



Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский авиационный техникум»

Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
по дисциплине
БОД.06 Основы безопасности жизнедеятельности
специальности СПО
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

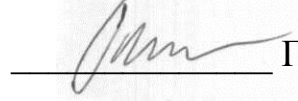
Иркутск, 2017

РАССМОТРЕНЫ

ЦК ОД, МЕН

Протокол № 2 от 12.09.2017 г.

Председатель ЦК



Г.В. Перепияко

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР
 Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Бобылева Анастасия Витальевна

Пояснительная записка

Дисциплина БОД.06 Основы безопасности жизнедеятельности входит в общеобразовательный учебный цикл. Самостоятельная работа является одним из видов внеаудиторной учебной работы обучающихся.

Основные цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний, формирование умений использовать основную и дополнительную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- развитие исследовательских умений;
- отработка теоретических действий на практике, для применения в повседневной жизни студента.

Рекомендации для обучающихся по выработке навыков самостоятельной работы:

Внимательно читать план выполнения работы.

Выбрать свой уровень подготовки задания.

Обращать внимание на рекомендуемую литературу.

Из перечня литературы выбирать ту, которая наиболее полно раскрывает вопрос задания.

Учиться кратко излагать свои мысли.

Использовать общие правила написания конспекта, реферата.

Оценивать, насколько правильно понято содержание материала, для этого придумать вопрос, направленный на уяснение материала.

Обращать внимание на достижение основной цели работы.

Критериями оценки внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- уровень освоения обучающимся учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, сформированность умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Контроль результатов может проходить в устной, письменной или смешанной форме с предоставлением продукта творческой деятельности студента.

Самостоятельная работа рассчитана на 29 академических часов.

Тематический план

Раздел Тема	Тема занятия	Название работы	Методы и формы контроля	Кол- во часов
Раздел 1 Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях Тема 1 Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения	Уголовная ответственность несовершеннолетних	Работа со статьями уголовного кодекса	Письменная работа в тетради	1
	Повторение правил безопасного поведения в ЧС различного характера	Составить таблицу, соотнести ЧС природного, социального и техногенного характера и порядок безопасного поведения при них	Письменная работа в тетради	1
Раздел 2 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни Тема 1 Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи	Здоровье человека, общие понятия и определения. Основные критерии здоровья	Составить кроссворд по пройденной теме (работа в группах по 3-4 человека)	Письменная работа в тетради	1
	Инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Контрольная работа	Проанализировать статистику инфекционных заболеваний в России, сделать выводы	Письменная работа в тетради	1
	Репродуктивное здоровье, и факторы влияющие на него	Выявить положительные и отрицательные стороны влияющие на репродуктивное здоровье	Письменная работа в тетради	1
	Правила наложения повязок при различных видах травм	Изучить правила наложения повязок	Устная защита	1
	Правила оказания первой помощи при ударе электрическим током	Сделать конспект, определить порядок оказания первой помощи при ударе электрическим током	Письменная работа в тетради	1
	Правила оказания первой помощи при клинической смерти. Техника реанимации	Написать конспект по раздаточному материалу, выявить причины клинической смерти	Письменная работа в тетради	1

Раздел 2 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни Тема 2 Основы здорового образа жизни	Основные понятия о биологических ритмах, их влияние на уровень жизнедеятельности человека	Описание критериев здорового образа жизни	Письменная работа в тетради	2
	Использование факторов окружающей природной среды для закаливания и укрепления здоровья	Описание своего режима дня	Письменная работа в тетради	1
	Выявление влияния алкоголя на здоровье	Ответить на вопросы стр.182, письменно	Письменная работа в тетради	1
	Курение и его влияние на здоровье человека	Составление рекомендаций и советов по саморегуляции и управлению эмоциями	Устное выступление	2
	Влияние влияния наркомании и токсикомании на здоровье, социальные последствия	Подготовить презентацию по теме "здоровье матери - здоровье ребенка"	Подготовка презентации и защита в устной форме	1
	Закрепление знаний по теме "Основы здорового образа жизни"	Описание рекомендаций - обоснования для подростка желающего попробовать действие наркотиков на свой организм	Письменная работа в тетради	1
Раздел 3 Основы воинской службы Тема 1 Вооружённые силы Российской Федерации - Защитники нашего Отечества	Концепция национальной безопасности	Описание факторов оказывающих благоприятное действие на здоровье человека, а какие наносят ущерб	Письменная работа в тетради	2
	Организационная структура Вооруженных Сил России	Описание реформ 90-х годов в армии России	Письменная работа в тетради	1
	Военно-воздушные силы, история их создания	Создайте схему, что в настоящее время включает себя ВВС	Выполнение схемы в тетради	2
	Другие виды	Создание схемы: Рода войск	Письменная работа в	1

	Вооруженных Сил	Вооруженных сил МВФ	тетради	
	Реформа Вооруженных Сил России	Описание любого рода войск ранее не изученных	Письменная работа в тетради	1
Раздел 3 Основы воинской службы Тема 2 Боевые традиции Вооруженных Сил России	Патриотизм - духовно - нравственная основа личности военнослужащего	Определение обязанностей гражданских лиц к воинской обязанности	Устное сообщение	1
	Описание дней воинской славы России - дней славных побед	Разобрать и сделать конспект ФЗ №32 "О днях воинской славы и памятных датах России"	Письменная работа в тетради	2
	Основные формы увековечивания памяти российских воинов	Описание одного из дней воинской славы	Письменная работа в тетради	1
Раздел 3 Основы воинской службы Тема 3 Символы Воинской Славы	Меры безопасности при проведении военных сборов	Описание увековечивания памяти российского воина	Сообщение в рабочей тетради	2

Самостоятельная работа №1

Название СРС: работа со статьями уголовного кодекса.

Цель: развитие неординарного мышления обучающегося, постановка цели определяет применение не стандартных решений.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: студенту предложен текст со статьями уголовного кодекса. Обучающийся анализируя текст, выбирает только те статьи, где речь идет об уголовной ответственности несовершеннолетних. Делает конспект в тетради.

Критерии оценки:

оценка «5» - выписаны все статьи

оценка «4» - не выписана 1-2 статьи

оценка «3» - не выписаны 3-4 статьи

Самостоятельная работа №2

Название СРС: составить таблицу, соотнести ЧС природного, социального и техногенного характера и порядок безопасного поведения при них.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: из предложенного текста составить таблицу на соотношение характера ЧС и вида ЧС, описать правила поведения при каждой ситуации (предложено 6 примеров).

Критерии оценки:

оценка «5» - правильно определены 6 примеров

оценка «4» - определено 5-4 примера

оценка «3» - определено 3 примера

Самостоятельная работа №3

Название СРС: составить кроссворд по пройденной теме (работа в группах по 3-4 человека).

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание. Составить кроссворд по теме «Здоровье человека, общие понятия и определения. Основные критерии здоровья».

Кроссворд должен состоять из 15 слов (по 5 слов на человека). Составить сетку для заполнения ответов, составить вопросы.

Критерии оценки:

оценка «5» - правильно составлено 15 вопросов, нет ошибок в составлении сетки и заполнении ответов

оценка «4» - составлено 10 вопросов, нет ошибок в составлении сетки и заполнении ответов

оценка «3» - составлено 10 вопросов, есть незначительные ошибки в составлении сетки, также допущены ошибки в заполнении ответов

Самостоятельная работа №4

Название СРС: проанализировать статистику инфекционных заболеваний в России, сделать выводы.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: из предложенного материала проанализировать статистику инфекционных заболеваний в России, в тетради построить график зависимости количества инфекционных заболеваний и время (год, численность).

Рекомендации. Конспект выполнять в хронологической последовательности, учитывать все даты и численность заболевших.

Критерии оценки:

оценка «5» - ответ представлен в полном объеме, схема построена правильно

оценка «4» - ответ представлен полностью, в схеме есть не точности

оценка «3» - ответ выполнен в неполном объеме, отсутствует схема

Самостоятельная работа №5

Название СРС: выявить положительные и отрицательные стороны, влияющие на репродуктивное здоровье.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: схематично привести по три примера факторов положительно и отрицательно влияющих на репродуктивное здоровье.

Критерии оценки:

оценка «5» - схема изложена полностью, описание изложено верно

оценка «4» - в схеме и описании есть небольшие недочеты

оценка «3» - приведена только схема, или дано только описание

Самостоятельная работа №6

Название СРС: изучить правила наложения повязок.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: устная защита.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: выучить и рассказать правила наложения повязок по материалам лекции.

Критерии оценки:

оценка «5» - правила рассказаны без ошибок

оценка «4» - допущены незначительные ошибки

оценка «3» - правила изложены с 3 ошибками

Самостоятельная работа №7

Название СРС: сделать конспект, определить порядок оказания первой помощи при ударе электрическим током.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: из предложенного материала сделать конструктивный конспект, определить порядок первой помощи при клинической смерти

Критерии оценки:

оценка «5» - конспект представлен в полном объеме, правила изложены

оценка «4» - конспект представлен с незначительными ошибками, правила изложены верно

оценка «3» - в конспекте допущены ошибки (неполный), правила изложены с ошибками

Самостоятельная работа №8

Название СРС: написать конспект по раздаточному материалу, выявить причины клинической смерти.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: выполнить письменно в тетрадях конспект.

Рекомендации. Студенту необходимо пользоваться раздаточным материалом.

Критерий оценки:

оценка «5» - конспект написан верно

оценка «4» - при написании конспекта допущены незначительные ошибки

оценка «3» - при написании конспекта допущены ошибки (нет последовательности, причины выявлены не все)

Самостоятельная работа №9

Название СРС: описание критериев здорового образа жизни.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: перечислить и дать описание 5 критериям, положительно влияющих на здоровый образ жизни человека.

Критерии оценки:

оценка «5» - перечислены все критерии и на все критерии верно дано описание

оценка «4» - перечислены 4-3 критерия и на все критерии верно дано описание

оценка «3» - перечислены все критерии, или перечислено 1-2 критерия и только на них дано описание

Самостоятельная работа №10

Название СРС: описание своего режима дня.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: дать определение – режим дня, описать свой режим дня, сделать вывод о рациональности режима дня.

Рекомендации. Пользоваться критериями здорового образа жизни.

Критерии оценки:

оценка «5» - представлен режим дня, выводы сделаны верно, приведены аргументы

оценка «4» - представлен режим дня, выводы не точные, не обоснованные

оценка «3» - представлен режим дня

Самостоятельная работа №11

Название СРС: ответить на вопросы [1], стр.182.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: в тетради письменно ответить на вопросы (12 вопросов).

Рекомендации. Пользоваться текстом перед вопросами.

Критерии оценки:

оценка «5» - представлены ответы на 12 вопросов

оценка «4» - представлены ответы на 10-11 вопросов

оценка «3» - представлены ответы на 9-7 вопросов

Самостоятельная работа №12

Название СРС: составление рекомендаций и советов по саморегуляции и управлению эмоциями.

Цель: развитие творческих способностей, умение аргументировать свой ответ.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: устное выступление перед ребятами.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: сформулировать и аргументировать предложения по снижению уровня эмоциональной уравновешенности.

Критерий оценки:

оценка «5» - представлены правильные аргументы не менее 3 на одно высказывание

оценка «4» - представлены правильные аргументы не менее 2-1 на одно высказывание

оценка «3» - представлены только высказывания

Самостоятельная работа №13

Название СРС: подготовить презентацию по теме "здоровье матери - здоровье ребенка".

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: подготовка презентации и защита в устной форме.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: подготовить презентацию по теме «здоровье матери – здоровье ребенка», выявить зависимость здоровья матери и ребенка, привычки матери и их влияние на здоровья ребенка.

Критерий оценки:

оценка «5» - презентация выполнена верно

оценка «4» - презентация выполнена с небольшими недочетами

оценка «3» - презентация выполнена с недочетами, устно не защищалась

Самостоятельная работа №14

Название СРС: описание рекомендаций - обоснования для подростка желающего попробовать действие наркотиков на свой организм.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: описать действие влияние наркотиков на организм человека, написать суждения почему не стоит употреблять наркотики.

Рекомендации. Разрешено пользоваться только учебниками.

Критерий оценки:

оценка «5» - правильно описано влияние наркотиков на организм человека, представлены аргументы, почему нельзя использовать наркотические вещества

оценка «4» - правильно описано влияние наркотиков на организм человека

оценка «3» - не полностью представлено влияние наркотиков на организм человека

Самостоятельная работа №15

Название СРС: описание факторов оказывающих благоприятное действие на здоровье человека, а какие наносят ущерб.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: из списка представленных факторов распределить какие факторы наносят вред здоровью человека, а какие пользу (представлено 10 факторов), объяснить почему?

Критерий оценки:

оценка «5» - правильно распределены все факторы и разъяснено почему

оценка «4» - факторы распределены с 1 ошибкой, но дано разъяснение каждого из факторов

оценка «3» - факторы распределены с 2 и более ошибками, пояснение с 1-2 ошибками

Самостоятельная работа №16

Название СРС: описание реформ 90-х годов в армии России.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: описать реформы в ВС в России, произошедшие в 90-х годах.

Рекомендации. Реформы записать в хронологическом порядке в виде таблицы.

Критерии оценки:

оценка «5» - в таблице заполнены правильно 10 строк

оценка «4» - в таблице заполнены правильно 6-8 строк

оценка «3» - в таблице заполнены правильно 5-4 строки

Самостоятельная работа №17

Название СРС: создайте схему, что в настоящее время включает себя ВВС.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: выполнение схемы в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: в тетради в виде схемы представить характеристику ВВС.

Критерии оценки:

оценка «5» - схема представлена полностью, прослеживается связь в схеме

оценка «4» - схема представлена с не большими недочетами, прослеживается связь в схеме

оценка «3» - схема представлена, связь в схеме не прослеживается

Самостоятельная работа №18

Название СРС: создание схемы: Рода войск Вооруженных сил ВМФ.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: описать схематично рода войск ВС РФ ВМФ.

Рекомендации. Студент пользуется лекциями в тетради.

Критерии оценки:

оценка «5» - все рода войск перечислены, установлена связь (иерархия)

оценка «4» - перечислено 4 рода войск, установлена связь

оценка «3» - перечислено 3 рода войск, иерархия не прослеживается

Самостоятельная работа №19

Название СРС: описание любого рода войск ранее не изученных.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание: описать один род войск в ВС РФ ранее не изученных.

Рекомендации. Студент самостоятельно определяет род войск и литературу.

Критерии оценки:

оценка «5» - описание составлено полностью

оценка «4» - описание приведено с небольшими недостатками

оценка «3» - описание есть, но нет логичности

Самостоятельная работа №20

Название СРС: определение обязанностей гражданских лиц к воинской обязанности.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: устное сообщение.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание. В ходе подготовки сообщения ответить на вопросы:

- Кто считается военно-обязанным гражданином.

- Какие обязанности у военно-обязанного гражданина.

Критерии оценки:

оценка «5» - ответы на все вопросы, изложено четко, логично

оценка «4» - ответы на все вопросы, изложено с замечаниями

оценка «3» - ответ на 1 вопрос, изложено устно правильно

Самостоятельная работа №21

Название СРС: разобрать текст и сделать конспект ФЗ №32 "О днях воинской славы и памятных датах России".

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание. Прочитать текст и выписать все Дни Воинской Славы и Памятные даты России.

Критерии оценки:

оценка «5» - задание выполнено верно

оценка «4» - допущено 2-3 ошибки

оценка «3» - допущено 4-6 ошибок

Самостоятельная работа №22

Название СРС: описание одного из дней воинской славы.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание. При описании дня Воинской славы, ответить на следующие вопросы:

- событие, связанное с этим днем;
- число и год события;
- знаменитые фамилии, связанные с этим днем.

Рекомендации: студент на выбор описывает один день из списка дней воинской славы.

Критерии оценки:

оценка «5» - ответы на 3 вопроса

оценка «4» - ответы на 2 вопроса

оценка «3» - ответ на 1 вопрос

Самостоятельная работа №23

Название СРС: описание увековечивании памяти российского воина.

Цель: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Метод и формы контроля: сообщение в рабочей тетради.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: приготовить сообщение с использованием различных информационных источников.

Рекомендации.

оценка «5» - сообщение подготовлено правильно, изложено верно

оценка «4» - сообщение подготовлено верно, изложено с ошибками

оценка «3» - сообщение подготовлено, без изложения