пояснять и дополнять её;
- последовательность слайдов должна логично раскрывать тему;
- как правило, на слайды выносят обобщающие выводы, таблицы расчетов, графики и прочую информацию, которая лучше воспринимается зрительно, чем на слух;
- количество слайдов должно быть, как можно меньше, но достаточным, чтобы осветить тему, чрезмерное количество слайдов утомляет зрителей и может потеряться ключевая мысль темы;
- оформление слайдов должно быть удобным для восприятия, лучше всего воспринимается темный текст на светлом.

### **3.3. Методические рекомендации по написанию доклада**

Доклад – краткое изложение основного содержания какого-то произведения или нескольких произведений, которое в отличие от конспекта обычно составляется не для себя, а для того, чтобы выступить с ним на практическом занятии или на занятии факультатива, кружка. Поэтому доклад пишется так, чтобы он был понятен не только для составителя: более подробно, без сокращений и условных обозначений. Составляется предварительный план, список литературы, которую следует прочитать. Разрабатывается как можно более подробный окончательный план, возле каждого пункта и подпункта указывается, из какой книги или статьи взят необходимый материал.

Во вступлении к работе раскрывается значение ее темы, потом все предусмотренные планом вопросы, обосновываются, разъясняются основные положения. Доклад должен быть написан кратко, точно, грамотно. В пронумерованных сносках указываются, откуда взяты приведенные в тексте цитаты и факты. В конце работы делается обобщающий вывод.

Специфика доклада как исследовательской работы, создаваемой на основе другого исходного текста, заключается в том, что в нем: нет развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок; не отражаются субъективные взгляды референта на излагаемый в опрос; дается ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в данном источнике или источниках.



## **4. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **Раздел № 1 «Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях»:**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. Чрезвычайные ситуации и источники их происхождения.
2. Основные способы защиты от поражающих факторов ЧС: инженерная защита, эвакуация и рассредоточение, использование средств индивидуальной защиты.
3. Чрезвычайные ситуации (ЧС) военного времени. Законодательные акты РФ о защите населения от ЧС.
4. Организация и проведение АСИДНР, их содержание, этапы проведения, привлекаемые силы и средства.
5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, режимы функционирования.
6. Территориальный и функциональный принцип организации РСЧС, ее задачи и примеры их решения.
7. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций; задачи гражданской обороны.
8. Борьба с терроризмом.

### **Раздел № 2 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Составляющие здорового образа жизни.
3. Инфекционных заболеваниях.
4. Вакцинация, национальный календарь профилактических прививок.
5. Неинфекционные заболевания, самые распространенные неинфекционные заболевания.
6. Злоупотребления алкоголя и употребления наркотических средств (помощь людям, перенесшим психотравмирующую ситуацию).
7. История возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи.
8. Оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств).
9. Оказание первой помощи при кровотечениях.
10. Оказание первой помощи при укусах или ужаливании ядовитых животных.
11. Первая помощь при судорожном приступе, сопровождающимся потерей сознания.

### **Раздел № 3 «Основы военной службы»**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр); виды маневра.
2. Перспективы и тенденции развития современного стрелкового оружия.
3. История возникновения и развития робототехнических комплексов.
4. Виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство беспилотных летательных аппаратов (БПЛА).
5. Конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа.
6. Оружия массового поражения, история его развития, примеры применения, его роль в современном бою.
7. Зажигательное оружие и способы защиты от него.
8. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи.
9. Виды боевых ранений и опасность их получения; алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях.
10. Особенности прохождения службы по призыву, освоение военно-учетных специальностей.
11. Особенности прохождения службы по контракту.

### **Раздел № 4 «Сохранение окружающей среды и ресурсосбережение»**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. Экологические факторы и системы.
2. Химическое загрязнение окружающей среды.
3. Организация санитарно-защитных зон предприятия.
4. Загрязнения водных объектов транспортным комплексом.
5. Почвы. Загрязнение почв.
6. Загрязнения атмосферного воздуха предприятиями транспортного комплекса.
7. Механические методы защиты атмосферного воздуха.
8. Физико-химические методы защиты атмосферного воздуха.
9. Термические методы защиты атмосферного воздуха.
10. Биологические методы защиты атмосферного воздуха.
11. Использование альтернативных источников энергии.
12. Понятие о земельных ресурсах.

**В результате освоения дисциплины на базовом уровне обучающийся должен знать/понимать:**

- 1) знание основ законодательства Российской Федерации, обеспечивающих национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о государственной

политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера;

2) знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание о действиях по сигналам гражданской обороны;

3) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении защиты государства; формирование представления о военной службе;

4) сформированность знаний об элементах начальной военной подготовки; овладение знаниями требований безопасности при обращении со стрелковым оружием; сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него;

5) сформированность представлений о современном общевойсковом бое; понимание о возможностях применения современных достижений научно-технического прогресса в условиях современного боя;

6) сформированность необходимого уровня военных знаний как фактора построения профессиональной траектории, в том числе и образовательных организаций осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечении законности и правопорядка;

7) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

8) сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях; владение основными способами предупреждения опасных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

9) сформированность представлений о важности соблюдения правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

10) знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знания порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

11) знания основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знания порядка действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знания прав и обязанностей граждан в области пожарной безопасности;

12) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого -социального и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи;

13) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминогенного характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

14) сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии в том числе экстремизма, терроризма; понимание роли государства в противодействии терроризму; умения различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знания порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности и действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции.

## **5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕННОГО ЗАДАНИЯ**

### **5.1. Критерии оценки сообщений**

1. Содержательность, глубина, полнота и конкретность освещения темы (проблемы).

2. Логичность: последовательность изложения, его пропорциональность, обоснование теоретических положений фактами или обобщение фактов и формулирование выводов.

3. Концептуальность изложения: рассмотрены ли различные точки зрения (концепции), выражено ли свое отношение.

4. Риторика (богатство речи): лаконичность, образное выражение мыслей и чувств путем использования различных языковых средств, выбора точных слов, эпитетов и т. п., правильность и чистота речи, владение терминологией.

1. Оценка «5» – соблюдены все пункты полностью.

2. Оценка «4» – соблюдены все пункты частично.

3. Оценка «3» – соблюдены не все пункты, поверхностно.

### **5.2. Критерии оценивания презентаций**

1. Количество слайдов 1–10

2. Содержательность слайдов.

3. Грамотность текста.

4. Использование анимации к тексту и другим объектам.

5. Обоснованность анимации.

6. Использование гиперссылок (текстовых, графических, кнопок управления презентацией).

7. Наличие видеосюжетов.

8. Наличие музыкального сопровождения.

9. Начитывание текста на микрофон.

10. Использование рисунков.

11. Наличие связанных Word и Excel таблиц.

12. Макетирование презентации (единый стиль: цветовое оформление, шрифт).

13. Общее впечатление (эстетичность, увлекательность).

Критерии оценки

1. Оценка «5» – соблюдены все пункты полностью.

2. Оценка «4» – соблюдены все пункты частично.

3. Оценка «3» – соблюдены не все пункты, поверхностно.

### **5.3. Критерии оценивания докладов**

Критерии оценки доклада могут быть как общие, так и частные.

Общие критерии:

1. Соответствие доклада теме.
2. Глубина и полнота раскрытия темы.
3. Адекватность передачи первоисточников.
4. Логичность, связность.
5. Доказательность.
6. Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение).
7. Оформление (наличие плана, списка литературы, культура цитирования, сноски и т. д.).
8. Языковая правильность.

Частные критерии относятся к конкретным структурным частям доклада: введению, основной части, заключению.

Критерии оценки введения:

Наличие обоснования выбора темы, ее актуальность. Наличие сформулированных целей и задач работы,

Наличие характеристики первоисточников.

Критерии оценки основной части:

Структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам.

Наличие заголовков к частям текста и их удачность; проблемность и разносторонность в изложении материала, выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование, наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

Критерии оценки заключения:

Наличие выводов по результатам анализа, выражение своего мнения по проблеме.

Критерии оценки:

1 .Оценка «5» – соблюдены все пункты полностью.

2.Оценка «4» – соблюдены все пункты частично.

3.Оценка «3» – соблюдены не все пункты, поверхностно.

## 6. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основные источники:

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19943-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557358>

2. Лишанский, Б.А. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Б. А. Лишанский. — Москва : УМЦ ЖДТ, 2023. — 296 с. — 978-5-907479-84-5. — Текст : электронный // УМЦ ЖДТ : электронная библиотека. — URL: <https://umczdt.ru/books/1194/280427/> — Режим доступа: по подписке.

### Дополнительные источники:

1. Марьева, Е.А. Прикладная экология: теория и практика: учеб. пособие / Е. А. Марьева, О. В. Попова; ФГБОУ ВО РГУПС. - Ростов-на-Дону: [б. и.], 2020. - 83 с.: ил. - Библиогр.- Текст : электронный.

2. Павлова, Е. И. Экология транспорта : учебник и практикум для вузов / Е. И. Павлова, В. К. Новиков. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 418 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12793-5. — Текст : электронный.

3. Финоченко, В.А. Инженерная экология: учеб. пособие / В. А. Финоченко, Г. Н. Соколова, Т. А. Финоченко; ФГБОУ ВО РГУПС. - Ростов н/Д: [б. и.], 2019. - 163 с.: ил. - Библиогр.: 60 назв.- Текст : электронный.

4. Армейский сборник : журнал исследовательского, информационного и дискуссионного характера по военной тематике/ Учредитель: Министерство обороны Российской Федерации. - Москва : ФГБУ РИЦ "Красная Звезда" Минобороны России. - Издается с июля 1994 года. - Выходит ежемесячно. Гл. ред. : Прилуцкий В.М.- Текст : электронный.

### Интернет-ресурсы

1. ЭБС «IPRbooks»
2. ЭБС «ЮРАЙТ»
3. Электронная библиотека изданий УМЦ ЖДТ
4. НТБ РГУПС
5. ЭБС Лань

*Учебное издание*

**Хвостиков Андрей Георгиевич, Финоченко Татьяна Анатольевна**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Учебное пособие

Редактор  
Корректор

Подписано в печать . Формат 60×84/16.  
Бумага газетная. Ризография. Усл. печ. л. .  
Уч.-изд. л. . Тираж экз. Изд. № . Заказ №

Ростовский государственный университет путей сообщения.  
Ризография РГУПС.

---

Адрес университета: 344034, г. Ростов н/Д, пл. Ростовского Стрелкового  
Полка Народного Ополчения, 2.