

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Тихорецкий техникум железнодорожного транспорта
(ТТЖТ – филиал РГУПС)

А.И. Мирошников

Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы студентов
в процессе изучения учебной дисциплины Безопасность
жизнедеятельности
для очной формы обучения

Тихорецк

2016

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебной работе
Н.Ю. Шитикова
01.09.2016 г.



Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов в процессе изучения учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности по всем темам рабочей программы разработаны для студентов очной формы обучения всех специальностей техникума

Организация-разработчик: Тихорецкий техникум железнодорожного транспорта – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения» (ТТЖТ – филиал РГУПС)

Разработчик:

Мирошников Александр Иванович, преподаватель ТТЖТ - филиала РГУПС

Рекомендовано цикловой комиссией № 2 «Общеобразовательных дисциплин».

Протокол заседания № 1 от 01 сентября 2016 г.

1. ВВЕДЕНИЕ

Учебная деятельность студентов в рамках изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» предусматривает обучение студентов преподавателем (аудиторная деятельность), а также - самостоятельную работу студентов (внеаудиторная деятельность).

Самостоятельная работа, как вид учебной деятельности, позволяет выработать у студентов установку на систематическое и, главное, - самостоятельное пополнение своих знаний, позволяют приобрести умения ориентироваться в потоке информации для решения задач обучения. В процессе самостоятельной работы студенты развивают свои творческие возможности. Преподаватель, ведущий занятия, организует, направляет самостоятельную работу студентов и оказывает им необходимую помощь.

Основными формами получения и усвоения теоретических знаний в техникуме являются лекция и практические занятия, позволяющие воспринять значительную сумму основных знаний. Одним из видов самостоятельной работы студентов является подготовка к комбинированным урокам, включающим как повторение ранее изученного материала, так и изучение нового. Перед началом комбинированного урока преподаватель даёт каждому студенту конкретное задание сделать доклад или выполнить презентацию по одному из вопросов, которые будут изучаться на следующем занятии.

Записывать на лекции необходимо главное, не стремясь зафиксировать все слово в слово. Выбрать же главное без понимания предмета невозможно. Наличие собственного конспекта лекций позволяет разобраться в новом материале. Недостаточно понятые во время лекции или комбинированного урока положения могут быть восстановлены в памяти, сопоставлены с другими, додуманы, дополнены, уяснены и расширены с помощью учебной литературы. Записи являются пособиями для повторения, дают возможность охватить содержание лекции и всего курса в целом.

При этом хорошо овладеть содержанием нового материала, а именно:

- знать тему;
- понимать значение и важность ее в данном курсе;
- четко представлять план;
- уметь выделить основное, главное;
- усвоить значение примеров и иллюстраций;
- связать вновь полученные сведения о предмете или явлении с уже имеющимися;
- представлять возможность и необходимость применения полученных сведений.

Существует несколько общих правил работы на лекции и комбинированном уроке:

- к прослушиванию лекций и изложению нового материала преподавателем следует готовиться, что позволит, записать определения, выполнить схемы, изучить конкретные примеры, факты и положения от которых зависит понимание главного, порой неопубликованные данные, материал, отсутствующий в учебниках и т.п.;
- записывать надо сжато, только основные мысли и формулировки;
- во время лекции важно непрерывно сохранять рабочую установку, умственную активность.

Теоретическая часть курса взаимосвязана с иными видами работ: выполнением самостоятельных и индивидуальных заданий, подготовкой и

сдачей тестовых заданий по дисциплине, выполнение практических занятий и сдача отчётов по ним, сдаче дифференцированного зачета или экзамена по дисциплине.

2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Виды и содержание самостоятельной работы студентов	Темы докладов, рефератов, презентаций	Учебная литература
1.	Тема 1.1 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	Предназначение и задачи РСЧС Режимы функционирования РСЧС Органы, силы и средства РСЧС	[1.2] Раздел 1, Глава 1
2.	Тема 1.2 Организация гражданской обороны	Поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие Бактериологическое оружие. Современные средства поражения Средства защиты от оружия массового поражения Распределение и эвакуация городского населения Правила поведения и действий людей в зонах радиоактивного и химического заражения и в очаге биологического поражения	[1.2] Раздел 1, Глава 2 [1.3] Глава 8 [1.4] Глава 8 [1.1] Глава 5
	Тема 1.3 Защита населения и территорий при стихийных бедствиях	Предвестники землетрясений. Действия населения и спасателей во время и после землетрясений. Обеспечение безопасности людей при угрозе извержения вулкана. Меры безопасности при получении информации о надвигающемся урагане, буре, смерче. Поражающие факторы и меры защиты при снежных заносах, метелях, вьюгах и сходе снежных лавин. Предвестники селей и	[1.1] Глава 4 [1.2] Раздел 1, Глава 3 [1.3] Глава 4

		<p>оползней, меры защиты от них. Причины возникновения лесных, торфяных и степных пожаров, защита населения и территорий от них. Причины наводнений; предупредительные мероприятия при угрозе наводнения. Эвакуация из районов наводнения, спасение людей, оказавшихся на затопленной территории.</p>	
Тема 1.4	Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на транспорте	<p>Основные причины ДТП. Действия водителя и пассажиров при угрозе ДТП, падении автомобиля в воду. Действия поездной бригады и пассажиров при экстренном торможении поезда, крушении и пожаре в вагоне. Действия экипажа и пассажиров при декомпрессии, аварийной посадке и пожаре в самолёте. Опасности и спасение людей при кораблекрушении.</p>	<p>[1.1] Глава 4 [1.2] Раздел 1. Глава 3 [1.3] Глава 9</p>
Тема 1.5	Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах	<p>Причины и поражающие факторы пожаров на производственных объектах. Меры и средства предупреждения пожаров. Принципы и методы предотвращения взрывов на производственных объектах. Гидродинамическая авария как причина катастрофического затопления. Эвакуация и спасение людей при катастрофическом затоплении. Характеристика наиболее распространённых ядовитых веществ, используемых в промышленном производстве и экономике. Защита жилища от</p>	<p>[1.2] Раздел 1, Глава 3 [1.3] Глава 9, 10 [1.1] Глава 4</p>

		<p>проникновения ядовитых веществ.</p> <p>Защита от внешнего и внутреннего облучения при аварии на АЭС.</p> <p>Частичная и полная санитарная обработка людей, транспорта, жилых и производственных помещений</p>	
3.	Тема 1.6 Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной и экологической обстановке	<p>Рекомендации по уменьшению вредного воздействия на человека загрязнённого воздуха.</p> <p>Рекомендации по уменьшению вредного воздействия на человека загрязнённой воды.</p> <p>Рекомендации по уменьшению вредного воздействия на человека недоброкачественных продуктов питания.</p> <p>Борьба с шумом.</p> <p>Как защитить себя от источников электромагнитного загрязнения.</p> <p>Способы уменьшения радиационного фона в нашем жилище.</p> <p>Основные направления деятельности по обеспечению эпидемиологической безопасности.</p> <p>Основные меры безопасности при нахождении на территории боевых действий.</p> <p>Меры безопасности во время общественных беспорядков.</p> <p>Действия граждан, оказавшихся заложниками.</p> <p>Как предотвратить террористический акт, и что делать, если этого не удалось сделать?</p>	<p>[1.1] Глава 4</p> <p>[1.2] Раздел 1, Глава 3</p> <p>[1.3] Глава 7</p>
4.	Тема 2.1 Вооружённые Силы России на современном этапе	<p>Назначение и состав Сухопутных войск.</p> <p>Назначение и состав Воздушно-космических сил.</p> <p>Назначение и состав Военно-морского флота.</p> <p>Ракетные войска стратегического назначения.</p>	<p>[1.1] Глава 7</p> <p>[1.2] Раздел 2, Глава 1</p> <p>[1.3] Глава 12</p> <p>[1.4] Глава 11</p>

		<p>Воздушно-десантные войска. Тыл Вооружённых Сил РФ Пограничные войска Внутренние войска МВД России. Войска гражданской обороны. Воинская обязанность граждан Российской Федерации. Допризывная подготовка граждан. Призыв и увольнение граждан с военной службы, пребывание в запасе. Служба по контракту. Офицерский состав Вооружённых Сил.</p>	
	<p>Тема 2.2 Уставы Вооружённых Сил России</p>	<p>Порядок принятия Военной присяги. Предназначение Боевого знамени воинской части. Порядок хранения и перевозки Боевого знамени воинской части. Обязанности военнослужащих. Виды ответственности и основания для привлечения к ним военнослужащих. Взаимоотношения между военнослужащими. Воинское приветствие. Внутренний порядок. Размещение и быт военнослужащих. Распределение времени в воинской части. Суточный наряд роты. Воинская дисциплина, поощрения и взыскания. Организация караульной службы. Обязанности и действия часового.</p>	<p>[1.1] Глава 7 [1.2] Раздел 1, Глава 2 [1.3] Глава 13 [1.4] Глава 12</p>
	<p>Тема 2.3 Строевая подготовка</p>	<p>Строевые приёмы и движения без оружия. Воинское приветствие. Строй отделения и взвода. Перемещение военнослужащих на автотранспорте</p>	<p>[1.1] Глава 7 [1.2] Раздел 1, Глава 3 [1.3] Глава 13 [1.4] Глава 13</p>

5.	Тема 2.4 Огневая подготовка	<p>Назначение и боевые свойства автоматов Калашникова.</p> <p>Порядок неполной разборки автомата Калашникова и порядок сборки автомата после неполной разборки.</p> <p>Порядок подготовки автомата к стрельбе.</p> <p>Меры безопасности при обращении с автоматом.</p> <p>Порядок принятия положения для стрельбы лёжа, ведение огня из автомата, действия по команде «Оружие – к осмотру».</p>	<p>[1.1] Глава 7</p> <p>[1.2] Раздел 2, Глава 4</p> <p>[1.3] Глава 13</p> <p>[1.4] Глава 13</p>
6.	Тема 2.5 Медико-санитарная подготовка	<p>Раны: признаки, виды, опасные осложнения ран и их профилактика.</p> <p>Кровотечения: виды, характеристики, способы остановки кровотечений.</p> <p>Способы обработки ран после остановки кровотечений и способы наложения повязок на различные части тела.</p> <p>Признаки ушибов и сотрясения мозга, первая помощь при таких травмах.</p> <p>Способы транспортировки поражённых.</p> <p>Виды переломов, их основные признаки, оказание первой помощи при переломах.</p> <p>Основные признаки травматического шока, действия при их проявлении.</p> <p>Растяжения связок и вывихи суставов, оказание помощи в этих случаях.</p> <p>Признаки синдрома длительного сдавливания, первая помощь пострадавшему.</p> <p>Первая помощь при термических и электрических ожогах различной степени тяжести.</p> <p>Первая помощь при ожогах химическими веществами глаз и кожи.</p> <p>Первая помощь при лучевых ожогах различной степени тяжести.</p>	<p>[1.1] Глава 8</p> <p>[1.2] Раздел 1, Глава 5</p> <p>[1.3] Глава 15</p> <p>[1.4] Глава 15</p>

		<p>Спасение жизни человека, оказавшегося под напряжением до и выше 1000 В.</p> <p>Опасность прикосновения человека к токоведущим частям и деталям машин, случайно оказавшимся под напряжением.</p> <p>Факторы, влияющие на степень поражения человека электрическим током.</p> <p>Виды утопления; меры первой помощи при утоплении.</p> <p>Перегревание; действия при появлении признаков перегревания.</p> <p>Переохлаждение; действия при переохлаждении и общем замерзании.</p> <p>Обморожения; предупреждение, первая помощь при различных степенях тяжести обморожений.</p> <p>Пищевое отравление; первая помощь при пищевом отравлении.</p> <p>Первая помощь при отравлении кислотами и щелочами.</p> <p>Признаки отравления вредными газами; первая помощь при отравлении вредными газами.</p> <p>Причины клинической смерти; непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.</p>	
--	--	--	--

4. ТРЕБОВАНИЯ К ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЕ (РЕФЕРАТУ)

Реферат должен являться отражением углубленного самостоятельного изучения студентом основной и дополнительной учебной, научной и научно-популярной литературы.

Реферат должен быть правильно оформлен, то есть иметь:

1. титульный лист;
 2. план изложения материала;
 3. содержание (основную часть) в соответствии с планом;
 4. ссылки на литературные источники по ходу изложения материала;
 5. выводы по теме;
 6. список использованной литературы;
 7. при изучении темы должно быть использовано не менее двух источников из списка дополнительной литературы или оригинальная статья из периодической печати.
2. Защита реферата должна быть краткой, ёмкой, с выводами по теме и занимать время не более 5 минут.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Гражданская оборона: задачи, силы и средства, ГО организации.
2. Оказание первой помощи при венозном кровотечении.
3. Эпидемии: причины возникновения, профилактика, карантин и обсервация.
4. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС: задачи, организационная структура, уровневая структура, режимы деятельности.
5. Оказание первой помощи при капиллярном кровотечении.
6. Тыл Вооружённых Сил РФ.

7. Приборы радиационной разведки и контроля: принцип действия, устройство.
8. Оказание первой помощи при внутреннем кровотечении.
9. Вода, которую мы пьём, элементарные способы очистки.
10. Сели и оползни: причины возникновения, разрушения на пути их движения.
11. Способы обработки ран и предупреждение осложнений: заражения, нагноения, болевого шока.
12. Способы защиты атмосферного воздуха и воздуха, которым мы дышим от загрязнений.
13. Меры безопасности при проведении учебных стрельб из боевого оружия.
14. Наложение повязок при ранениях груди.
15. Обработка продуктов питания при подозрении на их недоброкачественность
16. Снежные заносы, метели, вьюги, сходы лавин: причины, предвестники, последствия.
17. Наложение повязок при ранениях головы.
18. Радиационная авария: опасность для людей, меры профилактики лучевой болезни.
19. Караульная служба. Обязанности и действия часового.
20. Наложение повязки на нижнюю область живота и паховую область.
21. Отравление фосгеном: признаки, действия населения.
22. Военнослужащие, взаимоотношения между ними.
23. Наложение повязок на нижние и верхние конечности.
24. Синильная кислота: признаки отравления, действия персонала ХОО и населения при утечке синильной кислоты.
25. Военские звания войсковые и корабельные.
26. Оказание первой помощи при ушибах и их последствиях.

27. Действия населения при авариях на объектах экономики с выбросом аммиака.
28. Комплектование Вооружённых Сил личным составом; служба по призыву и контракту.
29. Способы транспортировки пострадавшего одним или двумя спасателями.
30. Действия населения при авариях с выбросом хлора.
31. Военские формирования в Вооружённых Силах РФ.
32. Оказание первой помощи при переломах конечностей.
33. Гидродинамическая авария: причины, последствия, действия спасателей и населения.
34. Военно-Морской Флот: назначение, рода войск (сил), вооружение.
35. Оказание первой помощи при переломах костей грудной клетки и плечевого пояса.
36. Принципы предотвращения взрывов на производственных объектах.
37. Приборы химической разведки и контроля: устройство, принцип действия.
38. Оказание первой помощи при переломах позвоночника.
39. Меры по предупреждению пожаров: организационные, технические, режимные, эксплуатационные.
40. Средства коллективной защиты от ОМП.
41. Травматический шок: причины, первичный и вторичный шок, профилактика шока.
42. Порядок использования порошковых огнетушителей.
43. Средства индивидуальной защиты от ОМП.
44. Оказание первой помощи при вывихах и растяжениях.
45. Порядок использования углекислотных огнетушителей.
46. Биологическое оружие: средства доставки, признаки применения, очаги поражения.

47. Синдром длительного сдавливания (травматический токсикоз): причины, последствия, оказание помощи.
48. Защита при авариях (катастрофах) на водном транспорте.
49. Землетрясения: причины, предвестники, характер поражения и повреждений, последствия.
50. Оказание первой помощи при термическом ожоге первой и второй степени.
51. Защита при авариях на воздушном транспорте.
52. Ядерное оружие: средства доставки, поражающие факторы.
53. Оказание первой помощи при химических ожогах.
54. Защита при авариях (катастрофах) на железнодорожном транспорте.
55. Обязанности лиц суточного наряда роты.
56. Электрические ожоги: причины, признаки, первая помощь.
57. Защита при авариях на автомобильном транспорте.
58. Воздушно-десантные войска.
59. Лучевые ожоги: причины, периоды, степени, лечение.
60. Ликвидация последствий пожаров в жилом секторе и на объектах экономики.
61. Воздушно-космические силы
62. Освобождение пострадавшего от воздействия электрического тока в электроустановках, напряжением до 1000 В.
63. Ликвидация последствий и восстановление работы автомобильного, воздушного и железнодорожного транспорта при снежных заносах и обледенениях.
64. Ракетные войска стратегического назначения.
65. Освобождение пострадавшего от воздействия электрического тока в электроустановках, напряжением выше 1000 В.
66. Ликвидация последствий селевых потоков и оползней.

67. Военно-воздушные силы – род войск ВКС.
68. Оказание помощи при утоплении в холодной и тёплой воде.
69. Ликвидация последствий наводнений.
70. Войска, не входящие в виды и рода войск Министерства обороны.
71. Оказание первой помощи при отравлении вредными газами.
72. Рассредоточение рабочих и служащих и членов их семей в ближайшие к загородной зоне районы.
73. Сухопутные войска: назначение, рода войск, вооружение.
74. Первая помощь при пищевом отравлении.
75. Ликвидация последствий землетрясений
76. Действия работников предприятий, производящих СДЯВ, администрации поселения и жителей близлежащих кварталов при аварии на ХОО.
77. Первая помощь при укусах бешеными животными и ядовитыми змеями.
78. Эвакуация городского населения при угрозе военных действий в загородную зону
79. Военнослужащие, взаимоотношения между ними.
80. Наложение повязок на нижние и верхние конечности.
81. Синильная кислота: признаки отравления, действия персонала ХОО и населения при утечке синильной кислоты.
82. Состав и организационная структура Вооружённых Сил.
83. Первая помощь при укусах насекомыми.
84. Порядок проведения дезактивации, дегазации, дезинфекции, дезинсекции, дератизации в очагах и зонах поражения
85. Строи и управление ими.
86. Первая помощь при перегревании и обмороке.
87. Полная санитарная обработка лиц, оказавшихся в зонах радиоактивного, химического и бактериологического заражения.
88. Материальная часть автомата Калашникова, его боевые свойства.

89. Первая помощь при переохлаждении и обморожении.
90. Частичная санитарная обработка людей, вышедших из зон радиоактивного и химического заражения.
91. Химическое оружие: признаки применения, классификация, очаг химического заражения.
92. Доврачебная помощь при клинической смерти: восстановление работы сердца.
93. Правила и действия людей в зонах химического заражения в военное время.
94. Ураганы, бури, смерчи: причины, предвестники, последствия.
95. Первая помощь при клинической смерти: восстановление дыхания.
96. Правила поведения и действий людей в зонах радиоактивного заражения в военное время, сигналы тревоги.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Основные источники:

- 1.1 Арустамов Э.А., Косолапова Н.В. Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. – М.: «Академия», 2010. - 176 с.
- 1.2 Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. - М.: КНОРУС, 2013. - 288 с.
- 1.3 Петров С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: ФГБОУ УМЦ ЖДТ, 2015. – 319 с.
- 1.4 Петров С.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие – М.: ФГБОУ УМЦ ЖДТ, 2015. – 263 с.

2.Дополнительные источники:

- 2.1 Наставление по стрелковому делу. М.: Воениздат, 1987. - 640 с.
- 2.2Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. -М.: Эксмо, 2009. - 608 с.
- 2.3.Сборник законов Российской Федерации. - М.: Эксмо, 2006. - 928 с.
- 2.4 Мирошников А.И. Методические указания по выполнению практических занятий по дисциплине Безопасность жизнедеятельности. ТТЖТ.2015.
- 2.5 Мирошников А.И. Рабочая тетрадь для выполнения практических занятий по дисциплине Безопасность жизнедеятельности. ТТЖТ.2015.

Журналы :

- 1.« Основы безопасности жизнедеятельности »
- 2 « Военные знания »
- 3.« Гражданская защита »

Интернет – ресурсы

1. [www. фиро .pf](http://www.firo.pf)
2. [www. edu.ru](http://www.edu.ru)
3. [www.obr – resurs.ru](http://www.obr-resurs.ru)
4. [www. window . edu . ru](http://www.window.edu.ru)
5. Издательство «Лань» - www.e.lanbook.com
6. АО «Айбукс» - [www. Ibooks.ru](http://www.Ibooks.ru)
7. МГУПС- [www. library.miit.ru](http://www.library.miit.ru)
8. КнигаФонд -www.knigafund.ru
9. Образовательный портал РГУПС «Электронный университет»
<http://webinar.rgups.ru>