

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ
по дисциплине

ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности
49.02.01. «Физическая культура»
20.02.04. «Пожарная безопасность»

Пермь
2018

Составитель: Никифорова Т.Е., преподаватель ГБПОУ КОРПК

Настоящие методические указания по выполнению самостоятельной работы предназначены для студентов, обучающихся по специальностям 49.02.01 «Физическая культура», 20.02.04. «Пожарная безопасность».

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и рабочей программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения самостоятельной работы во время карантина.

В методических указаниях изложен порядок выполнения самостоятельной работы.

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

РАЗДЕЛ 2 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема 2.1. Здоровье и здоровый образ жизни

Цель – укреплять чувство ответственности за свое здоровье.

Задание для самостоятельного выполнения: изучить тему и письменно дать ответы на вопросы.

1. Для выполнения задания необходимо:

✓ Самостоятельно изучить информацию по теме.

✓ Ответить на вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Как вода помогает организму?
3. Почему для здоровья так важна зарядка?
4. Какое питание нужно выбрать для здорового образа жизни?
5. Почему стоит выделить время для ежедневных прогулок?
6. Почему вашему организму так важен спорт?
7. Как дополнительно помочь организму?
8. Как помочь себе не забывать заботиться о своем здоровье?

2. Норма времени на выполнение самостоятельной работы – 2 часа.

3. Краткое содержание темы. Основные понятия.

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

4. Список учебной литературы, необходимой для выполнения задания:

1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

2. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

5. Требования к оформлению самостоятельной работы

Ответы на вопросы по теме оформляются в рабочей тетради по ОБЖ.

6. Форма контроля самостоятельной работы:

Выполненная работа должна быть сдана преподавателю в тетради на следующее занятие. Оценка за самостоятельную работу выставляется в журнал.