

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
ГБОУ СПО СО «Каменск-Уральский педагогический колледж»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению самостоятельных работ
ОДб.14. Основы безопасности жизнедеятельности**

для специальностей

44.02.01 Дошкольное образование

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

на 2014-15 учебный год

Преподаватель Сухоручко Е.М.

г. Каменск-Уральский
2014

Рассмотрено и рекомендовано....
протокол № ____ от _____ г.

Рассмотрено Научно-методическим советом
протокол № _____ от _____ г.

Составила:

Е.М. Сухоручко, преподаватель ГБОУ СПО СО «Каменск-Уральский педагогический колледж»

Рецензенты:

_____, преподаватель ГБОУ СПО СО «Каменск-Уральский педагогический колледж»

_____, преподаватель ГБОУ СПО СО «Каменск-Уральский педагогический колледж»

Методические рекомендации составлены на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта и представляют собой систему методических материалов по организации внеаудиторной деятельности студентов по дисциплине.

Пособие предназначено для студентов СПО по специальностям:

44.02.01 Дошкольное образование

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

39.02.01 Социальная работа

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Алгоритмы выполнения внеаудиторной самостоятельной работы	7
2. Задания для самостоятельной работы обучающегося:	
Самостоятельная работа №1	9
Самостоятельная работа №2.....	9
Самостоятельная работа №3.....	10
Самостоятельная работа №4.....	11
Самостоятельная работа №5.....	11
Самостоятельная работа №6.....	12
Самостоятельная работа №7.....	12
Самостоятельная работа №8.....	12
Самостоятельная работа №9.....	13
Самостоятельная работа №10.....	13
Самостоятельная работа №11.....	14
Самостоятельная работа №12.....	14
Самостоятельная работа №13.....	15
Самостоятельная работа №14.....	15
3. Учебно-методическое и информационное обеспечение	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначены для студентов по специальностям:

44.02.01 Дошкольное образование

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Цель методических рекомендаций: оказание помощи студентам в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности».

Изучение «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- формирование представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- овладение знаниями основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- формирование представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

- формирование представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- овладение знаниями распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- овладение знаниями факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

- овладение знаниями основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- формирование умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- овладение знаниями основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

- овладение знаниями основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

- овладение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Задачами самостоятельной работы обучающегося являются:

– систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;

– углубление и расширение теоретических знаний;

- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм.
ОК 12.	Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- вести здоровый образ жизни;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- развивать в себе духовные и физические качества, необходимые для военной службы,
- обращаться за помощью в случае необходимости в соответствующие службы
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение

по отношению к военной службе.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту. альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника.

В образовательном процессе среднего профессионального образовательного учреждения выделяется два вида самостоятельной работы – **аудиторная**, под руководством преподавателя, и **внеаудиторная**. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания материала полученного на уроке, учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам.

Организация самостоятельной работы

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

1. подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);

2. основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);

3. заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

В качестве самостоятельных, преподавателем могут быть предложенные следующие виды работ:

1. Подготовка сообщения (доклада)
2. Подготовка презентации
3. Самостоятельное выполнение конспекта

2. АЛГОРИТМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Памятка-алгоритм написания сообщения

1. Подумайте над темой вашего доклада. Выделите ключевые вопросы, основную проблему, определите терминологию.
2. Выберите источники информации. Пользуйтесь не только Интернетом, обязательно возьмите минимум 2 источника в библиотеке.
3. Тщательно соберите информацию, но не старайтесь освоить слишком много источников.
4. Выделите ключевые моменты в материалах, соотнесите их с теми, что вы определили, прочитав тему.
5. Составьте план. В нём должны быть краткое вступление (2-3 фразы), небольшой обзор литературы, формулировка проблемы. Затем следует основная часть и заключение.
6. Напишите черновой вариант доклада в соответствии с планом.
7. Проверьте ещё раз текст на соответствие теме, наличие ошибок.
8. Составьте чистовой вариант самого доклада.

2. Памятка-алгоритм написания конспекта

1. Перед конспектированием необходимо тщательно изучить конспектируемый материал.
2. Конспектированию предшествует составление плана.
3. Изложение текста дается сжато, но основные мысли и аргументы записываются подробно.
4. В конспекте можно использовать цитаты.
5. При оформлении конспекта используйте подчеркивания, условные знаки, пометки на полях.

3. Правила оформления электронной презентации

Общий порядок слайдов:

- Титульный лист с заголовком темы и автором исполнения
- План презентации
- Основная часть(12-15 слайдов)
- Заключение

Общие требования к оформлению:

- Все слайды должны быть выдержаны в одном стиле
- Шрифт – 26-28
- Каждый слайд должен иметь заголовок
- Цветовая гамма не должна быть слишком темной, текст должен легко читаться на проекционном экране
- На слайдах должны быть тезисы или схемы, а не текст
- Заголовки подразделов должны быть выделены шрифтом
- Встроенные эффекты анимации используются минимально, они не должны отвлекать внимание слушателей от содержания

Сроки выполнения самостоятельных работ

Задание для самостоятельной работы выдается преподавателем либо после прохождения объема изучаемого материала для закрепления изученного (например дополнительные вопросы по пройденной теме, тест по изученному материалу), либо в процессе изучения темы (например, самостоятельная работа по подготовке к семинару). Срок выполнения самостоятельной работы указывается преподавателем в зависимости от объема работы.

Критерии оценивания

1. Воспроизводящий уровень, т.е. уровень стандарта: выписки понятий, определений; пересказ, узнавание в нем изученных фактов, событий, явлений, составление плана. Эта работа оценивается на "3"

2. Преобразующий уровень: рассказ по документу, сопровождающийся анализом текста; выделение основной идеи текста; самостоятельный отбор фактов, идей, привлечение их для раскрытия темы; составление развернутого плана, тезисов, конспекта, текстовой таблицы, схемы. Эта работа оценивается на "4"

3. Творческо-поисковой уровень: осмысление и сопоставление точек зрения, положений документа; выявление линий сравнения изучаемых явлений; составление сравнительных таблиц, логических цепочек; применение теоретических положений для доказательства, аргументации своей точки зрения; обсуждение дискуссионных проблем, поисковая деятельность по сбору материала, написание творческой работы, эссе. Эта работа оценивается на "5".

3. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Самостоятельная работа №1

Тема: «Современные средства поражения»

Цели:

1. Самостоятельно ознакомится с историей создания и особенностями оружия массового поражения, последствиями их применения.
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала
4. Приобрести навыки написания сообщений (докладов)

План работы:

1. Выбрать согласно своего варианта тему для подготовки сообщения.

Фамилия студента начинается с буквы:	Тема сообщения №1	Тема сообщения №2
«А-И»	«История создания ядерного оружия в СССР»	«Последствия бомбардировок Хиросимы и Нагасаки»
«К-С»	«История создания ядерного оружия в США»	«Последствия войн с применением химического оружия»
«Т-Я»	«Современное состояние ядерного потенциала в мире»	«Характеристика современных обычных средств поражения»

2. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
3. Согласно плана (см. пункт 2 методических разработок) подготовить сообщение по теме своего варианта.

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. Сапронов Ю.Г. «Безопасность жизнедеятельности» Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования
4. <http://зачётка.рф/book/7607/307356/>
5. http://sarapylov-a-e.ucoz.ru/index/oruzhie_massovogo_porazhenija/0-297
6. <http://nano-planet.org/3448-oruzhie-massovogo-porazheniya.html>

Самостоятельная работа №2

Тема: «Организация защиты учащихся ОУ от чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время»»

Цели:

1. Самостоятельно ознакомится организацией ГО
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала

4. Приобрести навыки написания сообщений (докладов)

План работы:

1. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
2. Согласно плана (см. пункт 2 методических разработок) подготовить сообщение по теме «Организация ГО на промышленном предприятии»

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. Сапронов Ю.Г. «Безопасность жизнедеятельности» Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования
4. http://studopedia.ru/1_97876_lektsiya--organizatsiya-go-na-promishlennom-ob-ekte.html
5. http://www.nnre.ru/nauchnaja_literatura_prochee/osnovy_bezopasnosti_zhiznedejatelnosti/p8.php

Самостоятельная работа №3

Тема: «Основные мероприятия РСЧС и ГО по защите населения в мирное и военное время»

Цели:

1. Самостоятельно ознакомится с темой «Эвакуация населения. Аварийно-спасательные работы»
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала
4. Приобрести навыки написания сообщений (докладов)

План работы:

1. Выбрать согласно своего варианта тему для подготовки сообщения.

Фамилия студента начинается с буквы:	Тема сообщения
«А-И»	«Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах ЧС»
«К-С»	«Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации»
«Т-Я»	« Обязанности и правила поведения при эвакуации»

2. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
3. Согласно плана (см. пункт 2 методических разработок) подготовить сообщение по теме своего варианта.

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. <http://www.mchs.gov.ru/>
4. <http://bgdstud.ru/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti--konspekt-lekcziej-dlya-studentov/732-avarijno-spasatelnye-i-drugie-neotlozhnye-raboty.html>
5. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=492606>

Самостоятельная работа №4

Тема: «Организация и проведение аварийно-спасательных работ в зонах ЧС»

Цели:

1. Самостоятельно ознакомится с темой «Аварийно-спасательные работы»
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала
4. Приобрести навыки написания сообщений (докладов)
5. Закрепить полученные знания

План работы:

1. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
2. Согласно плана (см.пункт 2 методических разработок) подготовить сообщение по темам «Организация и предназначение аварийно-спасательных работ», «Цель и содержание аварийно-спасательных работ».

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. <http://xrl.ru/ru/service/service.htm>

Самостоятельная работа №5

Тема: «Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования»

Цели:

1. На основе изученного материала изучить дополнительно (углубленно) тему «Автономное существование человека»
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала
4. Приобрести навыки создания презентаций

План работы:

1. Выбрать согласно своего варианта тему для подготовки презентации.

Фамилия студента начинается с буквы:	Тема презентации
«А-Ж»	«Примеры выживания людей в природной среде»
«З-П»	«Способы выживания в природной среде»
«Р-Ф»	«Оборудование временного жилища»
«Х-Я»	«Обеспечение питанием и водой»

2. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
3. Согласно плана (см.пункт 2 методических разработок) подготовить презентацию по теме своего варианта.

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. <http://kombat.com.ua/vol/vol1.html>

Самостоятельная работа №6

Тема: «Правила поведения в ЧС природного характера»

Цели:

1. Закрепление изученного материала
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала
4. Приобрести навыки написания сообщений (докладов)

План работы:

1. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
2. Согласно плана (см. пункт 2 методических разработок) подготовить сообщение по теме «ЧС природного характера последнего десятилетия»

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. Интернет

Самостоятельная работа №7

Тема: «Правила поведения в ситуациях криминогенного характера»

Цели:

1. Закрепление изученного материала
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала
4. Приобрести навыки написания сообщений (докладов)

План работы:

1. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
2. Подготовить сообщение согласно варианта:

Фамилия студента начинается с буквы:	Тема сообщения
«А-Н»	«Безопасное поведение в толпе»
«О-Я»	«Необходимая оборона»

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. Интернет

Самостоятельная работа №8

Тема: «Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних»

Цели:

1. Закрепление изученного материала

2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала
4. Приобрести навыки написания сообщений (докладов)

План работы:

1. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
2. Подготовить сообщение согласно варианта:

Фамилия студента начинается с буквы:	Тема сообщения
«А-Н»	«Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера»
«О-Я»	«Виды наказаний несовершеннолетним»

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. Интернет

Самостоятельная работа №9

Тема: «Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях»

Цели:

1. На основе изученного материала изучить дополнительно (углубленно) тему «Ранения и кровотечения»
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала
4. Приобрести навыки создания презентаций

План работы:

1. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
2. Согласно плана (см. пункт 2 методических разработок) подготовить презентацию по теме «ПМП при ранениях и кровотечениях»

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. <http://www.meduhod.ru/diseases/firstaid.shtml>

Самостоятельная работа №10

Тема: «Первая медицинская помощь при несчастных случаях»

Цели:

1. На основе изученного материала изучить дополнительно (углубленно) тему «Несчастный случай в быту и на производстве»
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала

4. Приобрести навыки написания конспектов

План работы:

1. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
2. Согласно плана (см. пункт 2 методических разработок) подготовить конспект по теме «ПМП при заболеваниях»

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. <http://www.meduhod.ru/diseases/firstaid.shtml>

Самостоятельная работа №11

Тема: «Здоровый образ жизни»

Цели:

1. Закрепление изученного материала
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала
4. Приобрести навыки написания сообщений (докладов)

План работы:

1. Выбрать согласно своего варианта тему для подготовки сообщения.

Фамилия студента начинается с буквы:	Тема сообщения
«А-И»	«Современные направления ЗОЖ»
«К-С»	«Традиционные технологии ЗОЖ»
«Т-Я»	«Нетрадиционные технологии ЗОЖ»

2. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
3. Согласно плана (см. пункт 2 методических разработок) подготовить сообщение по теме своего варианта.

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

Самостоятельная работа №12

Тема: «Режим труда и отдыха»

Цели:

1. Закрепление изученного материала
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала

4. Приобрести навыки написания сообщений (докладов)

План работы:

1. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
2. Согласно плана (см. пункт 2 методических разработок) подготовить сообщение по теме «Значение режима труда и отдыха студента»

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. Интернет

Самостоятельная работа №13

Тема: «Рациональное питание и его значение для здоровья человека»

Цели:

1. Закрепление изученного материала
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала
4. Приобрести навыки написания сообщений (докладов)

План работы:

1. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
2. Согласно плана (см. пункт 2 методических разработок) подготовить сообщение по теме «Диеты – польза или вред?»

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. Интернет

Самостоятельная работа №14

Тема: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Цели:

1. На основе изученного материала изучить дополнительно (углубленно) тему «Вредные привычки»
2. Формировать умение систематизировать учебный материал
3. Формировать навык анализа предложенного материала
4. Приобрести навыки создания презентаций

План работы:

1. Выбрать согласно своего варианта тему для подготовки презентации.

Фамилия студента начинается с буквы:	Тема презентации
«А-И»	«Алкоголь, его влияние на здоровье и поведение человека»
«К-С»	«Курение и проблемы, связанные с ним»
«Т-Я»	«Наркотические вещества и наркозависимость»

2. Проанализировать согласно предлагаемых источников необходимую литературу и интернет-ресурсы.
3. Согласно плана (см. пункт 2 методических разработок) подготовить презентацию по теме своего варианта.

Рекомендуемые источники информации:

1. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.»
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. Интернет

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации [Текст]: офиц. текст – М.: Маркетинг, 2013. – 39 с.

2. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений/ под ред. В.Н. Латчука. – М.: Дрофа, 2013. – 255 с.

3. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс. Базовый уровень [Текст]: учебник/ под ред. В.Н. Латчука. – М.: Дрофа, 2013. – 302 с.

4. Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Тестовый контроль качества знаний старшеклассников. 10-11 классы. [Текст]: Пособие для преподавателей – организаторов курса «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательных учреждений./ Под общей редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2012. – 214 с.

5. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: Учебник для учащихся 11 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010. – 195 с.

Дополнительная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности. [Текст]: Учеб. Для ВУЗов/ Под ред. К.З.Ушакова. – М.: Изд. МГТУ. – 2002. – 215 с.

2. Безопасность жизнедеятельности. [Текст]: Учебник для студ. сред. учеб. заведений / Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапов, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176 с.

3. Подюков В.А., Токманов В.В., Шевченко Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: Пособие. – Екатеринбург: «Центр «Учебная книга», 2012. – 284 с.

4. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Ю.Г. Сапронов, А.Б. Сыса, В.В. Шахбазян. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.