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

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине

БОД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Иркутск, 2019

РАССМОТРЕНЫ
ОД, МЕН №10 от 20.03.2019г.
Председатель ЦК

_____ / Г.В. Перепияко /

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР

_____ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Садовников Федор Викторович

Пояснительная записка

Дисциплина БОД.07 Основы безопасности жизнедеятельности входит в Базовые общеобразовательные дисциплины. 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.

Тематический план

Раздел Тема	Тема занятия	Название работы	Количество 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	1
Тема 2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.	Повторение правил безопастного поведения в ЧС различного характера	Составление таблицы: соотнести ЧС природного, социального и техногенного характера и порядок безопасного поведения при них	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.	Составление кроссворда по пройденной теме (работа в группах по 3-4 человека)	1
	Инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Контрольная работа	Анализ статистики инфекционных заболеваний в России	1
	Репродуктивное здоровье, и факторы влияющие на него	Выявление положительных и отрицательных сторон влияющих на репродуктивное здоровье	1
	Правила наложения повязок при различных видах травм	Изучение правил наложения повязок	1
	Правила оказания первой помощи при ударе электрическим током	Подготовка конспекта на тему "Порядок оказания первой помощи при ударе электрическим током"	1
Тема 2. Основы здорового образа жизни.	Правила оказания первой помощи при клинической смерти. Техника реанимации	Подготовка конспекта по раздаточному материалу, выявление причин клинической смерти	1
	Основные понятия о биологических ритмах, их влияние на уровень жизнедеятельности человека.	Описание критериев здорового образа жизни.	2
	Использование факторов окружающей природной	Описание своего режима дня.	1

	среды для закаливания и укрепления здоровья.		
	Выявление влияния алкоголя на здоровье.	Ответы на вопросы	1
	Курение и его влияние на здоровье человека.	Составление рекомендаций и советов по саморегуляции и управлению эмоциями.	2
	Влияние влияния наркомании и токсикомании на здоровье, социальные последствия.	подготовка презентации на тему "Здоровье матери - здоровье ребенка"	1
	Закрепление знаний по теме "Основы здорового образа жизни"	Описание рекомендаций - обоснования для подростка желающего попробовать действие наркотиков на свой организм.	1
Раздел 3. Основы воинской службы Тема 1. Вооруруженные силы Российской Федерации - Защитники нашего Отечества.	Концепция национальной безопасности	Описание факторов, оказывающих благоприятное действие на здоровье человека и наносящих ущерб.	2
	Организационная структура Вооруженных Сил России.	Описание реформ 90-х годов в армии России.	1
	Военно-воздушные силы, история их создания.	Создание схемы "Что в настоящее время включает себя ВВС".	2
	Другие виды Вооруженных Сил	Создание схемы: Рода войск Вооруженных сил МВФ.	1
	Реформа Вооруженных Сил России.	Описание любого рода войск ранее не изученных.	1
Тема 2. Боевые традиции Вооруженных Сил России.	Патриотизм - духовно - нравственная основа личности военнослужащего.	Определение обязанностей гражданских лиц к воинской обязанности.	1
	Описание дней воинской славы России - дней славных побед.	Подготовка конспекта на тему "Дни воинской славы и памятные даты России"	2
	Основные формы увековечивания памяти российских воинов.	Описание одного из дней воинской славы.	1
Тема 3. Символы Воинской Славы.	Меры безопасности при проведении военных	Описание увековечивании памяти	2

	сборов	российского воина.	

Самостоятельная работа №1

Название работы: Работа со статьями уголовного кодекса.
Цель работы: развитие неординарного мышления обучающегося.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа в тетради .
Количество часов на выполнение: 1 час.
Задание:
Исходя из целей наказания несовершеннолетних в ст. 88 УК определены виды наказаний для них. УК РФ 1996 г. не предусматривает каких-либо специальных наказаний для несовершеннолетних. Однако круг наказаний, которые могут быть им назначены. Назовите их.
Критерии оценки:
оценка «5» - написаны все 6 видов
оценка «4» - не написано 1-2 вида
оценка «3» - написано 3 и менее видов

Самостоятельная работа №2

Название работы: Составление таблицы: соотнести ЧС природного, социального и техногенного характера и порядок безопасного поведения при них.
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа в тетради.
Количество часов на выполнение: 1 час.
Задание:
Составить таблицу видов ЧС, описать правила поведения при каждой ситуации.
Критерии оценки:
оценка «5» - правильно определены 6 примеров
оценка «4» - определено 5-4 примера
оценка «3» - определено 3 примера

Самостоятельная работа №3

Название работы: Составление кроссворда по пройденной теме (работа в группах по 3-4 человека).
Цель работы: Проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма 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 работы: Анализ статистики инфекционных заболеваний в России.

Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: письменная работа в тетради.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание:

из предложенного материала (видеофильм) 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 неточности

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

Самостоятельная работа №5

Название работы: Выявление положительных и отрицательных сторон влияющих на репродуктивное здоровье.

Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристическая.

Форма 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 работы: Изучение правил наложения повязок.

Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа в тетради.
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 работы: Подготовка конспекта на тему "Порядок оказания первой помощи при ударе электрическим током".
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа в тетради.
Количество часов на выполнение: 1 час.
Задание:
из предложенного материала (видеофильм) 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 работы: Подготовка конспекта по раздаточному материалу, выявление причин клинической смерти.
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа в тетради..
Количество часов на выполнение: 1 час.
Задание:
выполнить письменно в тетрадях конспект
Критерии 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 работы: Описание критериев здорового образа жизни..
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма 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 работы: Описание своего режима дня..
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма 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 работы: Ответы на вопросы.
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа в тетради .
Количество часов на выполнение: 1 час.
Задание:
Напишите последствия длительного воздействия алкоголя на организм человека.
Критерии оценки:
оценка «5» - Написано 8-10 последствий
оценка «4» - Написано 5-7 последствий

оценка «3» - Написано менее 5 последствий

Самостоятельная работа №12

Название работы: Составление рекомендаций и советов по саморегуляции и управлению эмоциями..
Цель работы: развитие творческих способностей, умение аргументировать свой ответ .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: выборочный устный опрос.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
сформулировать и аргументировать предложения по снижению уровня эмоциональной уравновешенности
Критерии 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 работы: подготовка презентации на тему "Здоровье матери - здоровье ребенка".
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: подготовка презентации и защита в устной форме .
Количество часов на выполнение: 1 час.
Задание:
подготовить презентацию на тему «Здоровье матери – здоровье ребенка», выявить зависимость здоровья матери и ребенка, привычки матери и их влияние на здоровья ребенка
Критерии 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 работы: Описание рекомендаций - обоснования для подростка желающего попробовать действие наркотиков на свой организм..
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа в тетради .

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание:

описать действие влияние наркотиков на организм человека, написать суждения почему не стоить употреблять наркотики

Критерии 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 работы: Описание факторов, оказывающих благоприятное действие на здоровье человека и наносящих ущерб..

Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристическая.

Форма 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?

Факторы:

1. Кофемания.
2. Режим дня.
3. Закаливание организма.
4. Наркомания
5. Личная гигиена.
6. Курение
7. График дня по расписанию.
8. Сбалансированный сон.
9. Физ. культура.
10. Алкоголь.

Критерии 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 работы: Описание реформ 90-х годов в армии России..

Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа в тетради .
Количество часов на выполнение: 1 час.
Задание:
Описать реформы в ВС в России, произошедшие в 90-х годах
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 работы: Создание схемы "Что в настоящее время включает себя ВВС"..
Цель работы: Проверка и корректировка полученных знаний. .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: выполнение схемы в тетради.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
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 работы: Создание схемы: Рода войск Вооруженных сил МВФ..
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа в тетради .
Количество часов на выполнение: 1 час.
Задание:
описать схематично рода войск ВС РФ ВМФ
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 работы: Описание любого рода войск ранее не изученных..
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа в тетради .

Количество часов на выполнение: 1 час.
Задание:
Описать один род войск в ВС РФ ранее не изученных
Критерии оценки:
оценка «5» - описание полностью
оценка «4» - описание приведено с небольшими недостатками
оценка «3» - описание есть, но нет логичности

Самостоятельная работа №20

Название работы: Определение обязанностей гражданских лиц к воинской обязанности..
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма 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 один вопрос, изложено устно правильно

Самостоятельная работа №21

Название работы: Подготовка конспекта на тему "Дни воинской славы и памятные даты России".
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа в тетради.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Прочитать ФЗ №32 "О днях воинской славы и памятных датах России" 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 работы: Описание одного из дней воинской славы..
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: сообщение в рабочей 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.
Критерии оценки:
оценка «5» - ответы на 3 вопроса
оценка «4» - ответы на 2 вопроса
оценка «3» - ответ на 1 вопрос

Самостоятельная работа №23

Название работы: Описание увековечивании памяти российского воина..
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа в тетради.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Описать одну награду (по выбору обучающегося) за воинские заслуги
Критерии оценки:
оценка «5» - Описана награда без ошибок
оценка «4» - Допущены незначительные ошибки
оценка «3» - Допущено 3 и более ошибки