

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Сибирский колледж транспорта и строительства

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
БП.08 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНEDЕЯТЕЛЬНОСТИ
для специальности
08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

*базовая подготовка
среднего профессионального образования*

Иркутск 2023

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа



РАССМОТРЕНО:

ЦМК экологии,

ОБЖ и охраны труда

Протокол № 9 от «23» мая 2023

Председатель ЦМК Жарова И.М.

Составитель: Жарова И.М. преподаватель высшей категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Разработана с учетом примерной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций 2022 г.

Пояснительная записка

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов (далее - СРС) – это планируемая учебная работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Целью и основными задачами организации и осуществления самостоятельной работы обучающихся является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать справочную документацию, специальную и дополнительную литературу, периодическую печать;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирование самостоятельности мышления.

Для организации СРС необходимы следующие условия:

- готовность обучающихся к самостоятельному труду;
- мотив к получению знаний;
- наличие и доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- система регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы.

Форма предоставления отчета о выполнении задания внеаудиторной самостоятельной работы обучающимся соответствует виду работы и оговаривается в задании.

Количество часов для самостоятельной работы обучающихся 40 часов.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения	
	Общие (соответствуют личностным, метапредметным)	Дисциплинарные (соответствуют предметным)
OK.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;- интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификация и обобщения;- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их	<ul style="list-style-type: none">-сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях(в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде);- владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций;-знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

	<p>достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выявить закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; -вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях; -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; -уметь интегрировать знания из разных предметных областей; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. 	
ОК.2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>В области ценности научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, 	<ul style="list-style-type: none"> -проявить нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; -знать о способах безопасного поведения в цифровой среде; -уметь применять их на практике; -уметь распознавать опасности

	<p>основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; -осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>в) работа с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; -оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; -использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; -владеть навыками распознавания и защиты информационной безопасности личности. 	<p>в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им.</p>
--	--	---

OK. 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	<p>В области духовно-нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сформулированность нравственного сознания, этического поведения; -способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; -осознание личного вклада в построении устойчивого будущего; <p>Ответственное отношение к своим родителям или к другим членам семьи, создание семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) самоорганизация <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; <p>Давать оценку новым ситуациям;</p> <p>Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <ol style="list-style-type: none"> б) самоконтроль <ul style="list-style-type: none"> использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; -уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность; внутренней мотивации, 	<p>-сформулировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов из применения в собственном поведении;</p> <p>-владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья;</p> <p>сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биологического-социального характера;</p> <p>Сформировать представление о роли России в современном мире;</p> <p>Угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы;</p> <p>Прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны.</p>
---	---	--

	<p>включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <p>эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</p> <p>социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.</p>	
ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>принимать мотивы и</p>	<p>- Знать основы безопасного, конструктивного общения,</p> <p>- уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;</p> <p>Уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им.</p>

	<p>аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	
ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	<p>-осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</p> <p>-целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысовых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы; В части гражданского воспитания: осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>-принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>-готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>-готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательных организациях и детско-юношеских организациях;</p> <p>-сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу,</p>	<p>-сформулировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов из применения в собственном поведении;</p> <p>Знать основы безопасного конструктивного общения, уметь</p> <p>-различать опасные явления в социальном взаимодействии , в том числе</p> <p>-кriminalного характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;</p> <p>-сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противостоять им; знать порядок действия при обновлении разного уровня террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции.</p> <p>-сформировать представление о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил РФ в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей</p>

	<p>чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>-ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиям и труде;</p> <p>-способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p>	<p>гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны.</p> <p>-знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения о внешних и внутренних угроз; сформировать представление о роли государства, общества, личности в обеспечении безопасности.</p>
ОК.07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p>В области экологического воспитания:</p> <p>-сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</p> <p>-планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</p> <p>-активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p>-умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p> <p>Расширение опыта деятельности экологической направленности;</p>	<p>Сформировать представление о возможных источниках опасности в различных ситуациях (быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владеть основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>-сформировать представления о важном соблюдении правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;</p>

	Овладение навыками учебно-исследовательской проектной и социальной работой.	Знать основы пожарной безопасности; уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожара в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности
OK.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятых спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и физическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация;</p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>-давать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>-оценивать приобретенный опыт;</p> <p>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>-владеть основами медицинских знаний;</p> <p>-владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровье образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биологического-социального характера</p>

Тема: Здоровье. Здоровый образ жизни

Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала, выполнение заданий по учебнику 2 часа.

§27 ответить на вопросы

Литература: Хренников Б.О., Голобоков Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности 10, 11 классы: базовый уровень: учебник / 7-е издание ФГОС Издательство: Просвещение, 2023 г.

Дополнительная литература: Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: базовый уровень: учебник / 5-е издание, -Москва : Просвещение, 2022.

Тема: Факторы, способствующие укреплению здоровья

Самостоятельная работа: Составление конспекта по учебнику на тему «Значение двигательной активности и физической культуры» 3 часа

§28. Составить конспект

Тема: Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека

Самостоятельная работа: Подготовить кроссворд по теме «Здоровый образ жизни» 3 часа.

Методические рекомендации по составлению кроссвордов

1. Оптимальное количество слов в кроссворде может доходить до 20-30.

2. Кроссворд может быть составлен как по целому разделу курса, или по теме, так и по одному из вопросов темы. При создании кроссвордов общего типа лучше сначала придумать рисунок кроссворда, при составлении тематического – лучше сначала подобрать слова, а затем придумать рисунок

3. При составлении кроссвордов необходимо придерживаться принципов наглядности и доступности

- Не допускается наличие "плашек" (незаполненных клеток) в сетке кроссворда;
 - Не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
 - Загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
 - Двухбуквенные слова должны иметь два пересечения;
 - Трехбуквенные слова должны иметь не менее двух пересечений;
 - Не допускаются аббревиатуры (ЗиЛ и т.д.), сокращения (детдом и др.);
 - Не рекомендуется большое количество двухбуквенных слов;
4. Необходимо продумывать вопросы по горизонтали и вертикали.
5. Вопросы должны быть сформулированы грамотно и корректно, чтобы не было двусмысленных трактовок, и должны предполагать ответы в именительном падеже.
6. Клетки кроссворда, куда вписываются первые буквы слов, последовательно нумеруются. Некоторые слова по вертикали и горизонтали могут идти под одним номером, если они образуют прямой угол. То есть начинаются с общей буквы.
7. Все тексты должны быть написаны разборчиво. Рисунок кроссворда должен быть четким; Кроссворд оформляется на 4 листах:
- Титульный лист.
 - Лист с расчерченным кроссвордом и цифрами.
 - Лист с вопросами по горизонтали и вертикали.
 - Лист с ответами.
 - Литература, использованная для составления кроссворда.
8. Ответы публикуются отдельно. Ответы предназначены для проверки правильности решения кроссворда и дают возможность ознакомиться с правильными ответами на нерешенные позиции условий, что способствует решению одной из основных задач разгадывания кроссвордов — повышению эрудиции и увеличению словарного запаса.

Оформление ответов на кроссворды:

- Для типовых кроссвордов и чайнвордов: на отдельном листе;
- Для скандинавских кроссвордов: только заполненная сетка;
- Для венгерских кроссвордов: сетка с аккуратно зачеркнутыми искомыми словами.

Критерии оценивания составленных кроссвордов:

1. Четкость изложения материала, полнота исследования темы;
2. Оригинальность составления кроссворда;
3. Практическая значимость работы;
4. Уровень стилевого изложения материала, отсутствие стилистических ошибок;
5. Уровень оформления работы, наличие или отсутствие грамматических и пунктуационных ошибок;
6. Количество вопросов в кроссворде, правильное их изложение.

Литература: Хренников Б.О., Голобоков Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности 10, 11 классы: базовый уровень: учебник / 7-е издание ФГОС Издательство: Просвещение, 2023 г.

Дополнительная литература: Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: базовый уровень: учебник / 5-е издание, -Москва : Просвещение, 2022.

Тема: Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика

Самостоятельная работа: Подготовить кроссворд по теме «Вредные привычки 2 часа.

Тема: Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Самостоятельная работа Повторение пройденного материала, ответить на вопросы 2 часа.

§ 29 ответить на вопросы

Литература: Хренников Б.О., Голобоков Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности 10, 11 классы: базовый уровень: учебник / 7-е издание ФГОС Издательство: Просвещение, 2023 г.

Дополнительная литература: Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: базовый уровень: учебник / 5-е издание, -Москва : Просвещение, 2022.

Тема: Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Самостоятельная работа: Подготовить кроссворд по теме «ЧС техногенного характера» 2 часа.

Тема: Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала, выполнение заданий по учебнику 2 часа.

§ 11 ответить на вопросы

Тема: Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Самостоятельная работа: Подготовить кроссворд по теме «ЧС техногенного характера» 2 часа.

Тема: Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций

Самостоятельная работа: Подготовить конспект на тему “Личная безопасность в условиях ЧС” 3 часа.

§7-8 Подготовить конспект

Тема: История создания Вооружённых Сил России

Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала, выполнение заданий по учебнику 2 часа.

§ 37 ответить на вопросы

Тема: Воинская обязанность.

Самостоятельная работа: Повторение конспекта, выполнение заданий по учебнику, ответы на вопросы 2 часа.

§39 ответить на вопросы

Тема: Государственные отделы по охране здоровья и безопасности граждан (МЧС, Полиция и т.д.)

Самостоятельная работа: Подготовить конспект на тему «Обязанности граждан по воинскому учету» 3 часа.

§31-32 составить конспект

Литература: Хренников Б.О., Голобоков Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности 10, 11 классы: базовый уровень: учебник / 7-е издание ФГОС Издательство: Просвещение, 2023 г.

Дополнительная литература: Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: базовый уровень: учебник / 5-е издание, -Москва : Просвещение, 2022.

Тема: Призыв на военную службу

Самостоятельная работа: Подготовить конспект на тему «Основные виды оружия» 3 часа.

§31 составить конспект

Литература: Хренников Б.О., Голобоков Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности 10, 11 классы: базовый уровень: учебник / 7-е издание ФГОС Издательство: Просвещение, 2023 г.

Дополнительная литература: Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: базовый уровень: учебник / 5-е издание, -Москва : Просвещение, 2022.

Правила составления конспекта

Конспект - это краткое, связное и последовательное изложение констатирующих и аргументирующих положений текста.

В ходе выполнения работы обучающийся читает текст учебника и подразделяет его на основные смысловые части, выделяет главные мысли, понятия, взаимосвязи, делает выводы.

Тема: Воинская дисциплина и ответственность

Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала, выполнение заданий по учебнику 2 часа

§ 45,47,48 ответить на вопросы

Литература: Хренников Б.О., Голобоков Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности 10, 11 классы: базовый уровень: учебник / 7-е издание ФГОС Издательство: Просвещение, 2023 г.

Дополнительная литература: Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: базовый уровень: учебник / 5-е издание, -Москва : Просвещение, 2022.

Тема: Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала, выполнение заданий по учебнику 2 часа.

§ 27,28 ответить на вопросы

Литература: Хренников Б.О., Голобоков Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности 10, 11 классы: базовый уровень: учебник / 7-е издание ФГОС Издательство: Просвещение, 2023 г.

Дополнительная литература: Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: базовый уровень: учебник / 5-е издание, -Москва : Просвещение, 2022.

Тема: Понятие первой помощи

Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала, выполнение заданий по учебнику 2 часа.

§ 19 ответить на вопросы

Литература: Хренников Б.О., Голобоков Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности 10, 11 классы: базовый уровень: учебник / 7-е издание ФГОС Издательство: Просвещение, 2023 г.

Дополнительная литература: Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: базовый уровень: учебник / 5-е издание, -Москва : Просвещение, 2022.

Тема: Основы первой медицинской помощи при ранениях и травмах

Самостоятельная работа: Подготовить конспект на тему “Профилактика инфекционных заболеваний” 3 часа.

§13-14. Подготовить конспект

Тема: Первая помощь при наружных кровотечениях. Понятие и виды кровотечений.

Самостоятельная работа: Подготовить конспект на тему «Первая помощь при ранениях, ушибах, травмах» 3 часа.

§ 17,21,22 подготовить конспект

Правила составления конспекта

Конспект - это краткое, связное и последовательное изложение констатирующих и аргументирующих положений текста.

В ходе выполнения работы обучающийся читает текст учебника и подразделяет его на основные смысловые части, выделяет главные мысли, понятия, взаимосвязи, делает выводы.

Как писать конспект:

- В ходе подготовки к составлению конспекта изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

- Прочтите текст и выделите основные смысловые компоненты.

- Составьте план - основу конспекта.
- Основное содержание каждого смыслового компонента законспектируйте в тетради после наименования темы;
- прочтите еще раз текст и проверьте полноту выписанных идей;
- наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат;
- конспект включаются не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания);
- составляя конспект, можно отдельные слова и целые предложения писать сокращенно, выписывать только ключевые слова, вместо цитирования делать лишь ссылки на страницы конспектируемой работы, применять условные обозначения;
- для того чтобы форма конспекта как можно более наглядно отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками» подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
- используйте реферативный способ изложения (например: «Автор считает..»,
- собственные комментарии, вопросы, раздумья располагайте на полях.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих правил и изучении рекомендованной литературы.

Правила оформления конспекта

- Конспект должен быть оформлен в тетради;
- Конспект должен начинаться с наименования темы;
- Каждый новый смысловой компонент должен начинаться с нового абзаца;
- Определения, термины должны быть выделены (подчеркиванием, другим цветом);
- В конспекте необходимо оставить место (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов и имен, требующих разъяснений.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

- оценка «5» - работа выполнена без исправлений; тема раскрыта полностью, смысловые части выделены правильно, конспект оформлен в соответствии с правилами оформления конспекта;
- оценка «4» - работа выполнена с исправлениями; тема раскрыта полностью, смысловые части выделены правильно, конспект оформлен в соответствии с правилами оформления конспекта;
- оценка «3» - работа выполнена с исправлениями; тема раскрыта не полностью, смысловые части выделены правильно, конспект оформлен в соответствии с правилами оформления конспекта.

Темы индивидуальных проектов:

1. Вредные факторы, влияющие на здоровье.

2. Их имена носят улицы.
3. Терроризм как основная социальная опасность современности.
4. Парк Победы Иркутской области – место встречи поколений (создание экскурсионного маршрута)
5. Паспорт профессии (*выбрать профессию*) и возможности ее освоения в Иркутской области (*по интересам обучающихся*)
6. Малые скульптурные формы Иркутска (создание экскурсионного маршрута)
7. Книга Памяти группы (родственники – ветераны Великой Отечественной войны локальных конфликтов, труженики тыла, дети блокадного Ленинграда)
8. Мудрость в фотографиях (создание фотоальбома об интересных моментах жизни родственников)
9. Влияние мобильного телефона на организм человека
10. Фаст – фуд: еда или беда?
11. «Профессия «блогер»
- 12 .«Профессия «фрилансер»
13. Витаминная азбука.
14. Вкусовые галлюцинации.
15. Влияние гормонов на рост и развитие человека.
16. Загадки памяти.
17. Изучение и расчет биологических ритмов.
18. Гиподинамия – проблема современности.
19. Индивидуальная программа ЗОЖ.
20. Опасные природные явления характерные для Восточной Сибири.

Основная литература: Хренников Б.О., Голобоков Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности 10, 11 классы: базовый уровень: учебник / 7-е издание ФГОС Издательство: Просвещение, 2023 г.

Дополнительная литература: Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: базовый уровень: учебник / 5-е издание, -Москва : Просвещение, 2022.