

**Приложение 1 к РПД**  
**Методы самоспасения человека**  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**Направленность (профили) Безопасность жизнедеятельности.**  
**Дополнительное образование (безопасность труда)**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора - 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Безопасность жизнедеятельности. Дополнительное образование (безопасность труда)
4.	Дисциплина (модуль)	Методы самоспасения человека
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2022

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также

для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится в форме тестирования. Содержание вопросов теста охватывает весь пройденный материал.

### **1.5. Методические рекомендации по составлению словаря терминов.**

Для составления словаря терминов нужно найти информацию с разных источников (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература), изучить ее и составить в рукописном варианте или пользуясь текстовым процессором.

Словарь терминов составляется индивидуально.

Работа должна быть представлена на бумаге формата А4 в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

Общие требования:

1. Словарь состоит из слов, соответствующих тематике задания.
2. Используемые слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа.
3. Допускается использование иностранных слов, если они подходят теме.
4. Не допускаются аббревиатуры, сокращения.
5. Все тексты должны быть написаны разборчиво, желательно отпечатаны.

Составление толкований слов:

1. Они должны быть строго лаконичными. Не следует делать их пространными, излишне исчерпывающими, многословными, несущими избыточную информацию.
2. Подача слово с наименее известной стороны.

Планирование деятельности по составлению словаря терминов.

1. Определить, с какой целью составляется словарь терминов.
2. Просмотреть и изучить лексико-грамматический материал по теме в учебнике.
3. Продумать составные части словаря.
4. Изучить дополнительный материал по теме.
5. Составить список слов.
6. Подобрать толкование слов.
7. Проверить орфографию текста, соответствие нумерации.
8. Проанализировать составленный словарь согласно критериям оценивания.
9. Оформить готовый словарь.

### **1.6. Методические рекомендации по составлению аннотированного списка литературы.**

При подготовке аннотированного списка во внимание принимается главная функция аннотации – возможность установить основное содержание документа, определить его релевантность.

Для составления аннотированного списка необходимо найти в библиотеке или в открытом доступе в сети Internet необходимые «исследования», источники и литературу и сделать к ним аннотацию.

Список самостоятельно выявленных источников нужно написать на отдельном (подписанном своим именем) листке с краткой аннотацией содержания и выводов о ценности и полезности каждого источника и сдать преподавателю для оценки. Аннотации и выводы о полезности их также пишутся самостоятельно (переписывание их друг у друга недопустимо).

## **II. Планы практических занятий**

### **Тема 2: Ориентирование на местности (2 часов).**

План:

1. Основные приемы ориентирования в пространстве, во времени, в погодных условиях.
2. Действия в случае потери ориентировки в пространстве.
3. Простейшие приборы для ориентирования.
4. Ориентирование в погодных условиях.

Литература: [1, с. 159-161]; [2, с.23-25].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите основные действия в случае отставания от группы.
2. Перечислите основные действия в случае потери ориентировки.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

Заполнить таблицу: ориентирование в изменениях погодных условий.

Признак	Характер изменений погодных условий

### **Тема 3: Оборудование укрытий (4 часов).**

План:

1. Типы и виды укрытий.
2. Приемы и способы организации укрытий в условиях автономного существования.
3. Особенности оборудования временных укрытий в зимних условиях и в условиях гор.

Литература: [1, с. 164- 165]; [2, с. 27].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

- 1 Перечислите основные типы укрытий.

2. Охарактеризовать временное укрытие на примере реальной аварийной ситуации.

**Задания для самостоятельной работы:**

Записать видео на тему: оборудование временного укрытия из подручных средств.

**Тема 4: Добывание огня (4 часа).**

План:

1. Типы, виды костров.
2. Алгоритм разведения костра.
3. Приемы разведения костра в экстремальных условиях.
4. Способы заготовки дров без инструментов.

Литература: [1, с. 164- 166]; [2, с. 27]; [3].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите правила пожарной безопасности при разведении костра.
2. Назовите основные способы сохранения и переноски огня на дальние расстояния.

**Задания для самостоятельной работы:**

Записать видео на тему: добывание огня подручными средствами.

**Тема 5: Добывание пищи (2 часа).**

План:

1. Приемы охоты подручными средствами.
2. Приемы рыбной ловли подручными средствами.
3. Собирательство как метод добычи пищи.
4. Очистка воды в условиях ЧС природного характера.
5. «Неприкосновенный запас».

Литература: [1, с. 161- 162]; [2, с. 21-22]; [3].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите первостепенные действия потерпевших бедствие на туристском маршруте.
2. Назовите основные способы обеззараживания воды в аварийной ситуации.

**Задания для самостоятельной работы:**

Заполнить таблицу: грибы и растения, пригодные в пищу.

Гриб, растение	Описание внешнего вида	Особенности употребления

**Тема 4: Первая помощь в условиях ЧС (4 часа).**

План:

1. Комплектация походной аптечки (индивидуальной и групповой)
2. Виды наиболее распространенных травм в условиях туристского мероприятия и оказание первой доврачебной помощи при них.
3. Приемы и способы транспортировки пострадавшего.

Литература: [1, с. 166- 190]; [2, с. 88-101]; [3].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Каковы задачи первой помощи?
2. Назовите правила наложения жгута.

**Задания для самостоятельной работы:**

Заполнить таблицу: способы транспортировки подручными средствами в зависимости от характера и тяжести травмы.

Характер и степень тяжести травмы	Способ транспортировки	Возможные варианты изготовления носилок

