

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»
СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СТРОИТЕЛЬСТВА

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОПРОВОЖДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ
БД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНEDEЯТЕЛЬНОСТИ

для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
базовая подготовка
среднего профессионального образования

Иркутск 2022

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:
Цикловой методической
комиссией ОБЖ, БЖД и охраны труда
«08» июня 2022 г.
Председатель: Жарова И.М.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
/А.П.Ресельс
«09» июня 2022 г.

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

Разработана на основе рабочей программы общеобразовательной дисциплины
БД.07 «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных
образовательных организаций.

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 39 часов.

Тема: Здоровье. Здоровый образ жизни

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

§27 ответить на вопросы

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 вписываютя 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.

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

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

Тема: Призыв на военную службу

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

Тема: Воинская дисциплина и ответственность

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

§ 45,47,48 ответить на вопросы

Тема: Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

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

§ 27,28 ответить на вопросы

Тема: Понятие первой помощи

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

§ 19 ответить на вопросы

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 учсть 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;
- прочитайте 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. ЗОЖ – основа укрепления и сохранения личного здоровья;
2. Охрана окружающей среды в России. Современные проблемы и пути их решения;
3. СПИД – чума XXI века;
4. Терроризм, как основная социальная опасность современности;
5. Вредные привычки и их влияние на здоровье;
6. Осторожно – еда! Вредная вкуснятина.

Основная литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: Учебник: базовый уровень \Ким С.В., Горский В.А. М. Просвещение 2022 г.

2. Договор № 5669 эбс от 10 января 2022 год. ЭБС-Знаниум. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы: Учебник: базовый уровень \Ким С.В., Горский В.А. М. Просвещение

Дополнительная литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений: базовый и профильн. Уровни/ А. Т. Смирнов, Б.О. Хренников/ под общ. Ред. А.Т. Смирнова- 4-е изд- М.: Просвещение, 2016 -320 с.