МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РФ
ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Е. Червяков

Методическое пособие по самостоятельной работе
студентов по курсу

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по специальностям физическая культура и адаптивная физическая культура

Екатеринбург
2017

ВВЕДЕНИЕ

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для студентов очной формы обучения предназначен для формирования сознательного и ответственного отношения к вопросам как личной так и социальной безопасности, привития основополагающих знаний и умений распознавать и оценивать опасность, опасные ситуации и вредные факторы среды обитания человека, определять способы защиты от них, а также уметь ликвидировать последствия и оказывать само и взаимопомощь в случае проявления каких-либо опасностей. В силу специфики своего содержания и индивидуальной ориентированности курс направлен на приобретение знаний, умений и навыков и психологических качеств, необходимых для ускорения адаптации к условиям среды обитания, а также внутренней готовности к наиболее опасным видам деятельности.

В процессе изучения материала много внимания уделяется самостоятельной работе студентов.

Формы самостоятельной работы: работа с основной и дополнительной литературой, изучение текста лекций и учебника, конспектирование литературы по темам, подготовка к практическим занятиям, подготовка докладов и сообщений; работа с используемыми терминами; подготовка к зачету.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание для самостоятельной работы: подготовка к семинарским занятием. Подготовка ответов на поставленные вопросы и решение задач.

Тема 1.

Введение.

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Цель занятия: сформировать понятие учащимся о экстремальных ситуациях и причинах их возникновения.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.
2. Создание представлений о экстремальных ситуациях и причинах их возникновения.

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности возникновения экстремальных ситуациях

2. Причины возникновения экстремальных ситуаций

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 2.

Автономное пребывание человека в природной среде.

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

1. Автономное пребывание человека в природной среде.

2. Психология заблудившегося человека

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 3.

Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде.

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

1. Автономное пребывание человека в природной среде.

2. Ночлег, разведение костра, добыча воды и продуктов питания.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 4.

Обеспечение личной безопасности на дорогах.

Цель: сформировать понятие учащихся о соблюдениях мер безопасности на дорогах.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

1. Обеспечение личной безопасности на дорогах.

2. Правила дорожного движения для пешеходов.

3. Основные причины дорожно-транспортного травматизма.

4. Роль человеческого фактора в возникновении ДТП.

5. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров.

6. Общие обязанности водителя.

7. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 5.

Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

Цель: сформировать понятие учащихся о соблюдениях мер пожарной безопасности.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

1.Пожарная безопасность.

2.Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

3.Пожары в жилых и общественных зданиях их возможные последствия.

4.Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях.

5.Влияние человеческого фактора на причины возникновение пожара.

6.Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 6.

Правила личной безопасности при пожаре.

Цель: сформировать понятие учащихся о соблюдениях мер пожарной безопасности.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

1.Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

2.Правила личной безопасности при пожаре.

3 Действия при пожаре.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 7.

Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года.

Цель: сформировать понятие учащихся о соблюдениях мер безопасности на водоемах.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

1.Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года.

2.Особенности состояния водоемов в различное время года.

3.Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

4.Безопасный отдых у водоема.

5.Правила оказания помощи утопающему.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 8.

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях.

Цель: сформировать понятие учащихся о соблюдениях мер безопасности в различных бытовых ситуациях.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях.

Электробезопасность.

Безопасность при использовании газового оборудования.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 9.

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.

Город как источник опасности.

Правила поведения в транспорте.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 10.

Правила личной безопасности при угрозе террористического акта.

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Правила личной безопасности при угрозе террористического акта.

Действия при обнаружении подозрительных предметов.

Действия в случае захвата заложников.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 11.

Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности.

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности.

Статьи УК РФ.

Уголовная ответственность за подготовку, участие и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей).

Уголовная ответственность за захват заложников, за заведомо ложное сообщение об акте терроризма, за организацию незаконного вооруженного формирования или участия в нем.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 12.

Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.

Цель: сформировать понятие учащихся об структуре и организации защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.
2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 13.

Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.

Вопросы для обсуждения:

Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Цель занятия: сформировать понятие учащихся об структуре и организации защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.
2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Действия по обеспечению личной безопасности в условиях разнообразных чрезвычайных ситуаций природного характера.

Действия населения по обеспечению личной безопасности при чрезвычайных ситуаций природного характера: геофизических, геологических, метеорологических, морских гидрологических, гидрологических опасных явлениях, природных пожарах, инфекционных заболеваниях людей.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 14.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.
2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Действия по обеспечению личной безопасности в условиях разнообразных чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, действия населения при их возникновении: Транспортные аварии и катастрофы, пожары, взрывы, угрозы взрывов, аварии с выбросом (угрозой выброса) химически опасных веществ, аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ, аварии с выбросом (угрозой выброса) биологических опасных веществ, внезапные обрушения зданий и сооружений, аварии на электроэнергетических системах, аварии в коммунальных системах жизнеобеспечения, гидродинамические аварии.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 15.

Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.
2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Действия по обеспечению личной безопасности в условиях разнообразных чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, действия населения при их возникновении: Транспортные аварии и катастрофы, пожары, взрывы, угрозы взрывов, аварии с выбросом (угрозой выброса) химически опасных веществ, аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ, аварии с выбросом (угрозой выброса) биологических опасных веществ, внезапные обрушения зданий и сооружений, аварии на электроэнергетических системах, аварии в коммунальных системах жизнеобеспечения, гидродинамические аварии.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 16.

Современный комплекс проблем безопасности социального характера. Военные угрозы национальной безопасности России.

Цель: сформировать понятие учащихся об проблемах безопасности социального характера.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.
2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

Военные угрозы национальной безопасности России.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 17.

Характер современных войн и вооруженных конфликтов.

Цель: дать понятие учащимся об структуре и организации защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.
2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Характер современных войн и вооруженных конфликтов.

Предпосылки к ведению войны.

Горячие точки планеты.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 18.

Международный терроризм_ угроза национальной безопасности России.

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Международный терроризм - угроза национальной безопасности России.

Спецслужбы по борьбе с терроризмом.

Вербовка и подготовка террористов.

Виды террористических актов, их цели и способы осуществления.

Террористические акты проводимые в мире и России их трагические последствия.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 20.

Наркотизм и национальная безопасность России.

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Наркотизм и национальная безопасность России.

Воздействие наркотиков на организм человека.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 21.

Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Нормативно-правовые документы Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 22.

Единая государственная система по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.

Цель: сформировать понятие учащихся об структуре и организации РСЧС.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Единая государственная система по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 23.

МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Цель: сформировать понятие учащихся об структуре и организации защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Задачи и структура МЧС.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 24.

Центральный аэромобильный спасательный отряд МЧС России (Центроспас).

Поисково-спасательная служба МЧС России (ПСС).

Цель: сформировать понятие учащихся об структуре и организации защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Центральный аэромобильный спасательный отряд МЧС России (Центроспас).

Поисково-спасательная служба МЧС России (ПСС).

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 25.

Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации.

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Государственная политика противодействия наркотизму.

Уголовная ответственность за распространение наркотиков.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 28.

Вредные привычки, и их влияние на здоровье.

Цель: сформировать понятие учащихся о вредных привычках, и их влиянии на здоровье человека.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Вредные привычки, и их влияние на здоровье.

Профилактика вредных привычек.

Профилактика личной гигиены.

Здоровый образ жизни.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 29.

Нравственность и здоровье.

Цель: сформировать понятие учащихся о нравственности и здоровье человека.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Нравственность и здоровье.

Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики.

Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

Меры профилактики ВИЧ-инфекции.

Семья в современном обществе.

Законодательство и семья.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 30.

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.

Цель: сформировать понятие учащихся о соблюдениях мер безопасности и профилактика инфекционных заболеваний

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.

Сохранение и укрепление здоровья молодежи.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Тема 32.

Правила остановки артериального кровотечения.

Цель: сформировать понятие учащихся о соблюдениях мер безопасности при оказании первой медицинской помощи.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

Первая медицинская помощь при ранениях.

Основные правила оказания первой медицинской помощи.

Правила остановки артериального кровотечения.

Способы иммобилизации и переноска пострадавшего.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

ПОДГОТОВКА ДОКЛАДА С МУЛЬТИМЕДИЙНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ К СЕМИНАРУ*:*

Структура и содержание работ:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение.
4. Содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.

В презентации теоретический материал оформляется тезисно. Презентация наполнить картинками и видео по выбранной теме.

Работа начинается с ***титульного листа***.

Оглавление – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц и расположенных на полосе так, чтобы можно было судить о соотношении заголовков между собой по значимости (главы, разделы, параграфы).

Введение должно быть посвящено обоснованию актуальности темы, её теоретическому и практическому значению.

Содержание реферата строится на основе анализа имеющейся литературы по выбранной теме (учебников, учебных пособий, монографий, журнальных статей, сборников научных трудов, материалов научных конференций и т.п.). Основное требование к работе – её содержательность (глубина раскрытия вопросов темы), знание литературы, логичность и последовательность изложения, самостоятельность анализа и суждений, внешнее оформление (изложение основного теоретического материала с выделением основных вопросов (глав, разделов, подразделов) на основании плана, предложенного по теме контрольной работы).

В ***заключении*** подводится общий итог работы, делаются определённые выводы, вытекающие из обзора литературы по изученным вопросам.

Список литературы представляет перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и с нумерацией по порядку. При этом в данный список включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте работы или выдержки из которой цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем - иностранном.

Контрольная работа должна быть представлена в печатном варианте: отпечатана через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А 4 (210х297 мм) с соблюдением следующих размеров полей: верхнее – 20 мм, правое – 10 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм. Шрифт – ***Обычный, Times New Roman.*** Размер шрифта – 14, выравнивание по ширине. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница должна быть пронумерована. Первой считается титульный лист, но нумерация на ней не ставится второй – содержание, в заголовках и подзаголовках не допускается переносов. Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ – 1,25 см. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры. На полях нужно оставить поля для замечаний.

Реферат не должна превышать 10 страниц.

СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

А. Титульный лист.

Б. План (состоящий из введения, вопросов основной части, заключения, списка литературы, а также страниц, с которых начинаются эти разделы реферата).

В. Введение, в котором автор вводит читателя в курс анализируемых проблем, ставит цели, которые он собирается достигнуть; определяет задачи, которые будут решаться, а также указывает на методы их решения.

Г. Основная часть, в которой идет собственно изложение и раскрытие вопросов темы, решение поставленных задач.

Д. Заключение, в котором студент делает выводы, проводит сравнения и обобщения, высказывает собственные суждения по тем или иным проблемам, рассматриваемым в работе.

Е. Список литературы, использованной при написании реферата, приводится в конце и размещается в алфавитном порядке. Следует обратить внимание на оформление каждого из изданий в соответствии с библиографическими требованиями.

Все страницы реферата должны быть пронумерованы, за исключением титульного листа, который считается первой страницей. При использовании цитат делаются сноски: или непосредственно в тексте, или внизу страницы, или в конце реферата. Следует также обратить внимание на правильность их оформления. Объем учебного реферата составляет 8–10 страниц печатного (30 строк на страницу и 60 знаков в строке) текста. Основные требования к реферату: правильное оформление, должна быть полностью раскрыта выбранная тема, вместе с тем он не должен выходить за ее рамки, логическая стройность и последовательность изложения, хороший стиль, должна присутствовать самостоятельность мышления студента.

ТЕМЫ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ:

-Основы комплексной безопасности.

-Классификация и общая характеристика чрезвычайных ситуаций.

-Терроризм

-Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

-Основы здорового образа жизни.

-Первая медицинская помощь

-Государственная политика противодействия наркотизму

Критерии оценивания.

Оценка	Критерии
«Отлично»	Задание выполнено полностью с соблюдением всех критериев по оформлению и изложению материала.
«Хорошо»	Задание выполнено полностью по оформлению и изложению материала с небольшими ошибками.
«Удовлетворительно»	Задание выполнено частично по оформлению и изложению материала
«Неудовлетворительно»	Задание не выполнено.