



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  
24.02.01 Производство летательных аппаратов**

**Иркутск, 2018**

РАССМОТРЕНЫ  
ОД МЕН №10 от 22.05.2018г.  
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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b><br>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<br>Составление таблицы: соотнести ЧС природного, социального и техногенного характера и порядок безопасного поведения при них | 1                |
| <b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b><br>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                |
|                                                                                                                                                               | Правила оказания первой помощи при клинической смерти. Техника реанимации                  | Подготовка конспекта по раздаточному материалу, выявление причин клинической смерти                                                                                                             | 1                |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни.                                                                                                                        | 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 |
| <b>Раздел 3. Основы воинской службы</b><br>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                                       | 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.

**Рекомендации.** Студенту необходимо пользоваться раздаточным материалом.

**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 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:** 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