

Департамент образования Ивановской области
ОГБПОУ «Плесский колледж бизнеса и туризма»

Основы безопасности жизнедеятельности
Методические указания по организации самостоятельной
работы

для студентов очного отделения
43.02.10 «Туризм»

с. Северцево, 2015

Содержание

Введение.....	3
1.Тематический план.....	4
2.Содержание учебной дисциплины с вопросами для самоконтроля.....	5
3.Рекомендуемая литература.....	12

Введение

Программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для реализации требований ФГОС к уровню подготовки выпускников по специальности

43.02.10 «Туризм»

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в профессиональный цикл.

Целью изучения дисциплины является усвоение теоретических знаний и практических умений в области безопасности жизнедеятельности.

Программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для очной формы обучения рассчитана на 105 часов, из них 70 часов – обязательная аудиторная учебная нагрузка: 46 часов – теоретические занятия и 24 часа – практические занятия. Остальные часы предназначены для самостоятельного изучения студентами при консультативной помощи преподавателя.

максимальной учебной нагрузки обучающегося 105 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 35 часов.

Программа составлена в определенной логической последовательности.

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы - совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Для проверки знаний студентов по окончании изучения учебной дисциплины проводится дифференцированный зачет.

При изучении дисциплины рекомендуется следующая последовательность:

1. Ознакомьтесь с содержанием методических указаний и практических заданий по каждой теме.
2. Подберите рекомендуемую литературу, изучите ее и составьте краткий конспект;
3. Дайте ответы на вопросы самоконтроля.
4. Выполните практические задания

Тематический план учебной дисциплины

Курс, семестр, разделы, темы	Учебная нагрузка обучающихся (час.)						
	Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа обучающегося	Обязательная аудиторная нагрузка				
			Всего часов	В Т.Ч.			
				теоретические занятия	лабораторные работы	практические занятия	курсовая работа
1 курс, 1 семестр							
Введение	2		2	2			
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья	24	8	16	12		4	
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.	12	-	12	10		2	
Итого	38	8	30	24		6	
1 курс, 2 семестр							
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.	16	8	8	2		6	
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	23	9	14	10		4	
Раздел 4. Основы медицинских знаний	28	10	18	10		8	
Итого	67	27	40	22		18	
Всего	105	35	70	46		24	

Самостоятельная работа студентов		
Наименование разделов, тем УД и тем самостоятельной работы	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Количество часов на внеаудиторную самостоятельную работу (ВСР)
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья	Подготовка докладов	8
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.	Подготовка презентаций	8
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	Подготовка тестов	9
Раздел 4. Основы медицинских знаний	Подготовка презентаций	10
Всего		35

Содержание учебной дисциплины с вопросами для самоконтроля

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

Репродуктивное здоровье, как составляющая часть здоровья человека и общества.

Социальная роль женщины в современном обществе.

Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие.

Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое среда обитания?
2. Что такое здоровье?
3. Роль физической культуры в здоровье человека?

Литература: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», с.15 -46

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.

Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Мероприятия по защите населения. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.

Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.

Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое ЧС?
2. Приведите примеры ЧС?
3. ЧС природного характера?
4. ЧС техногенного характера?
5. Как вести себя при угрозе теракта?

Литература: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», с.51 – 118

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Обязательная подготовка граждан к военной службе.

Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.

Добровольная подготовка граждан к военной службе.

Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.

Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое оборона государства?
2. Что такое воинская обязанность?
3. Что такое дисциплинарные взыскания?

Литература: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», с.127

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Общие правила оказания первой медицинской помощи

Первая медицинская помощь при ранениях.

Первая медицинская помощь при ожогах.

Первая медицинская помощь при сотрясениях и ушибах.

Первая медицинская помощь при переломах.

Вопросы для самоконтроля

1. В чем заключается сущность первой медицинской помощи?
2. Кем и когда должна оказываться первая медицинская помощь?

3. Какими принципами стоит руководствоваться при оказании первой медицинской помощи?
4. Литература: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», с.227

Указания по написанию докладов Требования к оформлению работы.

Работа пишется на компьютере и распечатывается на листах *обычной офисной бумаги формата А4*.

Поля: левое 3 см, правое 1 см, верхнее и нижнее по 2 см.

Нумерация страниц: в правом нижнем углу. На титульном листе номер не пишется.

Шрифт текста: Times New Roman, 14 пт.

Межстрочный интервал: полуторный.

Общий объем работы: до 10 страниц.

План работы оформляется так :

Введение, выводы, список литературы и приложения не нумеруются.

Основное содержание работы оформляется так:

Каждый пункт плана начинается с нового листа. Название пункта должно полностью совпадать с тем, как он записан в плане. Сначала пишется заголовок: в центре строки всеми заглавными буквами и выделяется жирным.

Шрифт и требования такие же, как и к обычному тексту.

После заголовка идет сам текст.

Список литературы оформляется так:

Правила оформление списка литературы - самые сложные и противоречивые правила в мире :) Для них разработан специальный ГОСТ, который легко найти в интернете. Но лично мы обычно выполняем их в несколько упрощенном варианте и еще никто и никогда не делала нам замечания.

Внимательно следите, где какие знаки препинания ставить и где использовать заглавные буквы - это очень важно. Кроме того, имейте ввиду, что в списке сначала пишут "бумажные издания" в алфавитном порядке, потом электронные ресурсы в алфавитном порядке.

Итак, разные типы литературы оформляются так:

Книга без автора (название, определение, редактор (составитель и т.п.), город издания, издательство, год издания, общее кол-во страниц):

1. Космос: энциклопедия. / ред. Мельников М.Д. - М.: «Махаон», 2004. - 180 с.

Теперь перейдем к самому содержанию работы: как писать.

1. Необходимо выбрать **тему работы**. Она будет отражена в названии вашего доклада.

2. План работы.

Перечень пунктов работы с указанием страниц.

3. Вступление (обычно по объему где-то страница-две).

4. Само содержание работы.

Занимает основной объем (около 10 страниц в зависимости от сложности темы). Лучше всего разбить его на несколько подпунктов.

5. Заключение.

В нем обычно пишут то же, что и во вступлении, только в прошедшем времени: я показал..., я сделал..., я провел...

По объему 1-2 страницы.

6. Список использованной литературы.

Не меньше трех наименований (оптимально - около десятка). Желательно, чтобы хоть одно из них (а лучше больше половины) было не электронным ресурсом, а "бумажной" книгой.

7. Приложения.

Все иллюстрации, схемы, карты должны быть не в тексте работы, а в приложениях. В тексте на них ставится только ссылка в скобках: (см. Приложение 1).

Структура оформления отчетных работ обучающихся
Отчетные работы выполняются на листах А4, электронных носителях и хранятся в папке у преподавателя 1 год.

Критерии оценки выполнения студентами отчетных работ

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент правильно понимает сущность раскрываемого вопроса, правильно применяет теоретические знания, если работа выполнена полностью, без ошибок, сделаны необходимые выводы, даны ответы на вопросы.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если работа студента удовлетворяет основным требованиям к работе на оценку «5», но в ней допущены одна ошибка или не более двух недочетов; допущены ошибки при оформлении работы, работа выполнена небрежно; выводы сделаны недостаточно полно; отвечает не на все вопросы.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если студент правильно понимает сущность вопроса, но в знаниях имеются пробелы, не мешающие

выполнению основных требований, предусмотренных программой; если студент правильно выполнил $\frac{2}{3}$ всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если студент выполнил менее $\frac{2}{3}$ работы или допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки «3»⁴ не усвоил основные понятия по курсу учебной дисциплины.

Департамент образования Ивановской области
ОГБПОУ «Плёсский колледж бизнеса и туризма»

Доклад
по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»
на тему:

Выполнил студент
3 курса 35 группы
Специальность **43.02.10**
«Туризм»

ФИО:

с. Северцево
201_ год

Указания по составлению тестов

Составить 15 тестовых заданий, каждое задание содержит 3 варианта ответа, один ответ правильный. Задания должны быть предельно краткими, состоять из одного предложения, содержать не более 8 слов. Формулировать задания в виде утверждения. Тесты составляются в электронном варианте, печатном варианте.

Проверка задания: взаимопроверка, выполнение теста, составленного одноклассником

Указания по подготовке презентационных материалов

Выяснить какова конечная цель презентации? Что представляет объект презентации? Для какой аудитории предназначена презентация? Для определения основной задачи презентации необходимо выяснить:

Стиль. Соблюдайте единый стиль оформления, Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации, Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должна преобладать над основной информацией (текст, рисунки).

Фон. Для фона выбирайте более холодные тона (синий или зеленый). Используйте свои фоны и цветовые схемы.

Использование цвета. На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста, Для фона и текста используйте контрастные цвета.

Анимационные эффекты. Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде, Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Содержание информации. Используйте короткие слова и предложения, Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных, Заголовки должны привлекать внимание аудитории.

Расположение информации на слайде. Предпочтительно горизонтальное расположение информации, Наиболее важная информация должна быть в центре экрана, Если на слайде есть картинка, то под ней располагается надпись.

Шрифты. Для заголовков – размер не менее 24, для информации – размер не менее 18, Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации, Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание, Нельзя злоупотреблять ПРОПИСНЫМИ буквами.

Способы выделения информации. Используйте: рамки, границы, заливку. Разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки, Рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

Объем информации. Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов и определений; Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

Проверка презентационных работ: защита презентации 3-5 минут на занятии.

Рекомендуемая литература

1. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности», 2011 г.