

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная работа студента по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предусматривает формирование у студентов общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В условиях становления современных рыночных отношений меняется не только характер экономической деятельности организации (предприятия), но и методы управления ими, поэтому в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

-основные принципы формирования безопасной жизнедеятельности человека;

-принципы гармоничного развития человека и устойчивого развития общества;

-характеристики внешних и внутренних особенностей человека при формировании его безопасности;

-классификацию и нормирование вредных и опасных факторов, которые негативно влияют на здоровье человека, и методы их выявления;

-основные принципы коллективной безопасности;

-законодательные акты и нормативные документы по вопросам жизнедеятельности человека.

уметь:

- анализировать и оценивать опасные ситуации;

-идентифицировать опасность;

-оценивать количественные, временные и пространственные характеристики опасности;

-оценивать среду пребывания относительно личной безопасности, безопасности коллектива;

-оценивать потенциальные риски;

-оценивать негативные факторы среды пребывания и определять пути

устранения их действия на человека;

- самостоятельно принимать решения о срочных мерах в случае возникновения экстремальных ситуаций;

- обеспечить личную безопасность в экстремальных ситуациях и по возможности уметь оказать необходимую помощь окружающим;

- разработать и внедрить систему мер, направленных на сохранения здоровья человека и его гармоничное развитие;

- определить психофизиологические особенности человека и их роль в обеспечении личной безопасности;

- определить требования законодательных актов в пределах личной и коллективной ответственности.

- выявления условий формирования опасностей;

- прогнозирование опасностей;

- изучение методов и средств предупреждения по уменьшению влияния негативных факторов на человека, коллектив;

- знание основ предоставления первой помощи в чрезвычайных ситуациях.

Самостоятельная работа по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера» 1.3.

Вспомогательная информация: по данным ЮНЕСКО землетрясения является одним из самых сильных природных явлений по нанесению экономического ущерба и числу человеческих жертв. Одной из причин является его непредсказуемость. К сожалению, точное время и место данного природного явления предсказать невозможно, прогноз оправдывается в 80 случаях из 100.

Когда землетрясения возникают под водой, возникают огромные волны - цунами, высота которых достигает до 60 м. (16 этажный дом).

Существуют косвенные признаки землетрясения: беспокойство животных, птиц, вспышки зарниц, искрение, внезапное появление запаха газа.

На земном шаре ежегодно происходит около 100 землетрясений, которые привели к различного рода разрушениям и последствиям. Есть территории предрасположенные к возникновению землетрясений. В Р.Ф. это Курильские острова, Камчатка, северный Кавказ.

Подготовить сообщение на тему: "Наиболее сильные землетрясения".

Литература: [3 - С. 236; 8 - С. 44]

Самостоятельная работа по теме «ЧС Военного времени: источники, классификация» 1.8.

Вспомогательная информация: региональные проблемы часто порождают еще одну важную современную проблему – **международный терроризм**. Террор – (от латинского страх, ужас). Терроризм форма политического экстремизма, применение или угроза жесточайших методов насилия. Одним из центральных элементов террора является увлечение и задержание заложников, похищение политических деятелей, требование денег. Террористические акты на опасных объектах приводят к чрезвычайным ситуациям. Терроризм – это один из вариантов идеологического насилия с применением физической силы. Субъектом террористического насилия – являются отдельные лица или неправительственные организации. Цель насилия – добиться желательного для террористов развития событий – революции, дестабилизации, обретения власти над субъектом. На сегодняшний день в современном мире террористические акты возникают очень часто, что является свидетельством нестабильности и опасности для населения. Поэтому очень пристальное внимание должно уделяться предотвращению террористических актов с целью устранения опасности и угрозы жизни для населения.

По причинам возникновения терроризм делится на такие виды:

- социальный (идеологический);
- национальный;
- религиозный;

- мировоззренческий;
- криминальный.

Подготовить сообщение на тему: "Терроризм как одно из опасных современных явлений".

Литература: [3 - С. 79; 8 - С. 159]

Самостоятельная работа по теме «Средства индивидуальной защиты. Правила пользования противогазом» 1.9.

Вспомогательная информация: Ватно-марлевая повязка изготавливается из куска марли размером 100 х 50 см и ваты. На марлю накладывают слой ваты толщиной 2-3 см, длиной 30 см, шириной 20 см. Марлю с обеих сторон загибают и накладывают на вату. Концы марли разрезают на 30-35 см с каждой стороны, чтобы образовалось две пары завязок. Марлевые повязки делают из

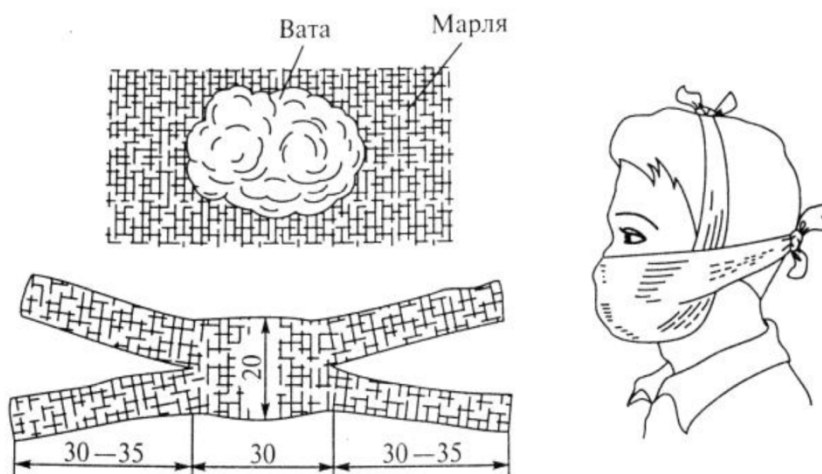


Рис. 5.14. Изготовление ватно-марлевой повязки (размеры в сантиметрах)

10-12 слоев марли. Они шьются также в виде маски, закрывающей все лицо или только подбородок, нос и рот. Для защиты глаз используются противопылевые очки.

Расскажите: принцип изготовления средств индивидуальной защиты на дому.

Литература: [3 - С. 79; 8 - С. 159]

Самостоятельная работа по теме «Производственная безопасность как основа безопасности жизнедеятельности» 1.3

Вспомогательная информация: Условия, в которых трудится человек, влияют на производительность труда, качество и себестоимость выпускаемой продукции.

Улучшение условий труда и его безопасности приводит к снижению производственного травматизма, профессиональных заболеваний, что сохраняет здоровье трудящихся и одновременно приводит к уменьшению затрат на оплату льгот и компенсаций за работу в неблагоприятных условиях труда, на оплату последствий такой работы, лечение, переподготовку работников производства в связи с текучестью кадров. Разные сферы деятельности обладают своими производственными **рисками**.

У обладателей творческих специальностей существуют свои производственные риски, приводящие к нетрудоспособности. Хронический ларингит, узелки, язвы голосовых связок — профессиональные заболевания от локальной, но систематической физической перегрузки мышц голосового аппарата и др. Данного рода заболевания часто имеют место быть у преподавателей, телефонистов, дикторов, артистов. Заболевание начинается с быстрого утомления во время работы, сухости, неприятных ощущений, боли в горле. Если не принять меры, на голосовых складках появляются узелки, а затем и язвы. Работникам с подобными заболеваниями целесообразнее уйти с работы и применить соответствующие лечебные меры.

Творческие работники — актеры, работающие на сцене театров или перед камерами, музыканты, циркачи, операторы и осветители в кино - и театральной среде, — так же, как и любые другие работники нуждаются в проведении специальной оценки, призванной определить степень тяжести их труда и риска для здоровья. На арене цирка или театральных подмостках, в оркестровой яме и за святительским пультом на них влияет ничуть не меньшее количество разнообразных факторов, многие из которых небезопасны. На самом деле много факторов, которые сказываются на производительности труда,

освещенность помещения, тона в помещениях в том числе, одним из главных это условие комфорта. **Комфортные** условия включают: бытовые удобства, благоустроенность, уют. В соответствии с действующими нормативами, к комфортным условиям относятся следующие условия:

- $t = 18-20$ °С;
- давление 760 мм рт. ст.;
- минимальная скорость движения воздуха - 0,1 м/сек.,
- относительная влажность - 45-50% летом, 50-55% - зимой.

Подготовьте сообщение на тему: "Согласно, выбранных направлений, по которым обучаетесь, определите и перечислите возможные профессиональные риски".

Литература: [2 - С. 20-27]

Самостоятельная работа по теме «Массовые заболевания, как проявление чрезвычайной ситуации социального характера»1.15

Вспомогательная информация: массовое распространение инфекционных болезней среди людей, сельскохозяйственных животных или растений может приводить к возникновению ЧС.

Инфекционные болезни людей – это заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами и передающиеся от зараженного человека или животного к здоровому. Такие болезни появляются в виде эпидемических очагов. **Эпидемия** – широкое распространение инфекционной болезни, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости.

Источник возбудителя инфекции - организм больного человека, животного, в котором возбудитель инфекционной болезни не только сохраняется, размножается, но и передается другому восприимчивому человеку, через внешнюю среду или непосредственно. Однако носить болезнетворные микробы и выделять их могут не только больные люди, но и лица, не проявляющие признаков болезни - так называемые бактерионосители.

Именно они и представляют большую опасность для окружающих людей, так как выявить их значительно труднее, чем больных.

Характерными особенностями инфекционных болезней являются:

- заразность, т.е. способность передачи возбудителя от больного к здоровому организму;
- стадийность развития (заражение, инкубационный период, течение болезни, выздоровление);
- специфические реакции организма (повышение температуры, типичные признаки болезни, выработка иммунитета и др.).

В современном мире появляются новые инфекционные заболевания, которые по своей степени опасности превышают ранее существующие и причина тому не исследованность новых видов инфекций. Отсутствие вакцин против новых видов инфекций. Одним из решений данной проблемы видится укрепление систем организма и усиление его иммунной системы. Именно устойчивый иммунитет поможет справиться организму с чужеродной инфекцией. Иммунитет – совокупность процессов в организме, направленных на защиту его от заразного начала чужеродных агентов. Существует два основных вида иммунитета: естественный или врождённый и приобретённый. Для формирования врожденного иммунитета достаточно вести здоровый образ жизни, правильно питаться с учетом всех потребностей организма, а также заниматься спортом. Врождённый иммунитет – это, невосприимчивость организма, обеспечиваемая всей совокупностью биологических особенностей, присущих тому или другому виду живых существ.

Так, человек не восприимчив к чуме крупно – рогатого скота, собак. В свою очередь животные невосприимчивы к возбудителям кори, менингита и некоторым другим болезням человека.

Приобретённый иммунитет – невосприимчивость организма, которая формируется в процессе индивидуального его развития в течение всей жизни, а также после того как человек переболеет инфекционным заболеванием, у него к этому виду микроба остаётся иммунитет. Приобретённый иммунитет можно

вызвать искусственно. Для этого в организм здорового человека вводят в малой дозе микробы, предварительно ослабленные или убитые. Введение в организм человека таких микробов вызывает выработку в нём антител и активизацию защитных сил против этой инфекции. Иммуитет может сохраниться длительно, иногда годы, а то и в течение всей жизни.

Подготовьте реферат на темы:

1. "Расскажите о наиболее опасных инфекционных заболеваниях современности"
2. "Важность иммунитета".

Литература: [6 – С. 263]

Самостоятельная работа по теме «Нормативные показатели технических систем» 2.1

Вспомогательная информация: Все выбросы представляют опасность, как для человека, так и для животного и растительного мира.

Поскольку очень часто промышленные объекты находятся в черте города необходимо учитывать следующие факторы. Максимальная приземная концентрация вредных веществ, при неблагоприятных метеорологических условиях достигается на оси факела выброса по направлению среднего ветра. При этом существует значения опасной скорости ветра, когда возможно накопление вредных веществ на некотором расстоянии от источника выброса. Концентрация примесей вредных веществ в атмосферном воздухе тем меньше, чем выше источник выброса (устье заводской трубы) над уровнем земли и больше разница температур выбрасываемых аэрозолей и окружающей среды, тем лучше условия как горизонтального, так и вертикального рассеивания вредных веществ в атмосферном воздухе. Эти обстоятельства и являются определяющими для расчетов ПДВ от разных источников. Если в воздухе городов или других населенных пунктов концентрации вредных веществ, превышают ПДК, а значения ПДВ по причинам объективного характера не могут быть достигнуты, вводится поэтапное снижение выбросов от

действующих предприятий до значений обеспечивающих соблюдение ПДК или полного их предотвращения. При установлении (ВСВ) учитывается ряд факторов: климатические условия, физико-географические условия, климатические условия местности, а также взаимное расположение жилых зон и промышленного объекта. Пересматриваются предельно допустимые выбросы каждые пять лет. В случае если не представляется возможным ликвидировать выбросы или значительно снизить их, то в качестве мероприятий улучшающих экологическую ситуацию должны быть такие как:

- в территориально-ведомственных планах сроки вывода этих объектов из жилых зон городов или населенных пунктов;
- изменение профиля производства;
- организация санитарно-защитных зон.

В ходе производства наблюдается не только ухудшение воздушного пространства, а и водного массива. Правилами охраны поверхностных вод предусмотрен запрет на выбросы тех веществ, на которые ПДК не установлены. В качестве мероприятий улучшающих состояние водного массива предусмотрено:

- благоустройство рек, озер, водохранилищ, и их прибрежных территорий;
- устанавливается специальный режим охраны вод от загрязнения (размер зон зависит от протяженности русла реки и колеблется от 100-500м).

Ответьте на вопросы, аргументируя свой ответ:

1. От чего зависит концентрация примесей вредных веществ в атмосферном воздухе?
2. Перечислите мероприятия улучшающие состояние водного массива.
3. Перечислите мероприятия направленные на снижение выбросов в атмосферный воздух?
4. Укажите мероприятия компенсирующие угнетение почв.

Литература: [4 - С. 62-64]

Самостоятельная работа по теме «Источники негативных факторов различных сред воздействующих на природную среду и жизнедеятельность человека».2.3.

Вспомогательная информация: Современный человек большую часть жизни находится в искусственной среде. Несоответствие организма человека и жилой среды ощущается как психологический дискомфорт. В достижение комфортных условий человек прибегает к использованию различных искусственных материалов, бытовой (химии), бытовой техники. Что сопровождается увеличением количества источников негативных факторов в бытовой среде и ростом их энергетического уровня.

Бытовой средой называют совокупность факторов и элементов, воздействующих на человека в быту. К элементам бытовой среды относятся все факторы, связанные: с благоустройством жилища и использованием полимерных строительных материалов, использованием бытовой техники, а так же социальным статусом семьи и психологической обстановкой в быту. Современное жилье пока не может называться экологичным, так как все использованные строительные и отделочные материалы, мебель и оборудование имеют вредные для организма физические и химические факторы. Система вентиляции, не отвечает требованиям очистки воздуха квартир, нарушается шумовой режим и микроклимат. Возле больших зданий формируется неблагоприятный микроклимат и психологическая обстановка, не решены вопросы неэффективного удаления мусора. Для того чтобы воздействовать на вредные факторы бытовой среды необходимо их разделить на такие факторы бытовой среды как: физические, химические, биологические и психофизиологические, и определить наиболее часто встречающиеся вредные компоненты, выявив последствия их воздействий. Синтетические материалы, выделяющие ацетон, аммиак, винилхлорид, формальдегид (в результате выделений этих веществ наблюдается тошнота, головная боль, раздражение слизистых). Синтетические материалы так же несут опасность и при пожаре. Всевозможные растворители, ядохимикаты, тоже негативно сказываются на

состоянии здоровья человека. Моющие, чистящие средства по уходу за бытовыми приборами также входят в категорию риска и неосторожное их использование, влечет к серьезным последствиям. Весьма опасными являются электрические приборы и газовое оборудование. Употребление в пищу некачественных продуктов опасно попаданием в организм большого количества вредных компонентов, что тоже сказывается на состоянии здоровья человека.

Однако не только искусственная среда оказывает воздействие на окружающую природную среду. Чрезвычайные ситуации природного характера, такие как землетрясения, оползни, сели, наводнения, снежные лавины и другие тоже влекут отрицательное воздействие. В виде угнетения растительности, воздействия на почвенный покров и.т.д. К сожалению, предотвратить чрезвычайные ситуации природного характера в большинстве случаев сложно, поэтому и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера очень опасны. Однако существует ряд мероприятий направленных на предотвращение чрезвычайных ситуаций природного характера, которые необходимо внедрять.

Дайте аргументированные ответы на вопросы:

1. Перечислите источники бытовой среды, которые оказывают негативное воздействие на природную среду и жизнедеятельность человека.
2. Перечислите источники естественной среды, которые оказывают негативное воздействие на природную среду и жизнедеятельность человека.

Литература: [3 - С. 48]

Самостоятельная работа по теме «Правила оказания доврачебной помощи в критических ситуациях»

6.1

Вспомогательная информация: Одним из самых эффективных регуляторов обмена веществ являются физические упражнения, для улучшения общего состояния организма, а так же здоровое питание и отсутствие вредных

привычек. Нам всем нужно двигаться! Человеку нужно принять, что это очень важный аспект нашего здоровья, который мы вкладываем в себя, «движение-жизнь». Пассивный отдых приводит к значительному нарушению обмена веществ и общему снижению иммунитета организма. Особо важно для тех, кто имеет хорошую мышечную массу, без физических нагрузок мышцы начинают атрофироваться. И вроде как легкая физическая нагрузка кажется целым испытанием. Поэтому значение физических нагрузок в нашей жизни очень легко недооценить. Без физических нагрузок и активного образа жизни, человек не сможет почувствовать себя полноценным. Всегда будет присутствовать: сонливость, усталость, сложное принятие решений, отсутствие концентрации, неспособность ставить цели и достигать их, в общем, некая потерянности в жизни. Поэтому спорт должен присутствовать в повседневной жизни каждого. В виде зарядки, спортивных упражнений, занятий в спортивном зале, бассейне, утренней пробежке и других видах спорта. Важно выбрать для себя наиболее приемлемый вид спортивных упражнений и ввести в регулярный жизненный рацион.

Подготовьте сообщение: "Приоритетная модель поведения, которая обеспечит здоровье и жизненный тонус".

Литература: [6 - С. 265; 8 - С. 215-279]

Самостоятельная работа по теме «Личностные факторы, определяющие безопасность жизнедеятельности» 4.2

Вспомогательная информация: Личность типа жертвы называют - виктимной личностью. Явления, связанные с поведением жертвы называются виктимностью.

Выделяют следующие условия, которые сделали личность уязвимой и поставили ее в позицию жертвы:

- специфика поведения до чрезвычайного происшествия;
- отношения, связывающие объекта (субъекта) и потерпевшего;
- особенности восприятия ситуации, в которой произошло происшествие;

-социально-демографические характеристики, включающие пол, возраст, национальность, место происхождения (особое значение играют пол и возраст).

На основании исследований было определено, что в личности типа жертвы происходит активизация элементов разноуровневого порядка под воздействием факторов ситуации риска и являются психологическими предпосылками превращений данной личности в жертву.

Под субъективной предрасположенностью стать жертвой, можно понимать:

- психологические (индивидуально-психологические и социально-психологические) "дефекты" личности, приводящие к ее виктимогенной деформации;

- биофизиологические свойства человека, главным образом обусловленные возрастом;

- психопатологические особенности, что говорит о частичной социальной дезадаптации, а в результате - развитие повышено уязвимой личности.

Исследования данного типа личности выявили следующие обстоятельства, которые не только повлияли на формирование уязвимой личности с деформированным личностным профилем, а и повлияли на формирование жертвенного (виктимного) поведения. Одним из основных факторов, влияющим на поведение личности является особенность социализации и в том числе воспитание. В данном случае подразумевается жесткий тип семейного воспитания (жесткое обращение, повышенная моральная ответственность, гиперпротекция) или другой вариант при котором ребенок предоставлен сам себе (гипопротекция).

Таким образом, можно сделать следующий вывод, что основоположником формирования личности типа жертва является важнейший институт социализации раннего детства – семья, определенный тип взаимодействия между родителями и детьми могут сделать человека уязвимым, а его поведение - виктимным. Проявления типа жертвы проявляется в

неординарных и нестандартных (экзвизитных) ситуациях. В силу этого в зависимости от характера ЧС можно говорить о социальных и других факторах виктимности. К виктимности следует отнести и неадекватное отношение к опасности и риску. Виктимность может классифицироваться по степени осознанности. Виктимность может быть как активной так и пассивной в отношении опасности и риска. Виктимность всегда имеет отношения субъект-объектные отношения или субъект-субъектные отношения. Противоположностью виктимной личности является личность безопасного типа поведения.

Личность безопасного типа поведения характеризуется способностью к самореализации, самоопределению, самоутверждению и устойчивой самооценкой. По качествам, присущим личности, люди делятся на тех, у кого есть возможности и способности и на тех, у кого они в ограниченной степени. Для детального выявления ограничений в поведении предлагается рассмотреть личность в двух аспектах: психофизиологическом и социальном.

Психофизиологический аспект формируется деятельностью психики и мозга человека, соотношением социального и биологического в психике личности. Личность безопасного типа поведения должна отличаться определенным уровнем психологической устойчивости и психологической готовности к действиям в различных жизненных ситуациях. Психологическую устойчивость обуславливают стойкие общинно-коллективистские мотивы в поведении; знание окружающего мира, осознание возможных угроз и опасностей по отношению к себе и близким. Психологическая готовность личности безопасного типа объясняется предвидением опасностей, осознанием возможностей избежать от опасностей, а так же наличием навыка преодоления опасности.

Выполните тест:

1. Личность безопасного типа поведения это?

а) человек наделенный самостоятельностью, самоутверждением, самооценкой;

- б) не в состоянии принимать решения, неустойчивой психикой;
- в) уязвимый.

2. Виктимное поведение характеризуется

- а) неадекватным отношением к опасности и риску;
- б) неспособностью принимать решения;
- в) социальной активностью в обществе и семье.

4. Факторы формирующие личность типа жертвы?

- а) семья
- б) взаимоотношения между родителями и детьми
- в) интернет
- г) социальные сети.

Литература: [8 - С. 101-119]

Самостоятельная работа по теме «Принципы рационального питания, как составляющая здоровья человека» 6.2

Вспомогательная информация: питание является важной составляющей рациона любого человека. Важнейшим компонентом безопасности жизнедеятельности является здоровое питание, которое определяет функциональное состояние и жизнеспособность организма, его устойчивость к негативным факторам среды.

Рациональное питание - это питание здорового человека, направленное на профилактику сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и др. заболеваний.

Рациональное питание должно соответствовать энергетическим затратам организма (количественная сторона питания), восполнять его потребность в пищевых веществах - белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах (качественная сторона питания). При этом вещества должны поступать в наиболее благоприятных соотношениях (сбалансированность питания).

Рациональное питание обеспечивается использованием разнообразного ассортимента продуктов, их правильной кулинарной обработкой, правильным хранении. Обязательным условие рационального питания является режим питания, т.е. правильное распределение пищи между отдельными приемами и время приема пищи. Объем пищи должен создавать ощущение насыщенности. Существует множество видов питания: традиционное смешанное питание, сбалансированное полноценное питание, раздельное питание, питание по группе крови, сыроедение, вегетарианское питание, веганское питание, фрукторианское питание, прерывистое и пролонгированное питание, православный пост, ликвидарианство (жидкостное питание), бретарианство - бигу - солнцеедение, интуитивное питание также практикуются комбинации из этих видов, например, монотрофное питание – раздельное сыроедение. и.т.д. У каждого вида питания есть те, кто поддерживает, пропагандирует и развивает, и те, кто по тем или иным причинам считает то или иное питание неприемлемым или недостаточным и указывают на серьёзные недостатки. Однако каждый вид имеет право на существование. Важно чтобы питание приносило пользу и восполняло и покрывало потребности организма.

Подготовьте сообщение на тему: "Различные виды питания".

Литература: [7 - С. 353-361]

Самостоятельная работа по теме «Антропогенное воздействие на природную среду»2.2

Вспомогательная информация: человек взаимодействовал и влиял на окружающую его среду с самого момента возникновения его вида. Однако по-настоящему ощутимого масштаба это влияние достигло лишь в восемнадцатом веке, с начала промышленной революции. В этот момент человек вышел из естественного кругооборота живой природы и начал диктовать планете собственные правила. Планета начала меняться, но мы это заметили далеко не сразу — наша цивилизация была занята другими вещами: добычей топлива (угля, газа, сланцев, нефти), металла и прочих полезных ископаемых. Все эти

вещества, выведенные естественным путём природой и изъяты человеком, в природу и вернулись, но в ином виде. Обернулось это глобальным загрязнением почвы, воды и воздуха и стало причиной экологического кризиса. И интенсивность этого процесса продолжает расти катастрофическими темпами, и серьезные последствия экологического кризиса человечеству предстоит устранять уже в ближайшем будущем.

Подготовьте сообщение на тему: "Состояние окружающей природной среды".

Литература: [2 - С. 328-33; 2 - С. 280]

Самостоятельная работа по теме «Основы здорового образа жизни»

6.3

Вспомогательная информация: существует огромное количество видов спорта. Есть более популярные и менее известные. Но в любом случае каждый может подобрать наиболее подходящий для него вид занятий. Всего существует более 200 тысяч видов спорта. Все они разделяются на несколько основных групп: Индивидуальные. Это занятия, для которых необходим один участник. Циклические. Это соревнования, где происходит перемещение тела в пространстве с помощью определенных движений. Это практически все вариации легкой атлетики, а также водный спорт. Командные. Один коллектив игроков соревнуется с другим. Чаще всего это игровые виды соревнований. Силовые. Участники выполняют упражнения с силовыми снарядами – пауэрлифтинг, бодибилдинг, тяжелая атлетика. Спортивные единоборства. Силовые воздействия на противника с соблюдением определенных условий. Например, горные лыжи, прыжки в воду, художественная гимнастика. Технические. Здесь принято использовать технические приспособления. Это стрельба, мотокросс, бобслей. Прикладные. Это соревнования, в которых человек показывает навыки, полезные в быту или военные, – конный спорт, рыбалка, спортивное ориентирование. Экстремальные. Связанны с риском и

нравятся любителям адреналина, выполняются в экстремальных условиях. Тем, кто ведёт активный образ жизни, ищет дополнительный источник энергии и бодрости. Причем с каждым годом популярность активного образа жизни растет, а значит, у всех перечисленных разновидностей спорта поклонников все больше.

Подготовьте сообщение на тему: "Виды спорта".

Литература: [7 - С. 353-361]

Самостоятельная работа по теме «Функциональные системы позволяющие обеспечить безопасность жизнедеятельности»6.4

Вспомогательная информация: У человека существует ряд защитных функций организма к которым относятся различного вида анализаторы. Благодаря которым человек может защищаться от внешнего мира. Причем если есть анализаторы которые не функциональные то их восполняют другие обеспечивая защитные функции. Зрительный анализатор – 80% о внешнем мире. Имеет важное значение, в обеспечение безопасности и характеризуется следующими показателями:

- острота зрения;
- поле зрения (по горизонтали 240 градусов, по вертикали 150 градусов), индивидуальные способности (размер и форма носа, век, а также влияет качество освещенности и индивидуальные особенности острота зрения;
- яркостный контраст;
- цветовосприятие (способность различать цвета).

Слуховой анализатор – воспринимает звуки, которые представляют акустические колебания, способные восприниматься органом слуха в диапазоне 16-20000 Гц.

Важной характеристикой слуха является:

- его острота;
- способность дифференцировать звуки;

- функция пространственного слуха, позволяющая определять положение и перемещение источника звука в пространстве.

Обонятельный анализатор – направленный на восприятие пахучих веществ. Характеристиками органа обоняния являются:

- абсолютный порог восприятия (концентрация веществ, при которой человек ощущает запах, но не узнает его);

- порог узнавания – минимальная концентрация в-ва, при которой запах не только ощущается, но и узнается.

Кожный покров – одной из важнейших функций кожи является рецепторная. В коже заложено огромное количество рецепторов, воспринимающих различные внешние раздражители: боль, тепло, холод, прикосновение. На 1 см² кожи располагается приблизительно 200 болевых рецепторов, 20 холодных, 5 тепловых и 25 воспринимающих давление.

Болевые ощущения вызывают оборонительные рефлексы, а в частности удаление от раздражителя. Болевые ощущения являются собой сигналом и мобилизуют организм на самосохранение.

Неболевые, механические воздействия воспринимаются тактильным анализатором.

Тактильная чувствительность является составной частью осязания. Чувствительность различных участков тела к действию тактильных раздражителей различна, т.е. они имеют разные пороги. Тактильная чувствительность вместе с другими видами чувствительности кожи может в некоторой степени компенсировать отсутствие или недостаточность других органов чувств.

Тепловая чувствительность обеспечивается холодными терморепторами с максимумом восприятия температуры 25-30 и тепловыми с макс 40. Наибольшая плотность терморепторов в коже лица, меньше на коже туловища, еще меньше в коже конечностей. Осуществляя свою работу, терморепторы играют важнейшую роль в терморегуляции.

Двигательный анализатор – физиологическая система передающая и

обрабатывающая информацию от рецепторов скелетно-мышечного аппарата и участвующая в организации и осуществлении координирующих движений.

Достижение физического совершенства является важным итогом всего многообразия и взаимосвязи различных по характеру движений на всех уровнях психофизиологической регуляции целостного организма.

Изменение одного показателя как результата деятельности определенной функциональной системы, немедленно отражается на результатах деятельности других функциональных систем и обеспечивая, тем самым адаптацию организма в различных условиях. Только комплексная взаимосвязанная работа всего организма обеспечит его безопасную жизнедеятельность.

Подготовьте сообщение на тему: "Адаптация систем организма человека".

Литература: [8 - С. 101-119]

Самостоятельная работа по теме «Оказание первой помощи прожогах, отморожениях и солнечных ударах»

Вспомогательная информация: наиболее распространенные бытовые травмы – это ссадины, царапины, порезы, ожоги. При ссадинах и царапинах повреждается только поверхностный слой кожи. При порезах – все ее слои, а в ряде случаев и подлежащие ткани. Ожог – это повреждение тканей в результате воздействия чрезмерно высокой температуры, электрического тока или химического вещества. В быту наиболее распространен первый – термический – тип ожогов. Помимо порезов и ожогов очень распространены ушибы. И немало проблем в этом случае доставляют гематомы, а попросту говоря – синяки. Они «цветут» практически всеми цветами радуги: от красного, фиолетового, вишневого и синего до желто-зеленого и желтого. В случае возникновения любой бытовой травмы необходимо правильно и своевременно уметь оказывать первую помощь.

Подготовьте сообщение на тему: "Оказание первой помощи в быту".

Литература: [6 - С. 249]

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник / С. В. Белов, В. П. Сивков, А. В. Ильницкая и др. — 7-е изд., стер. — М. : Высшая школа, 2007. — 616 с.
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник / под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 10-е изд., перераб. и доп. — М. : Дашков и К, 2006. — 476 с.
3. Бугаев, В. А. Безопасность жизнедеятельности : конспект лекций / В. А. Бугайов. — Луганск : ЛГАКИ, 2014. — 164 с.
4. Бугаев, В. А. Гражданская защита : курс лекций / В. А. Бугаев. — Луганск : ЛГАКИ имени М. Матусовского, 2017. — 71 с.
5. Воробйов, О. О. Цивільний захист : навч. посіб. / О. О. Воробйов, Л. В. Романів. — Чернівці : [б. и.], 2008. — 160 с.
6. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник для сред. проф. образования / Н. А. Прокопенко. — 9-е изд., стер. — М. : Академия, 2014. — 336 с.
7. Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В. Ю. Микрюков. — М. : Форум, 2008. — 464 с.
8. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи : учеб. пособие / под общ. ред. Р. И. Айзмана. — 2-е изд., испр. и доп. — Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2004. — 396 с.
9. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 класс : учебник / В. В. Марков, В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. — 13-е изд., стереотип. — М. : Дрофа, 2013. — 304 с.
10. Петров, С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях : практическое пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов. — М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. — 96 с.
11. Сапронов, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / Ю. Г. Сапронов, А. Б. Сыса, В. В. Шахбазян. — М. : Академия, 2003. — 320 с.
12. Смирнов, А. Т. Безопасность жизнедеятельности : Учебное пособие

/ А. Т. Смирнов, М. А. Шахраманьян, Р. А. Дурнев и др. — М. : Дрофа, 2009. — 375 с.

13. Экология и безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / Д. А. Кривошеин, Л. А. Муравей, Н. Н. Роева и др.; Под ред. Л. А. Муравья. — М. : Юнити-Дана, 2000. — 226 с.