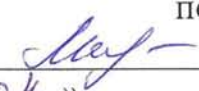


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель декана
по учебной работе
 В. А. Махутова
« 04 » 03 2021 г.

ОУДБ.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические указания
по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ

Специальность	40.02.01. Право и организация социального обеспечения
Квалификация	юрист
Форма обучения	очная
Год набора	2021

2021 г.

Методические указания по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ по дисциплине ОУДБ.06 Основы безопасности жизнедеятельность в соответствии с рабочей программой.

Составители:

Моторина Галина Александровна, преподаватель

Методические указания рассмотрены и рекомендованы к утверждению на заседании цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 6 от «25» 02 2021 г.

Председатель ЦК  /Л.С. Муфазалова/

Содержание

Введение	4
Информационное обеспечение:	6
Таблица - Перечень самостоятельных работ	7
Самостоятельная работа № 1.....	9
Самостоятельная работа № 2.....	12
Самостоятельная работа № 3.....	14
Самостоятельная работа № 4.....	17
Самостоятельная работа № 5.....	21
Самостоятельная работа № 6.....	23
Самостоятельная работа № 7.....	24

Введение

Цель методических указаний: оказание помощи студентам в организации их внеаудиторных самостоятельных работ над изучением тем учебного материала, получение знаний, формирование умений, личностных и метапредметных результатов:

Код	Требования к личностным результатам
Л.1.	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
Л.2.	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
Л.3.	готовность к служению Отечеству, его защите;
Л.4.	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
Л.5.	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
Л.6.	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
Л.7.	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
Л.8.	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
Л.9.	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
Л.10.	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
Л.11.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л.12.	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
Л.13.	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности

	как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
Л.14.	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
Л.15.	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
	Требования к метапредметным результатам
М.1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
М.2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
М.3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
М.4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
М.5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
М.6	умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
М.7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
М.8	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
М.9	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
	Требования к предметным результатам
У.1	умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
У.2	умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
У.3	владение 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.
З.1	сформированность 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;
3.2	знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
3.3	сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
3.4	сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
3.5	знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
3.6	знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
3.7	знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
3.8	знание 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;
3.9	знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

Общее количество часов на самостоятельные работы по дисциплине составляет **35** часов.

Информационное обеспечение:

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

1. Микрюков В. Ю. Основы военной службы. Строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография: учебник / В. Ю. Микрюков. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020. — 384 с. — (Среднее профессиональное образование). <https://new.znaniyum.com/read?id=344501>
2. Косолапова, Нина Васильевна. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2020. - 367 с. : цв. ил. - (Профессиональное образование). - Библиогр.: с. 360-363. - ISBN 978-5-4468-9246-4.

Дополнительная литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения : учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина, М. А. Огородников, Е. Ю. Голубь, А. В. Седымов. — Саратов: Профобразование, 2020. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-0743-5. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/92323>

2. Приешкина, А. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний: учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина. — Саратов: Профобразование, 2020. — 92 с. — ISBN 978-5-4488-0740-4. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/92324>

Российские электронные ресурсы и базы данных

1. Электронная библиотека ИРНИТУ <http://elib.istu.edu/>
2. Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/>
3. Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
4. Электронная библиотека «Академия»: <https://academia-library.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Znanium.com»: <http://znanium.com/>
6. Электронно-библиотечная система «PROФобразование»: <http://profspo.ru/>

Зарубежные электронные научные журналы и базы данных

1. База данных Springer Nature Experiments (ранее Springer Protocols): <https://experiments.springernature.com/>
2. Wiley Online Library: <http://onlinelibrary.wiley.com/>

Локальные базы данных

(доступ из читальных залов библиотеки университета)

1. Виртуальный читальный зал Президентской библиотеки им. Б.Н.Ельцина
2. Национальная электронная библиотека
3. Электронная справочная система «КонсультантПлюс»

Таблица - Перечень самостоятельных работ

№	Тема	Вид, номер и название работы	Коды общих и профессиональных компетенций	Количество часов
Семестр 2				
1	Тема 1.3 Вредные привычки	Самостоятельная работа №1 Подготовить сообщение на тему «Влияние курения на нервную и	3.6, Л.2, Л.8, Л.10, Л.11, Л.12, Л.15, М.1, М.4, М.7, М.8.	4

		сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье»		
2	Тема 1.4 Наркотики и наркомания	Самостоятельная работа №2 Подготовить защиту плакатов на тему «Жизнь без наркотиков»	3.6, Л.2, Л.8,Л.10,Л.11,Л.12,Л.15, М.1, М.4, М.7, М.8.	6
3	Тема 2.5 Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.	Самостоятельная работа №3 Подготовить сообщение на тему «Условия и этапы создания гражданской обороны у нас в стране»	3.7, Л.7,Л.10,Л.12, М.1,М.2, М.3, М.5, М.7	4
4	Тема 2.6 Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.	Самостоятельная работа №4 Составление и заполнение таблицы «Поражающие факторы»	У.1, Л.1, Л.7,Л.8, Л.10,Л.12,М.1,М.5,М.7.	4
5	Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России.	Самостоятельная работа №5 Разработать электронную презентацию «Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии»	3.8, Л.1,Л.2,Л.3, Л.6,Л.7, Л.8,Л.9,Л.11,Л.12,Л.13, М.1, М.2,М.3,М.6,М.7,М.8	5
				23
6	Тема 4.7 Основные инфекционные	Самостоятельная работа №6 Ответы на	У.3, Л.1,Л.2,Л.5,Л.7,Л.8,Л.12.Л.15,М.1, М.2,М.3,М.7, М.8	6

	болезни, их классификация и профилактика	вопросы по теме: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».		
7	Тема 4.8. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	Самостоятельная работа №7 Сообщение на тему «Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика».	У.3, Л.1,Л.2,Л.5,Л.7,Л.8,Л.12.Л.15,М.1, М.2,М.3,М.7, М.8	6
	Итого			12
	Всего			35

Самостоятельная работа № 1

Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую систему.
Пассивное курение и его влияние на здоровье

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: систематизировать знания о влиянии курения на нервную и сердечно-сосудистую систему, формировать навыки нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

Задание: подготовить сообщение и устное выступление.

Методика выполнения задания:

Самостоятельная работа заключается в подготовке устного выступления по указанной теме.

В процессе подготовки выступления необходимо использовать указанный ниже интернет-ресурс, а также применять знания и умения по курсу основ безопасности жизнедеятельности.

Правила работы подготовки устного выступления:

Устное выступление в самом широком смысле слова — это презентация.

Наиболее близким по смыслу является словосочетание «публичное выступление». Задача презентатора заключается в организации слушания его речи.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут. Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании

предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития», «Система управления», «Методика выявления» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д. Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя, отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению.

Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

1. фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
2. суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
3. мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

В начале выступления возможно приведения примеров, на основании которых делается обобщение.

Примеры, приводимые в докладе, должны быть красочными, запоминающимися, тщательно отобранными.

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу.

Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"). Вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их. Заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

1. Вызывает ли мое выступление интерес?
2. Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
3. Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
4. Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

Требования к оформлению отчетного материала: Оформление сообщения (шрифт Times New Roman, размер шрифта составляет 14, между строками ставим интервал в 1,5, ширина левого поля составляет 30 мм, остальных – 20 мм. Точки в конце заголовков не ставятся, нумерация страниц и сноски оформляются также с помощью стандартных инструментов программы, нумеруются все страницы, титульный лист считается первой страницей).

Форма контроля: заслушивание сообщения на уроке, проверка сообщения.

Ссылки на источники: [2], [3], [5]

Критерии оценки:

1. Содержательный критерий – при правильном выборе темы, знании предмета и свободное владение текстом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет максимально 5 баллов;
2. Логический критерий - при стройном логико-композиционном построении речи, доказательности, аргументированности максимально 5 баллов;
3. Речевой критерий - при использовании языковых (метафор, фразеологизмов, пословиц, поговорок и т.д.) и неязыковых (позы, манеры и пр.) средств выразительности; фонетической организации речи, правильности ударения, четкой дикции, ударений и пр. максимально 5 баллов;

4. Психологический критерий – при взаимодействии с аудиторией (прямой и обратной связи), знания и учета законов восприятия речи, использования различных приемов привлечения и активизации внимания максимально 5 баллов.

Максимальное количество баллов по всем четырем критериям – 20 баллов, что является 100% результатом. Исходя из этого, итоговая оценка за выполнение самостоятельной работы определяется по приведенной ниже шкале:

Процент результативности (правильных ответов)	Балл	Оценка
Менее 61 % правильных ответов	менее 12 баллов	неудовлетворительно(2)
61 % -74% правильных ответов	от 12 до 14 баллов	удовлетворительно (3)
75 % -89% правильных ответов	от 15 до 17 баллов	хорошо(4)
90%-100% правильных ответов	от 18 до 20 баллов	отлично(5)

Самостоятельная работа № 2

Подготовить защиту плакатов на тему «Жизнь без наркотиков»

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Цель работы: закрепление и систематизация знаний о вреде наркотиков, формирование навыков бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Задание: подготовить и защитить плакат

Методика выполнения задания:

Самостоятельная работа заключается в подготовке и защите плакатов по указанной теме.

В процессе подготовки выступления необходимо использовать указанный ниже интернет-ресурс, а также применять знания и умения по курсу основ безопасности жизнедеятельности.

Требования к оформлению плаката

Плакат (нем. Plakat от фр. placard — объявление, афиша, от plaquer — наклеить, приклеивать) — броское, как правило, крупноформатное изображение, сопровождаемое кратким текстом, сделанное в агитационных, рекламных, информационных или учебных целях. Плакат воспринимается как сведенное в четкую визуальную формулу сообщение, предназначенное для выводов и конкретных действий.

Требования к содержанию:

1. на плакате не должны быть изображены наркотики в красивом виде;
2. не должны быть изображены излишне жестокие и шокирующие сцены.

Требования к защите плаката:

- выступающий свободно владеет содержанием, ясно излагает идеи;
- выступающий свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории;
- плакат служит иллюстрацией к выступлению, но не заменяет его;
- выступающий обращается к аудитории, поддерживает контакт с ней.

Требования к оформлению отчетного материала:

1. плакат должен быть виден на расстоянии;
2. быть понятным и хорошо восприниматься зрителем;
3. в плакате часто используется художественная метафора, разномасштабные фигуры, изображение событий, происходящих в разное время и в разных местах, контурное обозначение предметов;
4. для текста важным является шрифт, расположение, цвет;
5. в плакатах используется также фотография в сочетании с рисунком и с живописью;
6. плакаты, выполняются на бумаге (картоне) в формате от А4 (альбомный лист) до А1 (ватманский лист);
7. плакаты могут быть выполнены в любой технике (тушь, гуашь, акварель, пастель, компьютерная графика, смешанные техники и т.д.);
8. внизу работы в рамке указываются Ф.И.О. студента (ов), группа.

Ссылки на источники: [2], [3], [7]

Форма контроля: проверка плаката и заслушивание защиты

Критерии оценивания плаката

Оценка Критерии	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Содержание	Плакат имеет цель и формирует важное и интересное о теме	Тема и цель плаката имеют смысл	Тема плохо передана, цель расплывчата и непонятна
Дизайн (оформление)	Рисунки имеют отношение к содержанию плаката и добавляют свой вклад в общий смысл плаката	Эффективно использованы цвета, линии, формы, чтобы сделать плакат интересным и привлекательным. Образы соответствуют теме плаката	Некоторые изображения не имеют отношения к содержанию плаката. Плакат не привлекает внимания зрителя

Правописание	В плакате нет ошибок в правописании	В плакате есть несколько письменных ошибок, которые не отвлекают читателя от смысла плаката	В плакате есть несколько письменных ошибок, которые отвлекают внимание от смысла плаката
--------------	-------------------------------------	---	--

Самостоятельная работа № 3

Подготовить сообщение на тему :«Условия и этапы создания гражданской обороны у нас в стране»

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: раскрыть особенности основных понятий гражданской обороны, формировать навыки самостоятельной информационно-познавательной деятельности.

Задание: подготовить сообщение по теме «Условия и этапы создания гражданской обороны в России» и устное выступление.

Методика выполнения задания:

В процессе подготовки выступления необходимо использовать указанный ниже интернет-ресурс, а также применять знания и умения по курсу основ безопасности жизнедеятельности.

Правила работы подготовки устного выступления:

Устное выступление в самом широком смысле слова — это презентация.

Наиболее близким по смыслу является словосочетание «публичное выступление». Задача презентатора заключается в организации слушания его речи.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут. Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития», «Система управления», «Методика выявления» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д. Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению.

Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

1. фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
2. суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
3. мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

В начале выступления возможно приведения примеров, на основании которых делается обобщение.

Примеры, приводимые в докладе, должны быть красочными, запоминающимися, тщательно отобранными.

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу.

Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"). Вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их. Заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

1. Вызывает ли мое выступление интерес?
2. Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?

3. Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?

4. Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

Требования к оформлению отчетного материала: Оформление сообщения (шрифт Times New Roman, размер шрифта составляет 14, между строками ставим интервал в 1,5, ширина левого поля составляет 30 мм, остальных – 20 мм. Точки в конце заголовков не ставятся, нумерация страниц и сноски оформляются также с помощью стандартных инструментов программы, нумеруются все страницы, титульный лист считается первой страницей).

Форма контроля: заслушивание сообщения и его проверка.

Ссылки на источники: [2], [3]

Критерии оценки:

1.Содержательный критерий – при правильном выборе темы, знании предмета и свободное владение текстом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет максимально 5 баллов;

2.Логический критерий - при стройном логико-композиционном построении речи, доказательности, аргументированности максимально 5 баллов;

3.Речевой критерий - при использовании языковых (метафор, фразеологизмов, пословиц, поговорок и т.д.) и неязыковых (позы, манеры и пр.) средств выразительности; фонетической организации речи, правильности ударения, четкой дикции, ударений и пр. максимально 5 баллов;

4.Психологический критерий – при взаимодействии с аудиторией (прямой и обратной связи), знания и учета законов восприятия речи, использования различных приемов привлечения и активизации внимания максимально 5 баллов.

Максимальное количество баллов по всем четырем критериям – 20 баллов, что является 100% результатом. Исходя из этого, итоговая оценка за выполнение самостоятельной работы определяется по приведенной ниже шкале:

Процент результативности (правильных ответов)	Балл	Оценка
Менее 61 % правильных ответов	менее 12 баллов	неудовлетворительно(2)
61 % -74% правильных ответов	от 12 до 14 баллов	удовлетворительно (3)
75 % -89% правильных ответов	от 15 до 17 баллов	хорошо(4)

90%-100% правильных ответов	от 18 до 20 баллов	отлично(5)
--------------------------------	--------------------	------------

Самостоятельная работа № 4

Составление и заполнение таблицы «Поражающие факторы»

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: закрепление и систематизация знаний о поражающих факторах, формировать навыки самостоятельной информационно-познавательной деятельности.

Задание: изучить оружия массового поражения и заполнить таблицу по данной теме.

Методика выполнения задания:

Современные средства поражения, их краткая характеристика, поражающие факторы.

Ядерное оружие — оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии. Ядерное оружие — одно из самых разрушительных средств ведения войны — входит в число основных видов оружия массового поражения. Оно включает в себя различные ядерные боеприпасы (боевые части ракет и торпед, авиационные и глубинные бомбы, артиллерийские снаряды и мины, снабженные ядерными зарядными устройствами), средства управления ими и средства доставки их к цели (носители). Поражающее действие ядерного оружия основано на энергии, выделяющейся при ядерных взрывах.

Поражающие факторы ядерного взрыва — ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс.

Ударная волна — основной поражающий фактор ядерного взрыва, так как большинство разрушений и повреждений сооружений, зданий, а также поражений людей обусловлены ее воздействием.

Световое излучение — это поток лучистой энергии, включающий ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи. Его источник — светящаяся область, образуемая раскаленными продуктами взрыва и раскаленным воздухом. Проникающая радиация — это поток гамма-лучей и нейтронов. Источниками его служат ядерные реакции деления и синтеза, протекающие в боеприпасе в момент взрыва, а также радиоактивный распад осколков (продуктов) деления в облаке взрыва.

Время действия проникающей радиации на наземные объекты составляет 15—25 с.

Радиоактивное заражение. Основные его источники — продукты деления ядерного заряда и радиоактивные изотопы, образующиеся в результате воздействия нейтронов на материалы, из которых изготовлен ядерный боеприпас, и на некоторые элементы, входящие в состав грунта в

районе взрыва. Наиболее опасно в первые часы после выпадения радиоактивных осадков.

Электромагнитный импульс — это кратковременное электромагнитное поле, возникающее при взрыве ядерного боеприпаса в результате взаимодействия испускаемых при этом гамма-лучей и нейтронов с атомами окружающей среды. Следствием его воздействия может быть выход из строя отдельных элементов радиоэлектронной и электротехнической аппаратуры. Поражение людей возможно только в тех случаях, когда они в момент взрыва соприкасаются с проводными линиями.

Химическое оружие — это оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ. К нему относят боевые отравляющие вещества и средства их применения.

Отравляющие вещества (ОВ) — это химические соединения, которые способны поражать людей и животных на больших площадях, проникать в различные сооружения, заражать местность и водоемы. Ими снаряжают ракеты, авиационные бомбы, артиллерийские снаряды и мины, химические фугасы, а также выливные авиационные приборы (ВАП). Применяют ОВ в капельно - жидком состоянии, в виде пара и аэрозоля. Проникать в организм человека и поражать его они могут через органы дыхания, органы пищеварения, кожу и глаза.

По действию на организм человека отравляющие вещества подразделяют на нервно - паралитические, кожно-нарывные, удушающие, общедовитые, раздражающие и психохимические.

Отравляющие вещества нервно - паралитического действия (Ви-Икс, зарин) поражают нервную систему при действии на организм через органы дыхания, при проникновении в парообразном и капельно - жидком состоянии через кожу, а также при попадании в желудочно-кишечный тракт вместе с пищей и водой.

Отравляющие вещества кожно-нарывного действия (иприт) обладают многосторонним поражающим действием. В капельно - жидком и парообразном состоянии они поражают кожу и глаза, при вдыхании паров — дыхательные пути и легкие, при попадании с пищей и водой — органы пищеварения.

Отравляющие вещества удушающего действия (фосген) воздействуют на организм через органы дыхания.

Отравляющие вещества общедовитого действия (синильная кислота и хлорциан) поражают человека только при вдыхании им воздуха, зараженного их парами (через кожу они не действуют).

Отравляющие вещества раздражающего действия (Си-Эс, адамсит и др.) вызывают острое жжение и боль во рту, горле и в глазах, сильное слезотечение, кашель, затруднение дыхания.

Отравляющие вещества психохимического действия (Би-Зет) специфически действуют на центральную нервную систему и вызывают

психологические (галлюцинации, страх, подавленность) или физические (слепота, глухота) расстройства.

По тактическому назначению отравляющие вещества подразделяют на группы в зависимости от характера поражающего действия: смертельные, временно выводящие живую силу из строя и раздражающие.

Отравляющие вещества смертельного действия предназначены для смертельного поражения противника или вывода его из строя на длительный срок. К таким ОВ относятся зарин, зоман, Ви-Икс, иприт, синильная кислота, хлорциан, фосген.

К отравляющим веществам, временно выводящим из строя, относятся психохимические вещества, которые действуют на нервную систему людей и вызывают у них временные психические расстройства (Би-Зет).

Раздражающие отравляющие вещества (полицейские) поражают чувствительные нервные окончания слизистых оболочек верхних дыхательных путей и действуют на глаза. К ним относятся хлорацетофенон, адамсит, Си-Эс, Си-Ар.

Бактериологическое оружие — это специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряженные биологическими средствами. Это оружие предназначено для массового поражения живой силы, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур. Поражающее действие его основано на использовании болезнетворных свойств микробов — возбудителей заболеваний людей, животных и сельскохозяйственных растений.

Болезнетворные микробы — это большая группа мельчайших живых существ, которые могут вызывать различные инфекционные заболевания. В зависимости от биологических особенностей болезнетворные микробы подразделяют на бактерии, вирусы, риккетсии и грибки.

К классу бактерий относятся возбудители чумы, холеры, сибирской язвы, сапа.

Вирусы вызывают заболевание натуральной оспой и желтой лихорадкой.

Риккетсии являются возбудителями сыпного тифа и пятнистой лихорадки Скалистых гор.

Тяжелые болезни (бластомикоз, гистоплазмоз и др.) вызываются грибами.

К насекомым — вредителям сельскохозяйственных культур относятся колорадский жук, саранча, гессенская муха. Колорадский жук — опасный вредитель картофеля, томатов, капусты, баклажанов, табака. Саранча уничтожает различные сельскохозяйственные растения. Гессенская муха поражает пшеницу, ячмень и рожь.

Обычное оружие составляют все огневые и ударные средства, применяющие артиллерийские, зенитные, авиационные, стрелковые и инженерные боеприпасы и ракеты в обычном снаряжении (осколочные,

фугасные, кумулятивные, бетонобойные, объемного взрыва), а также зажигательные боеприпасы и огнесмеси.

Осколочные боеприпасы предназначены главным образом для поражения людей убийными элементами (шарики, иголки) и осколками.

Фугасные боеприпасы предназначены для поражения ударной волной и осколками больших наземных объектов (промышленные и административные здания, железнодорожные узлы и т. д.).

Кумулятивные боеприпасы предназначены для поражения бронированных целей. Принцип их действия основан на прожигании преграды толщиной в несколько десятков сантиметров мощной струей газов высокой плотности с температурой 6000—7000 °С.

Бетонобойные боеприпасы предназначены для разрушения взлетно-посадочных полос аэродромов и других объектов, имеющих бетонное покрытие.

Боеприпасы объемного взрыва предназначены для поражения воздушной ударной волной и огнем людей, зданий, сооружений и техники.

Зажигательные боеприпасы. Их поражающее действие на людей, технику и другие объекты основано на непосредственном воздействии высоких температур. К этому виду оружия относятся зажигательные вещества и средства их боевого применения.

Зажигательные вещества подразделяют на три основные группы: составы на основе нефтепродуктов; металлизированные зажигательные смеси; термиты и термитные составы. Особую группу зажигательных веществ составляют обычный и пластифицированный фосфор, щелочные металлы, а также смеси, самовоспламеняющиеся на воздухе.

№ пп	Оружия массового поражения	Краткая характеристика	Поражающие факторы

Требования к оформлению отчетного материала:

Каждый студент после выполнения задания должен представить письменный отчет о проделанной работе.

Отчет должен содержать:

1. тема самостоятельной работы;
2. цель самостоятельной работы;
3. характеристика, поражающие факторы оружия массового поражения

Отчет выполняется в тетради по основам безопасности жизнедеятельности.

Форма контроля: проверка выполненного задания в рабочей тетради.

Ссылки на источники: [2], [3], [6]

Критерии оценки- правильность заполнения таблицы.

Самостоятельная работа № 5

Разработать электронную презентацию «Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии»

Количество часов на выполнение: 5 часов.

Цель работы: закрепление и систематизация знаний о военных реформах в России, формирование навыков самостоятельной информационно-познавательной деятельности.

Задание: разработка электронной презентации по теме: «Военные реформы в России» и устное выступления с защитой презентации.

Методика выполнения задания:

Правила создания презентации:

Презентация – помощник в проведении доклада, защиты, выступления, презентации проекта.

Презентация – краткое содержание вашего выступления в схемах, рисунках, картинках, коротких названиях, ключевых словах.

Вначале подготовьте устную защиту вашего проекта, согласно требованиям, включая основные этапы (цели, задачи, этапы, результаты и др.). Потом подберите иллюстрации к своему тексту, сформируйте презентацию.

Требования к оформлению отчетного материала:

1. Минимум текста – важная черта правильной презентации.
2. Текст, включенный в презентацию, должен быть хорошо виден, избегайте расположения текста на фоне картинок или фотографий.
3. Размер шрифта не должен быть мелким. Самый мелкий шрифт для презентации 24 пт.
4. Для лучшего восприятия старайтесь придерживаться единого стиля слайдов (одинаковый шрифт в тексте и названиях, сходная цветовая гамма).
5. Не злоупотребляйте анимацией. Анимация должна акцентировать внимание на ключевых моментах.

Форма контроля: проверка презентации и заслушивание ее защиты.

Ссылки на источники: [2], [3]

Критерии оценки выступления с использованием электронной презентации:

1. структура (до 9 баллов)

- слайдов соответствует содержанию и продолжительности выступления (для 7-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов);

- наличие титульного слайда;

- оформлены ссылки на все использованные источники.

2. на слайдах (до 6 баллов)

- текст на слайде представляет собой опорный конспект (ключевые слова, маркированный или нумерованный список), без полных предложений;

- наиболее важная информация выделяется с помощью цвета, размера, эффектов анимации и т.д.

3.наглядность (до 9 баллов)

- иллюстрации помогают наиболее полно раскрыть тему, не отвлекают от содержания;

- иллюстрации хорошего качества, с четким изображением;

- используются средства наглядности информации (таблицы, схемы, графики и т. д.);

4. дизайн и настройка (до 12 баллов)

- оформление слайдов соответствует теме, не препятствует восприятию содержания;

- для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления;

- текст легко читается;

- презентация не перегружена эффектами;

5.содержание (до 9 баллов)

- презентация отражает основные этапы исследования (проблема, цель, гипотеза, ход работы, выводы, ресурсы);

- содержит ценную, полную, понятную информацию по теме проекта;

- ошибки и опечатки отсутствуют.

6.требования к выступлению (до 18 баллов)

- выступающий свободно владеет содержанием, ясно излагает идеи;

- выступающий свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории;

- электронная презентация служит иллюстрацией к выступлению, но не заменяет его;

- выступающий обращается к аудитории, поддерживает контакт с ней;

- при необходимости выступающий может легко перейти к любому слайду своей презентации;

- в выступлении отражен вклад каждого участника в работу группы (по возможности).

Процент результативности (правильных ответов)	Балл	Оценка
Менее 61 % правильных ответов	менее 20 баллов	неудовлетворитель- но(2)
61 % -74% правильных ответов	от 21до35 баллов	удовлетворительно (3)
75 % -89% правильных ответов	от 36до 50 баллов	хорошо(4)
90%-100% правильных ответов	от 51до 63 баллов	отлично(5)

Самостоятельная работа № 6

Ответы на вопросы по теме: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Цель работы: формирование навыков оказания первой помощи пострадавшим.

Задание: ответить на указанные ниже контрольные вопросы. В работе необходимо использовать термины.

1. Какие виды ран вам известны?
2. В чем заключается первая помощь при ранении?
3. Какие правила следует соблюдать при наложении повязки?
4. В чем заключается специфика оказания первой медицинской помощи при проникающем ранении в грудную полость?
5. Какая помощь оказывается при проникающем ранении в брюшную полость?
6. Какую помощь следует оказать при проникающем ранении черепа?
7. Назовите основные типы повязок.
8. Как можно остановить капиллярное кровотечение?
9. Каковы признаки артериального кровотечения и чем оно опасно для пострадавшего?
10. В каких случаях следует накладывать медицинский жгут?
11. Назовите признаки венозного кровотечения и способы его остановки.
12. Каковы способы оказания первой медицинской помощи при признаках кровотечения из внутренних органов?
13. Каковы признаки перелома?
14. Что такое иммобилизация поврежденной конечности?
15. В чем заключается первая помощь при переломах конечностей?
16. Какова первая медицинская помощь при переломе позвоночника?
17. Какие виды и степени ожогов различают?
18. Для каких целей используют «правило ладони»?
19. Что делать, если загорелась одежда на человеке?
20. В чем заключается первая медицинская помощь при ожогах I степени?
21. Какова особенность оказания первой медицинской помощи при ожогах II, III и IV степени
22. В каких случаях наступают отморожения?
23. Какова первая медицинская помощь при отморожениях?

Методика выполнения задания:

1. Взять учебники [2], [3], [8]
2. Прочитать вопросы
3. Ответить на них

Требования к оформлению отчетного материала:

Каждый студент после выполнения задания должен представить выполненное задание в рабочей тетради.

Задание должно содержать:

1. Тема самостоятельной работы;
2. Вопрос
3. Готовые ответы.

Форма контроля: проверка выполненного задания в рабочей тетради.

Ссылки на источники: [2], [3], [8]

Критерии оценки

1. Уровень освоения студентами учебного материала.
2. Обоснованность и четкость изложения ответа.

Самостоятельная работа № 7

Сообщение на тему «Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика».

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Цель работы: закрепление и систематизация знаний об инфекциях, передаваемых половым путем, и их профилактике, формирование навыков бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью.

Задание: подготовить сообщение по теме «Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика» и устное выступление.

Методика выполнения задания:

В процессе подготовки выступления необходимо использовать указанный ниже интернет-ресурс, а также применять знания и умения по курсу основ безопасности жизнедеятельности.

Правила работы подготовки устного выступления:

Устное выступление в самом широком смысле слова — это презентация.

Наиболее близким по смыслу является словосочетание «публичное выступление». Задача презентатора заключается в организации слушания его речи.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут. Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития», «Система управления», «Методика выявления» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное",

охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки – слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д. Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению.

Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к оформлению отчетного материала:

- 1) фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- 2) суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- 3) мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

В начале выступления возможно приведения примеров, на основании которых делается обобщение.

Примеры, приводимые в докладе, должны быть красочными, запоминающимися, тщательно отобранными.

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу.

Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"). Вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их. Заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»

- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

5. Вызывает ли мое выступление интерес?
6. Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
7. Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
8. Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

Оформление сообщения (шрифт Times New Roman, размер шрифта составляет 14, между строками ставим интервал в 1,5, ширина левого поля составляет 30 мм, остальных – 20 мм. Точки в конце заголовков не ставятся, нумерация страниц и сноски оформляются также с помощью стандартных инструментов программы, нумеруются все страницы, титульный лист считается первой страницей).

Форма контроля: заслушивание сообщения, проверка сообщения.

Ссылки на источники: [2], [3], [5]

Критерии оценки

1.Содержательный критерий – при правильном выборе темы, знании предмета и свободное владение текстом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет максимально 5 баллов;

2.Логический критерий - при стройном логико-композиционном построении речи, доказательности, аргументированности максимально 5 баллов;

3.Речевой критерий - при использовании языковых (метафор, фразеологизмов, пословиц, поговорок и т.д.) и неязыковых (позы, манеры и пр.) средств выразительности; фонетической организации речи, правильности ударения, четкой дикции, ударений и пр. максимально 5 баллов;

4.Психологический критерий – при взаимодействии с аудиторией (прямой и обратной связи), знания и учета законов восприятия речи, использования различных приемов привлечения и активизации внимания максимально 5 баллов.

Максимальное количество баллов по всем четырем критериям – 20 баллов, что является 100% результатом. Исходя из этого, итоговая оценка за выполнение самостоятельной работы определяется по приведенной ниже шкале:

Процент результативности (правильных ответов)	Балл	Оценка
--	------	--------

Менее 61 % правильных ответов	менее 12 баллов	неудовлетворительно(2)
61 % -74% правильных ответов	от 12 до 14 баллов	удовлетворительно (3)
75 % -89% правильных ответов	от 15 до 17 баллов	хорошо(4)
90%-100% правильных ответов	от 18 до 20 баллов	отлично(5)