



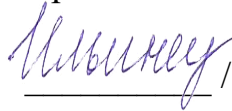
Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский авиационный техникум»

**Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
по дисциплине  
БОД.09 Основы безопасности жизнедеятельности  
специальности  
15.02.08 Технология машиностроения**

**Иркутск, 2021**

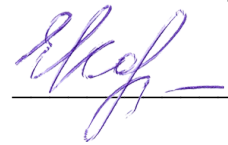
РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

 / К.Н. Ильинец /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Садовников Федор Викторович

## **Пояснительная записка**

Дисциплина БОД.09 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
<b>Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b> 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 безопасного поведения в ЧС различного характера.	Составление таблицы: соотнести ЧС природного, социального и техногенного характера и порядок безопасного поведения при них
<b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b> 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)	2
	Инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	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"	2
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 среды для закаливания и	Описание своего режима дня.	1

	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 наркомании и токсикомании на здоровье, социальные последствия.	подготовка презентации на тему "Здоровье матери - здоровье ребенка"	1
	Основы здорового образа жизни.	Описание рекомендаций - обоснования для подростка желающего попробовать действие наркотиков на свой организм.	1
<b>Раздел 3. Основы воинской службы</b> Тема 1. Вооруженные 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 сборов.	Описание увековечивании памяти российского воина.	2

### **Самостоятельная работа №1**

**Название работы:** Работа со статьями уголовного кодекса.

**Цель работы:** развитие неординарного мышления обучающегося.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**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:** 2 часа.

**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:** творческая.

**Форма контроля:** письменная работа в тетради.

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**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:** реконструктивная.

**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:** реконструктивная.

**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:** 2 часа.

**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 "Причины клинической смерти"

**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:** реконструктивная.

**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:** воспроизводящая.

**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:** реконструктивная.

**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:** творческая.

**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:** реконструктивная.

**Форма 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.

**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:** воспроизводящая.

**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:** реконструктивная.

**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:** творческая.

**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:** реконструктивная.

**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:** реконструктивная.

**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:** реконструктивная.

**Форма контроля:** устное сообщение.

**Количество часов на выполнение:** 1 час.

**Задание:**

Подготовить сообщение "Определение обязанностей гражданских лиц к воинской обязанности".

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:** реконструктивная.

**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 увековечивания 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.