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

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2020

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

_____ / Г.В. Перепияко /

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
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 безопасного поведения в ЧС различного характера	Составление таблицы: соотнести ЧС природного, социального и техногенного характера и порядок безопасного поведения при них	2
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)	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
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 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: 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: 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: эвристическая.
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: 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: 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
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