

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Международная академия бизнеса и управления»

Департамент общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Международной академии бизнеса и  
управления

Е.В. Добренькова  
«21» марта 2024 г.

ОДОБРЕНО

Ученым советом

Международной академии бизнеса и  
управления

(протокол от «14» февраля 2024 г. № 5)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины

**Б1.0.04 «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки (специальность):

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

(шифр и наименование направления подготовки (специальности))

Направленность (профиль):

«Управление проектами в рекламе и связях с общественностью»

Уровень (квалификация (степень) выпускника):

Бакалавр

(бакалавриата, специалитета, магистратуры)

2024

Автор (ы)

Межидова Т.У., кандидат политических наук, доцент

Ответственный за выпуск

Н.Ю. Марошина, руководитель департамента общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин, канд. псих. наук, доцент

Программа одобрена на заседании департамента общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин (протокол от 07.03.2024 № 7)

© Международная академия бизнеса и управления, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины.....	4
2. Планируемые результаты обучения.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
4. Объем дисциплины.....	7
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).....	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.....	30
7. Материалы оценивания результатов обучения по дисциплине.....	37
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы и иных источников.....	66
9. Материально-техническое обеспечение.....	67

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Б1.0.04 «Безопасность жизнедеятельности» включена в обязательную (базовую) часть дисциплин по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», направленность: «Управление проектами в рекламе и связях с общественностью».

Цель освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» - формирование понимания современной концепции безопасной жизнедеятельности, ознакомление с различными видами опасности и методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, формирование навыка оценки рисков. Приобретение знаний, формирующих готовностью действовать в различных чрезвычайных и нестандартных ситуациях.

Задачи освоения учебной дисциплины:

- формирование базовых знаний об имеющихся угрозах окружающей среды, её негативных факторах;
- изучение моделей поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;
- использование современных методов предупреждения опасностей;
- формирование навыков оказания первой помощи и обеспечения безопасности человека;
- изучение правил и положений обеспечения безопасности жизнедеятельности человека

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование результатов обучения, представленных в табл. 2.1.

Таблица 2.1

Результаты обучения, соотнесенные с общими результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения (наименование компетенции)	Код и наименование индикатора достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.1. Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты людей и природной среды от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы обеспечения технической безопасности, экологичности и устойчивости технических средств и технологических процессов;</li> <li>- методы исследования устойчивости функционирования производственных объектов и технических систем в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- методы прогнозирования, предупреждения чрезвычайных ситуаций и ликвидации их последствий;</li> </ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться нормативной правовой документацией, а также другими нормами и правилами безопасности в ЧС;</li> <li>- проводить необходимые расчеты и принимать самостоятельные инженерные решения по снижению вредных и опасных факторов природного и техногенного характера;</li> <li>- осуществлять меры по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- применять современные информационные технологии и системы в области безопасности в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul>

			<p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками прогнозирования возникновения чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- использованием средств индивидуальной и коллективной защиты в условиях чрезвычайной ситуации;</li> <li>- аппаратом оценки поражающих факторов чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- способами оказания доврачебной помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul>
		<p>УК-8.2. Умеет поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды; выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оказывать первую помощь при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p>	<p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные опасности социального, природного и техногенного происхождения, их свойства и характеристики;</li> <li>- характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду;</li> </ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации;</li> </ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правовыми основами в области безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- базовым понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- методами контроля основных параметров среды обитания, влияющих на здоровье человека;</li> <li>- способами и методами защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях.</li> </ul>
		<p>УК-8.3. Владеет методами прогнозирования возникновения чрезвычайных ситуаций; навыками по применению</p>	<p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасного поведения и методы защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- организационные основы проведения различных</li> </ul>

		основных методов защиты и оказанию первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	профилактических мероприятий по обеспечению безопасности. <b>Уметь:</b> – выбирать и применять методы защиты от опасностей и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности. <b>Владеть:</b> – навыками использования современных индивидуальных средств защиты; – навыками использования первичных средств пожаротушения; – навыками организации эвакуации, обеспечения пожарной безопасности, действий при угрозе террористического акта
--	--	--	--

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к базовой части, учебного плана. Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» изучается на 1 курсе во 2 семестре по очной, очно-заочной и заочной формах обучения.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетных единиц (ЗЕ), 108 академических часов.

Таблица 4.1

Распределение объема дисциплины по видам работ по очной форме обучения.

Виды работ	Всего часов	Часы по семестрам 4 семестр
Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем	32	32
В том числе:		
Лекции (Л)	16	16
Семинары (С)	16	16
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2

Виды работ	Всего часов	Часы по семестрам 4 семестр
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	74	74
<b>Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации</b>		зачет

Таблица 4.2

Распределение объема дисциплины по видам работ  
по очно-заочной форме обучения

Виды работ	Всего часов	Часы по семестрам 4 семестр
Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем	20	20
В том числе:		
Лекции (Л)	8	8
Семинары (С)	12	12
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	86	86
<b>Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации</b>		зачет

Таблица 4.3

Распределение объема дисциплины по видам работ  
по заочной форме обучения

Виды работ	Всего часов	Часы по семестрам 4 семестр
Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем	8	8
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Семинары (С)	4	4
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	94	94
<b>Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации</b>		Зачет 4

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)



## 5.1. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

Таблица 5.1

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий  
(очная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Общая трудоёмкость (ч)	Лекции (ч)	Практ.занятия (ч)	Контроль самостоятельной работы	Самостоятельная работа (ч)	Код индикатора достижения компетенций	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			всего	всего				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Тема 1.</b> Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	16	2	4		10	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
2	<b>Тема 2.</b> Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	16	2	2		12	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
3	<b>Тема 3.</b> Основы военной службы. Военская обязанность.	14	2	2		10	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
4	<b>Тема 4.</b> Антропогенные опасности и защита от них. Человеческий фактор в обеспечении безопасности в системе «человек – машина».	14	2	2		10	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
5	<b>Тема 5.</b> Управление безопасностью жизнедеятельности. Правовые,	16	2	2		12	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование,

	нормативно-технические и организационные основы обеспечения БЖД.							доклады
6	<b>Тема 6.</b> Безопасность в различных отраслях. Особенности обеспечения безопасности в различных отраслях.	16	2	2	2	10	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
7	<b>Тема 7.</b> Современный комплекс проблем безопасности. Глобальные проблемы современности и безопасность.	16	4	2		10	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
8	зачет							
9	<b>Итого в семестре</b>	<b>108</b>	16	16	2	74		

Таблица 5.2

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий  
(очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Общая трудоёмкость (ч)	Лекции (ч)		Контроль самостоятельной работы	Самостоятельная работа (ч)	Код индикатора достижения компетенций	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			всего	Практ.занятия (ч) всего				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Тема 1.</b> Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	14					УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
2	<b>Тема 2.</b> Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	14	2			12	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады

3	<b>Тема 3.</b> Основы военной службы. Военская обязанность.	14		2		12	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
4	<b>Тема 4.</b> Антропогенные опасности и защита от них. Человеческий фактор в обеспечении безопасности в системе «человек – машина».	16		2		12	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
5	<b>Тема 5.</b> Управление безопасностью жизнедеятельности. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения БЖД.	16	2	2		12	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
6	<b>Тема 6.</b> Безопасность в различных отраслях. Особенности обеспечения безопасности в различных отраслях.	16	2	2		12	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
7	<b>Тема 7.</b> Современный комплекс проблем безопасности. Глобальные проблемы современности и безопасность.	18	2	2		12	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
8	зачет							
9	<b>Итого в семестре</b>	<b>108</b>	8	12	2	86		

Таблица 5.3

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий  
(заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Общая трудоёмкость	Лекции (ч)	Практ.занятия (ч)	Контроль самостоятельной работы	Самостоятельная работа (ч)	Код индикатора достижения компетенций	Форма текущего контроля успеваемости,
-------	---------------------------	--------------------	------------	-------------------	---------------------------------	----------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

			всего	всего				промежу- точной ат- тестации
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Тема 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	16	2			14	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
2	<b>Тема 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	12				12	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
3	<b>Тема 3. Основы военной службы. Военская обязанность.</b>	16		2		14	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
4	<b>Тема 4. Антропогенные опасности и защита от них. Человеческий фактор в обеспечении безопасности в системе «человек – машина».</b>	14				14	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
5	<b>Тема 5. Управление безопасностью жизнедеятельности. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения БЖД.</b>	16	2			14	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
6	<b>Тема 6. Безопасность в различных отраслях. Особенности обеспечения безопасности в различных отраслях.</b>	14		2		12	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
7	<b>Тема 7. Современный комплекс проблем безопасности. Глобальные</b>	16			2	14	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады

	проблемы современности и безопасность.							
8	<b>Зачет</b>	<b>4</b>						
9	<b>Итого в семестре</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>94</b>		

## 5.2. Содержание дисциплины и рекомендации по изучению тем

### Тема 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

- **Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни. Правила безопасного поведения.**

Безопасность жизнедеятельности как наука. Предмет безопасности жизнедеятельности. Задачи дисциплины БЖД. Безопасность: содержание сущность понятия. Аксиомы безопасности. Методы обеспечения безопасности. Виды безопасности.

Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе.

Обеспечение личной безопасности на дорогах. Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль человеческого фактора в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

Правила личной безопасности при угрозе террористического акта. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке.

Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности. Уголовная ответственность за подготовку 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 участие в нем. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Правила поведения в маршрутном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта.

Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм и т.д.

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

ураганы, смерчи, оползни и обвалы, лесные пожары и др. — опасные чрезвычайные ситуации природного характера, приводящие к гибели людей. Правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера — геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Правила по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно-опасном, химически опасном, взрывопожароопасном, гидротехническом объектах. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера и т.д.

- **Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.**

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Гражданская оборона, история её создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Современные средства поражения, их поражающие факторы и мероприятия по защите. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная защита населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Средства индивидуальной защиты.

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций.

Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения. Обязанности учащихся.

**Семинарское занятие**  
(форма обучения – очная, очно-заочная)

**Семинарское занятие с элементами дискуссии №1**

**Тема 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.**

**Цель и задачи:** закрепление теоретических знаний, полученных студентами в процессе лекционных занятий и самостоятельной работы над темой; формирование навыков устного выступления; проверка усвоения обучающимися представлений о сущности, структуре и важнейших проблемах БЖД.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасности поведения.
2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.
3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

**Вопросы для дискуссии:**

1. Каковы основные проблемы безопасности развития человечества?
2. Какие задачи решает безопасность жизнедеятельности?
3. Что представляет собой опасности и угрозы жизнедеятельности?
4. Какие основные принципы заложены в основу безопасности жизнедеятельности?

**Задания для самостоятельной работы**

**Задания для самостоятельной работы студентов по теме 1.**

**Цель задания:** получение теоретических знаний по проблемам безопасности и защиты человека в опасных чрезвычайных ситуациях.

**Содержание:** изучение основной и дополнительной учебной литературы. Ознакомление с документами и материалами в электронной библиотеке по изучаемой теме. Выполнение тестовых заданий, заданий по практикуму. Составление словарика терминов по изучаемой теме.

**Задание по практикуму к теме 1. (раздел 7.3)**

**Срок выполнения:** к первому семинарскому занятию.

**Ориентировочный объем конспекта – 3-5 страниц**

**Номер задания по практикуму: 1.1-1.2.**

**Отчетность:** подготовленные конспекты и ответы на тесты

**Метод оценки:** пятибалльная.

**Рекомендации по выполнению заданий для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям**

При изучении данной темы следует повторить лекционный материал, изучить рекомендуемую литературу.

При подготовке к практическому занятию необходимо:

– составить письменный конспект ответов на вопросы, подлежащие обсуждению;

– подготовить устные выступления по всем вопросам практического занятия.

Практическое занятие проводится в форме дискуссии и предполагает обсуждение докладов.

### **Контрольные вопросы для самопроверки**

#### **Контрольная работа № 1**

##### *Вариант № 1*

1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, источники их возникновения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствия; действия населения при их возникновении.

2. Перечислите наиболее вероятные чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера для района проживания; защита населения и территорий.

3. Современные средства поражения и их поражающие факторы.

##### *Вариант № 2*

1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, источники их возникновения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствия; действия населения при их возникновении.

2. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний, назначенных несовершеннолетним.

3. Организация и структура управления ГО. Гражданская оборона в Академии; основные задачи, силы и средства.

##### *Вариант № 3*

1. Влияние хозяйственной деятельности человека на окружающую среду. Меры по охране окружающей среды.

2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций.

3. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях. Средства индивидуальной защиты населения

##### *Вариант № 4*



1. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени. Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения.
2. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.
3. Медицинские средства защиты и профилактики.

## **Тема 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

### **• Здоровое общество – основа стабильного государства.**

Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая часть подготовки человека к профессиональной деятельности. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

Правила личной гигиены и здоровье. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.

Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

Семья в современном обществе. Законодательство и семья. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей и несовершеннолетних детей. Права и обязанности родителей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних детей. Права и обязанности детей. Защита государства.

Здоровый образ жизни, понятия и определения, составляющие ЗОЖ. Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности, и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

Биологические ритмы. Общие понятия. Влияние биоритмов на работоспособность.

Основные понятия о биологических ритмах человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при

распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия. Алкоголизм и курение, их профилактика. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркомания – прямая угроза жизни и здоровью человека. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

- **Правила оказания первой медицинской помощи.**

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, инфаркте и инсульте (практические занятия). Сердечная недостаточность. Основные понятия и определения. Инфаркт. Инсульт, его возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, инфаркте и инсульте.

Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия). Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью.

Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия). Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травмах груди, живота, позвоночника.

Первая медицинская помощь при остановке сердца (практические занятия). Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и её признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких. Правила сердечно-лёгочной реанимации и т.д.

**Семинарское занятие**  
(форма обучения – очная, очно-заочная)

## **Тема 2. Современный комплекс проблем безопасности. Глобальные проблемы современности и безопасность.**

**Цель и задачи:** закрепление теоретических знаний, полученных студентами в процессе лекционных занятий и самостоятельной работы над темой; формирование навыков устного выступления; проверка усвоения обучающимися представлений о глобальных проблемах современности и безопасности.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Глобальные проблемы современности и безопасность
2. Международные организации, занимающиеся вопросами БЖД
3. Основные международные конвенции и соглашения в области обеспечения безопасности жизнедеятельности

### **Вопросы для дискуссии:**

1. Каковы основные элементы национальной и международной безопасности?
2. Каковы основные направления международного сотрудничества в области безопасности жизнедеятельности?
3. В чём проявляется особенность международной организации?

### **Задания для самостоятельной работы**

#### **Задания для самостоятельной работы студентов по теме 2.**

**Цель задания:** получение теоретических знаний по основам медицинских знаний и здорового образа жизни.

**Содержание:** изучение основной и дополнительной учебной литературы. Составление словарика терминов по изучаемой теме. Ознакомление с документами и материалами в электронной библиотеке по изучаемой теме.

#### **Задание по практикуму к теме 2. (раздел 7.3)**

**Срок выполнения:** к первому семинарскому занятию.

**Ориентировочный объем конспекта – 3-5 страниц**

**Номер задания по практикуму: 2.1.-2.9.**

**Отчетность:** подготовленные конспекты и ответы на тесты

**Метод оценки:** пятибалльная.

### **Контрольные вопросы для самопроверки**

#### **Контрольная работа № 2**

##### *Вариант № 1*

1. Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
2. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.
3. Ранения, их виды. Первая медицинская помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Реанимация.

### *Вариант № 2*

1. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
2. Болезни, передаваемые половым путём. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.
3. Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Реанимация.

### *Вариант № 3*

1. Рациональное питание и его значение для здоровья и работоспособности человека. Гигиена питания
2. ВИЧ – инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ – инфекцией.
3. Острая сердечная недостаточность, инсульт, профилактика. Реанимация.

### *Вариант № 4*

1. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Режим труда и отдыха.
2. Профилактика вредных привычек. Социальные последствия вредных привычек.
3. Способы временной остановки кровотечений. Правила наложения кровоостанавливающего жгута. Реанимация.

## **Тема 3. Основы военной службы. Воинская обязанность.**

Основные понятия о воинской обязанности. Воинская обязанность, определение воинской обязанности и её содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Профессионально-психологический отбор в вооруженных силах РФ. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские, связи и наблюдения, водительские и др.).

Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе. Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования. Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах и в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе

Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

### • **Правовые основы военной службы**

Правовые основы военной службы. Военная служба — особый вид федеральной государственной службы. Конституция Российской Федерации и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного права.

Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации - закон воинской жизни. Общевоинские уставы — нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, их предназначение и основные положения.

Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России. Военная присяга — основной и нерушимый закон воинской жизни. История принятия военной присяги в России. Текст военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Значение военной присяги для выполнения каждым военнослужащим воинского долга.

Прохождение военной службы по призыву. Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек.

Общие, специальные и должностные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды.

Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

Права и ответственность военнослужащих. Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности,

установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).

Военная дисциплина, её сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.

Уголовная ответственность за преступления против военной службы (невыполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

Альтернативная гражданская служба. Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе». Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства. Право гражданина на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

- **Военнослужащий — защитник Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил.**

Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить своё воинское звание — защитник Отечества; любовь к Родине, её истории, культуре, традициям, народу, высокая воинская дисциплина, преданность Отечеству, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя России, народа и Отечества.

Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство, быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя.

Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.

Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодёжи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Единоначалие — принцип

строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, — постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться своим командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приёма граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки военных кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации. Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России. Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента.

### **Задания для самостоятельной работы**

#### **Задания для самостоятельной работы студентов по теме 3.**

**Цель задания:** рассмотрение проблемы антропогенных опасностей и защиты от них. Роль человеческого фактора в обеспечении безопасности в системе «человек-машина».

**Содержание:** изучение основной и дополнительной учебной литературы. Составить словарь терминов по изучаемой теме. Ознакомление с документами и материалами в электронной библиотеке по изучаемой теме.

#### **Задание по практикуму к теме 3. (раздел 7.3)**

**Срок выполнения:** ко второму семинарскому занятию.

**Ориентировочный объем конспекта – 3-5 страниц**

**Номер задания по практикуму: 3.1-3.9.**

**Отчетность:** подготовленные конспекты и ответы на тесты

**Метод оценки:** пятибалльная.

### **Контрольные вопросы для самопроверки**

#### **«Уголовная ответственность несовершеннолетних»**

##### *Вариант 1.*

Как подразделяются преступления в зависимости от характера и степени общественной опасности? Какое максимальное наказание предусмотрено Уголовным кодексом РФ для каждого вида преступления?

Что понимается под угоном автомобиля и какое наказание предусмотрено за это преступление?

Что такое хулиганство? Какими признаками оно характеризуется?

### *Вариант 2.*

С какого возраста наступает уголовная ответственность, и какие виды наказаний назначаются несовершеннолетним?

Какая уголовная ответственность предусмотрена за криминальные действия на железнодорожном, воздушном и водном транспорте?

Что такое вандализм? В каких действиях он может выражаться?

## **Тема 4. Антропогенные опасности и защита от них. Человеческий фактор в обеспечении безопасности в системе «человек – машина».**

Психофизическая деятельность человека. Роль психологического состояния человека в проблеме безопасности, психологические причины совершения ошибок и создания опасных ситуаций. Особенности групповой психологии.

Надежность человека как звена технической системы. Критерии оценки деятельности оператора. Аксиома о соответствии квалификации и психофизических показателей оператора требованиям разработчиков технических систем. Стимулирование безопасности деятельности.

Профессиональные обязанности и обучение по БЖД. Медицинское освидетельствование. Профессиональная подготовка, инструктаж и обучение операторов технических систем правилам безопасности и экологичности. Природные возможности человека по восприятию информации, распознаванию опасностей. Влияние человеческого фактора на отказы технических систем. Психофизические возможности человека, их зависимость от внешних условий (шум, вибрации, алкоголь и т.п.). Профессиональный отбор операторов технических систем. Возможные пути повышения уровня подготовки операторов.

Подготовка и повышение квалификации специалистов для соблюдения нормативных требований по безопасности труда и нормативных воздействий производства на окружающую среду. Формы ответственности руководителя производства. Риск руководителя, восприятие этого риска рабочими, их ответственность за безопасность деятельности. Аксиома о компетентности людей в мире опасностей.

### **Семинарское занятие**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

1. Цель: изучить психофизиологические и эргонометрические основы безопасности

Задания (вопросы) для подготовки:

- Эргономика и инженерная психология
- Виды и условия трудовой деятельности
- Классификация условий труда по тяжести и напряжённости трудового процесса.
- Классификация условий труда по факторам производственной среды.



2. Цель: изучить воздействие на человека опасных и вредных производственных факторов

Задания (вопросы) для подготовки:

- Классификация вредных веществ по видам, агрегатному состоянию, характеру воздействия и токсичности.
- Пути поступления веществ в организм человека, распределение и превращение вредного вещества в нём, действие вредных веществ.
- Конкретные примеры наиболее распространённых вредных веществ и их действия на человека.
- Комбинированное действие вредных веществ: суммация, потенцирование, антагонизм, независимость.
- Комплексное действие вредных веществ.
- Предельно-допустимые концентрации вредных веществ: среднесуточная, максимально разовая, рабочей зоны.
- Биологические негативные факторы: микроорганизмы ( бактерии, вирусы), макроорганизмы (растения и животные)
- Акустические колебания, шум. Источники шумов в техносфере. Основные характеристики шумового поля и единицы измерения параметров шума.
- Электромагнитные излучения и поля.
- Основные характеристики электромагнитных излучений и единицы измерения параметров электромагнитного поля.
- Классификация электромагнитных излучений и полей – по частотным диапазонам, электростатические и магнитостатические поля.
- Воздействие на человека электромагнитных излучений и полей, особенности воздействия электромагнитных полей различных видов и частотных диапазонов.
- Виды электрических сетей, параметры электрического тока и источники электроопасности.
- Напряжение прикосновения, напряжение шага.
- Категорирование помещений по степени электрической опасности.
- Опасные механические факторы.
- Опасные термические факторы.
- Сочетанное действие вредных факторов.

### **Задания для самостоятельной работы**

**Задания для самостоятельной работы студентов по теме 4.**

**Цель задания:** усвоение теоретических знаний об основах военной службы и воинской обязанности.

**Содержание:** изучение основной и дополнительной учебной литературы. Составить словарь терминов по изучаемой теме. Ознакомление с документами и материалами в электронной библиотеке по изучаемой теме.

**Задание по практикуму к теме 4. (раздел 7.3)**

**Срок выполнения:** ко второму семинарскому занятию.

**Ориентировочный объем конспекта – 3-5 страниц**

**Номер задания по практикуму: 4.1.-4.5.**

**Отчетность:** подготовленные конспекты и ответы на тесты

**Метод оценки:** пятибалльная.

### **Контрольные вопросы для самопроверки**

#### **«Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера»**

##### *Вариант 1.*

Какие места в доме и на улице наиболее безопасны в случае землетрясения, урагана, бури и смерча?

Как следует действовать во время пожара в здании?

Какие действия необходимо предпринять при заблаговременном оповещении о наводнениях?

##### *Вариант 2.*

Каким образом можно подать сигналы, позволяющие вас обнаружить при внезапном наводнении и если вы, оказались в завале?

Какие действия необходимо предпринять при оповещении об аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ?

Как следует действовать при внезапном землетрясении?

#### **Тема 5. Управление безопасностью жизнедеятельности. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения БЖД.**

Вопросы безопасности жизнедеятельности в законах и подзаконных актах. Охрана окружающей среды. Нормативно-техническая документация по охране окружающей среды. Система стандартов “Охрана природы”. Управление охраной окружающей среды в РФ, регионах, селитебных зонах, на промышленных объектах. Международное сотрудничество по охране окружающей среды. Мониторинг окружающей среды в РФ и за рубежом. Правила контроля состояния окружающей среды. Организация контроля состояния окружающей среды в регионах и селитебных зонах.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи. Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.).

Законодательство о труде. Подзаконные акты по охране труда. Нормативно-техническая документация: единая, межотраслевая, предприятий и организаций. Санитарные нормы и правила. Инструкции по охране труда.

Система стандартов безопасности труда (ССБТ). Стандарты предприятий по безопасности труда. Система управления охраной труда (СУ ОТ) на предприятии. Интегральные показатели системы безопасности и условий труда, безопасности оборудования и технологических процессов. Планирование мероприятий по охране труда. Их стимулирование. Виды контроля условий труда: текущий контроль, целевые и комплексные проверки, сертификация рабочих мест. Контроль тяжелых, особо тяжелых, вредных и особо вредных условий труда. Технико-экономический анализ результатов сертификации рабочих мест. Страхование техногенных рисков.

Чрезвычайные ситуации в законах и подзаконных актах. Закон Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Государственное управление в чрезвычайных ситуациях. Аварийно-спасательные и поисково-спасательные формирования постоянной готовности. Координация планов и мероприятий гражданской обороны с экономическими планами. Паспортизация состояний инженерных сооружений ГО. Целевые и комплексные проверки готовности к действиям в ЧС и т.д.

### **Семинарское занятие**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

Цель: изучить особенности законодательства в области безопасности жизнедеятельности

Задания (вопросы) для подготовки:

- Концепция национальной безопасности и демографической политики Российской Федерации – основные положения.
- Вопросы БЖД в законах и подзаконных актах.
- Законодательство о труде (ТК РФ).
- Подзаконные акты по охране труда (ОТ).
- Инструкции по ОТ.
- ССБТ, стандарты по безопасности труда, технические регламенты.

Объекты регулирования и основные положения.

- Охрана окружающей среды (ООС). Нормативно – техническая документация по охране окружающей среды. Системы стандартов «Охрана природы».

- Законодательство о безопасности в чрезвычайных ситуациях.
- Закон Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
- Структура законодательной базы – основные законы и их сущность: Федеральный закон РФ «О пожарной безопасности».

- Системы стандартов по безопасности в чрезвычайных ситуациях (БЧС)  
– Структура и основные стандарты.

### **Задания для самостоятельной работы**

### **Задания для самостоятельной работы студентов по теме 5.**

**Цель задания:** анализ проблем, связанных с управлением безопасностью жизнедеятельности. Рассмотрение правовых, нормативно-технических и организационных основ обеспечения БЖД.

**Содержание:** изучение основной и дополнительной учебной литературы. Составить словарь терминов по изучаемой теме. Ознакомление с документами и материалами в электронной библиотеке по изучаемой теме.

#### **Задание по практикуму к теме 5.**

**Срок выполнения:** ко второму семинарскому занятию.

**Ориентировочный объем конспекта – 3-5 страниц**

**Номер задания по практикуму: 5.1. (раздел 7.3)**

**Отчетность:** подготовленные конспекты и ответы на тесты

**Метод оценки:** пятибалльная.

### **Контрольные вопросы для самопроверки**

#### **«Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)»**

##### *Вариант 1.*

С какой целью создана Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)?

Из каких подсистем и уровней состоит РСЧС?

Какие права имеют граждане Российской Федерации в области защиты от чрезвычайных ситуаций?

##### *Вариант 2.*

Какие основные задачи выполняет РСЧС?

Что включают в себе силы и средства РСЧС? Какие функции на них возложены?

Какие обязанности возложены граждан Российской Федерации в области защиты от чрезвычайных ситуаций?

### **Тема 6. Безопасность в различных отраслях.**

#### **Особенности обеспечения безопасности в различных отраслях.**

Травмирующие и вредные факторы, особенности производственного травматизма и заболеваний в различных отраслях, их значимость по сравнению со средними показателями в РФ. Системы и средства защиты, применяемые в различных отраслях. Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение БЖД. Аксиома о воздействии опасностей. Экономический ущерб от производственного травматизма и заболеваний, стихийных бедствий, чрезвычайных ситуаций техногенного и антропогенного происхождения. Рекомендации по укрупненной оценке экономического ущерба от загрязнения окружающей среды.

Затраты на охрану окружающей среды и защитные мероприятия по безопасности труда в РФ и за рубежом. Безопасность проведения особо опасных работ и процессов с повышенной экологической опасностью. Виды работ и показатели технологического процесса. Специальные нормативные требования, разработанные для условий штатной и аварийной ситуаций. Подготовка операторов и их работоспособности, а также безопасное использование технических систем высокой надежности, методов непрерывного контроля параметров технических систем и психофизического состояния операторов.

### **Семинарское занятие**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

Цель: познакомить обучающихся с многообразием опасностей и выработать алгоритм правильного поведения и действий населения в условиях катастроф

Задания (вопросы) для подготовки:

- Чрезвычайные ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций: техногенные, природные, военного времени.
- Пожар и взрыв. Классификация видов пожаров и их особенности. Основные причины и источники пожаров и взрывов.
- Системы пожаротушения: стационарные водяные установки (спринклерные, дренчерные), установки водопенного тушения, установки газового тушения, установки порошкового тушения.
- Радиационные аварии, их виды, основные опасности и источники радиационной опасности.
- Аварии на химически опасных объектах, их группы и классы опасности, основные химически опасные объекты.
- Гидротехнические аварии. Основные опасности и источники гидротехнических и гидродинамических аварий.
- Стихийные бедствия. Землетрясения, наводнения, атмосферные явления.
- Экстремальные ситуации. Виды экстремальных ситуаций. Терроризм.

### **Задания для самостоятельной работы**

**Задания для самостоятельной работы студентов по теме 6.**

**Цель задания:** рассмотрение проблемы безопасности в различных отраслях и особенности обеспечения безопасности в различных отраслях.

**Содержание:** изучение основной и дополнительной учебной литературы. Составить словарь терминов по изучаемой теме. Ознакомление с документами и материалами в электронной библиотеке по изучаемой теме.

**Задание по практикуму к теме 6. (раздел 7.3)**

**Срок выполнения:** ко второму семинарскому занятию.

**Ориентировочный объем конспекта – 3-5 страниц**

**Номер задания по практикуму: 6.1.-7.1.**

**Отчетность:** подготовленные конспекты и ответы на тесты

**Метод оценки:** пятибалльная.

**Контрольные вопросы для самопроверки**  
**«Законодательные и нормативные акты Российской Федерации по обеспечению безопасности»**

*Вариант 1.*

Какими законами Российской Федерации обеспечивается безопасность граждан нашей страны?

Что такое безопасность? В чем заключаются основные принципы обеспечения безопасности?

Какие права и обязанности установлены для граждан Федеральным законом «Об обороне»?

*Вариант 2.*

Что включают в себя силы обеспечения безопасности в соответствии с законом Российской Федерации «О безопасности»?

Какие права установлены для граждан Федеральным законом «О пожарной безопасности»?

В чем заключаются основные принципы обеспечения безопасного дорожного движения?

**Тема 7. Современный комплекс проблем безопасности.**  
**Глобальные проблемы современности и безопасность.**

Безопасность жизнедеятельности как основной принцип устойчивого развития. Повестка дня на XXI век. Мировое сообщество и Россия в новой эпохе. Формирование мирового сообщества в результате развития информационного и экономического пространства мира. Влияние особенностей новой эпохи на международные отношения.

Глобальные проблемы современности и обеспечение безопасности. Проблема угрозы новой мировой войны. Проблема распространения эпидемий и пандемий. Мировая продовольственная проблема. Проблемы экологии и устойчивого развития. Энергетическая проблема. Демографическая проблема.

Особенности России и угрозы её национальной безопасности в современном мире. Особенности российской цивилизации. Особенности развития России. Виды национальной безопасности. Система обеспечения национальной безопасности. Участие народа в обеспечении национальной безопасности России. Сферы национальных интересов России. Внутренние угрозы национальной безопасности России. Внешние угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее

независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства.

Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Терроризм: общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление. Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели. Основные черты, которые характеризуют современный терроризм.

Безопасность человека как результат его жизнедеятельности. Безопасность — коренная потребность человека. Способы обеспечения безопасности. Уровень безопасности. Неизбежность наступления новой эпохи развития человечества.

### **Семинарское занятие**

(форма обучения – очная, очно-заочная)

Цель: познакомить обучающихся с многообразием опасностей, возникающих в быту, и выработать алгоритм поведения и действий населения в условиях бытовых опасностей

Задания (вопросы) для подготовки:

- Категорирование помещений и зданий по степени взрывопожароопасности.
- Пожарная защита. Пассивные и активные методы защиты.
- Зонирование территорий при радиационном загрязнении территории.
- Определение возможных доз облучения и допустимого времени пребывания людей в зонах загрязнения.
- Допустимые уровни облучения при аварийных ситуациях.
- Способы защиты персонала, населения и территорий от химически опасных веществ.
- Виды оружия массового поражения, их особенности и последствия его применения.
- Организация защиты в мирное и военное время, способы защиты, защитные сооружения, их классификация.
- Особенности и организация эвакуации из зон чрезвычайных ситуаций.
- Специфика мероприятий по защите населения в ЧС, обусловленных террористическими актами.
- Силы предупреждения и ликвидации ЧС, обусловленных террористическими актами.
- Правовой режим в зоне проведения контртеррористической операции.

### **Задания для самостоятельной работы**

**Задания для самостоятельной работы студентов по теме 7.**

**Цель задания:** Изучение современного комплекса проблем безопасности. Анализ глобальных проблем современности и безопасности.

**Содержание:** изучение основной и дополнительной учебной литературы. Составить словарь терминов по изучаемой теме. Ознакомление с документами и материалами в электронной библиотеке по изучаемой теме.

**Задание по практикуму к теме 7. (раздел 7.3)**

**Срок выполнения:** ко второму семинарскому занятию.

**Ориентировочный объем конспекта – 3-5 страниц**

**Номер задания по практикуму: 7.1.**

**Отчетность:** подготовленные конспекты и ответы на тесты

**Метод оценки:** пятибалльная.

### **Контрольные вопросы для самопроверки** **«Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний»**

*Вариант 1.*

Дайте определения понятия «здоровье», сформулированного Всемирной организацией здравоохранения. Из каких составляющих складывается здоровье?

На какие группы подразделяются инфекционные заболевания? Какие наиболее распространенные инфекции входят в каждую из этих групп?

Какими способами передается инфекция?

*Вариант 2.*

По каким основным критериям принято оценивать здоровье человека?

Что такое иммунитет? Назовите разновидности иммунитета.

Сформулируйте основные правила профилактики инфекционных заболеваний.

### **«Основы здорового образа жизни»**

*Вариант 1.*

Что такое здоровый образ жизни и, каковы его составляющие?

Что понимается под режимом труда и отдыха и, каковы его основополагающие принципы?

Какие правила следует выполнять, чтобы занятия физической культурой стали привычкой?

*Вариант 2.*

Какие основные элементы жизнедеятельности человека обеспечивают высокий уровень жизни?

Оценкой, каких составляющих можно определить уровень физической формы человека? Дайте определение этих составляющих.



Каким образом влияют на организм человека закаливающие процедуры?  
Назовите основные виды закаливания.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Положение об организации и проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

2. Положение о балльной системе оценки успеваемости обучающихся МАБиУ.

3. Руководство по оформлению рукописных учебных и научных работ, рукописей печатных изданий МАБиУ.

4. Методические указания по выполнению контрольных работ.

5. Положение о самостоятельной работе обучающихся в изданиях МАиУ.

6. Презентационный материал.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### **7.1. Рекомендации по выполнению практических заданий**

По степени сложности или характеру умственной деятельности практические задания делят на простые и сложные. Сложность оценивается по числу операций, которые необходимо выполнить при ее решении. Простые задания являются тренировочными и требуют для своего решения изученной формулы и знания порядка действий в различных опасных ситуациях. Их решение сводится к простейшим вычислениям в одно действие. Наиболее частое применение этих заданий на начальном этапе закрепления учебного материала, так как на этом этапе деятельность учащихся носит репродуктивный характер. Задания, решение которых требуют нескольких действий называют сложными. К сложным задачам, при решении которых выполняются репродуктивная деятельность относится, например, комбинированные задания.

### **7.2. Рекомендации по подготовке электронных презентаций**

При создании электронных презентаций необходимо найти правильный баланс между подаваемым материалом и сопровождающими его мультимедийными элементами, чтобы не снизить результативность материала.

Одним из важных моментов является сохранение единого стиля, унифицированной структуры и формы представления материала. Для правильного выбора стиля требуется знать принципы эргономики, заключающие в себя наилучшие, проверенные на практике методы использования тех или иных компонентов мультимедийной презентации.

При создании мультимедийного пособия предполагается ограничиться использованием двух или трех шрифтов. Вся презентация должна выполняться в одной цветовой палитре, например, на базе одного шаблона, также важно проверить презентацию на удобство ее чтения с экрана. Тексты

презентации не должны быть большими. Выгоднее использовать сжатый, информационный стиль изложения материала. Нужно будет суметь вместить максимум информации в минимум слов, привлечь и удержать внимание аудитории. Недостаточно просто скопировать информацию с других носителей и разместить ее в презентации. При подготовке презентации возможно использование ресурсов сети Интернет, современных мультимедийных энциклопедий и электронных учебников.

*Критерии оценивания по содержанию:*

- 1) целевая проработанность;
- 2) структурированность в подаче представляемых материалов;
- 3) логичность, простота изложения;
- 4) правильность построения фраз и отсутствие синтаксических и орфографических ошибок;
- 5) наличие списка литературы и информационно-справочных материалов, использованных в работе над проектом;
- 6) лицензионная чистота используемых продуктов;
- 7) степень вовлеченности участников образовательного процесса в реализацию проекта.

*Критерии оценивания по оформлению*

- 1) объем (оптимальное количество слайдов);
- 2) дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям);
- 3) оригинальность оформления;
- 4) эстетика;
- 5) соответствие стандартам оформления.

### 7.3. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины.

Важным условием успешного освоения дисциплины «Культура речи и деловое общение» является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей

темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система академического обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

#### 7.4. Подготовка к лекциям.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

#### 7.5. Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к каждому практическому занятию студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения

обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

#### 7.6. Рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение:

- 1) главного в тексте;
- 2) основных аргументов;
- 3) выводов.

Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и

доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);

- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

#### 7.7. Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

#### 7.8. Методические материалы для подготовки к дискуссии

Дискуссия – это публичный диалог, в процессе которого сталкиваются, как правило, противоположные точки зрения. Дискуссия имеет две основные цели: информационную цель: выявить суть спорного вопроса, четко обозначить все точки зрения; цель воздействия, убеждения: с помощью приведенных аргументов и доказательств убедить соперника в правоте своих взглядов.

При подготовке по теме надо рассмотреть позиции «за» и «против». Каждая позиция должна содержать:

- 1) определение темы, объяснение ключевых понятий темы;
- 2) формулировку основного тезиса, с точки зрения которого будет доказываться та или иная позиция;
- 3) аргументы и доказательства (с опорой на тексты художественной, критической, научной и публицистической литературы).

Успех в дискуссии в значительной степени зависит от аргументов, которые приводятся в поддержку выдвинутого тезиса.

Для ведения продуктивной дискуссии стороны должны уметь задавать информативные и корректные вопросы друг другу.

Прежде чем выступать, надо четко определить свою позицию. Проверить, правильно ли понята суть проблемы. Внимание к выступлению оппонента. Лучшим способом доказательства или опровержения являются бесспорные факты. Лучшим способом убедить противника является четкая аргументация и безупречная логика. Нельзя искажать мысли и слова своих оппонентов.

#### 7.9. Методические рекомендации по написанию эссе

Эссе студента (промежуточная аттестация) - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем). Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Объем эссе – не более 500 слов.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Эссе состоит из пяти частей (рекомендованные объемы частей написаны в скобках).

1. Реконструкция мысли автора на заданную тему, которая содержит не только формулировку, но и демонстрирует ход рассуждений: посылки, аргументы, вывод. [В текста автор заявляет, что (...), обращаясь к следующим доказательствам ...] – [не более 2000 знаков].

2. Критическая позиция студента по поводу мыслей автора, которая содержит обоснование того, почему студент согласен с мыслью автора или нет, обозначение сильных и слабых сторон в его позиции. [Автор утверждает (...), однако с этим сложно согласиться по следующим причинам (...)] – [не более 2000 знаков].

3. Демонстрация своей личной позиции, тезиса, который не может заключаться в простом согласии или несогласии с мнением автора текста – [не более 1000 знаков].

4. Доказательство своего тезиса – [не более 3000 знаков].

5. Заключение, в котором автор кратко сопоставляет свою позицию с позицией автора текста и делает общий вывод по теме уже вне контекста анализируемого текста – [не более 2000 знаков].

Критерии оценивания эссе:

- ✓ полнота и точность воспроизведения основных аргументов темы, озвученных в курсе;
- ✓ способность к критической рефлексии, обобщению и применению знаний;
- ✓ авторский стиль, владение навыками письма и умение формулировать;
- ✓ выполнение требований, предъявляемых к эссе.

## **7. МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **7.1. Показатели, критерии и шкалы оценивания компетенций**

Оценка результатов обучения и уровня сформированности компетенций проводится в ходе мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации с использованием фондов оценочных средств и с применением балльной системы оценки успеваемости обучающихся.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с локальным нормативным актом Академии.

Таблица 7.1

Соотношение показателей и критериев оценивания компетенций  
со шкалой оценивания  
(форма промежуточной аттестации – зачёт)

Показатели компетенции (ий) (дескрипторы)	Критерий оценивания	Шкала оценивания (баллы)
знать: (соответствует табл. 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументированно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	90–100 баллов
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные. В то же время при ответе допускает несущественные погрешности	76–89 баллов
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	60–75 баллов
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	менее 60 баллов
уметь: (соответствует табл.1)	Умеет применять полученные знания для решения практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	90–100 баллов
	Умеет применять полученные знания для решения практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	76–89 баллов
	При решении практических задач возникают затруднения	60–75 баллов
	Не может решать практические задачи	менее 60 баллов



Показатели компетенции (ий) (дескрипторы)	Критерий оценивания	Шкала оценивания (баллы)
владеть: (соответствует табл.1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	90–100 баллов
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	76–89 баллов
	Показывает слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	60–75 баллов
	Отсутствие навыков	менее 60 баллов

Результатом промежуточной аттестации является сумма баллов, набранных во время ответа обучающегося на теоретические и практические вопросы. Перевод набранных баллов в традиционную оценку и определение уровня сформированности компетенций осуществляется в соответствии с табл.7.2.

Таблица 7.2

Порядок перевода баллов в оценку и определение уровня сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (элемента компетенции)	Количество набранных баллов	Оценка	
		высокий	90–100
повышенный	76–89 баллов	хорошо	
пороговый	60–75 баллов	удовлетворительно	
не сформирован	менее 60 баллов	неудовлетворительно	не зачтено

**7.2. Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену/зачету**

1. Теоретические основы БЖД
2. Дайте определение БЖД. Укажите ее цели и задачи, как научной дисциплины, методы и средства достижения целей
3. Задачи БЖД
4. Основные понятия БЖД
5. Понятие безопасности
6. Виды безопасности
7. Принципы безопасности
8. Методы обеспечения безопасности
9. Средства безопасности

10. Аксиомы безопасности
11. Этапы решения конкретных задач
12. Среда обитания человека: окружающая, производственная, бытовая. Рассмотрите взаимодействие человека со средой обитания.
13. Что называется опасными производственными факторами? Какие опасные производственные факторы характерны для вашего предприятия (производства, отрасли)?
14. Что такое вредные производственные факторы? Какие вредные производственные факторы характерны для вашего предприятия (производства, отрасли)?
15. Приведите классификацию вредных веществ по их виду и степени воздействия на организм человека. Какие профессиональные заболевания могут вызывать различные вредные вещества (приведите примеры).
16. Каковы основные метеорологические параметры производственной среды и как они влияют на самочувствие и работоспособность человека?
17. Понятие опасности
18. Факторы опасности
19. Идентификация опасности
20. Факторы риска
21. Классификация опасностей
22. Последствия воздействия опасностей
23. Сведения о ЧС
24. Виды ЧС
25. Классификация ЧС
26. Опишите содержание спасательных и неотложных аварийно-восстановительных работ в зонах стихийных бедствий, крупных производственных аварий и катастроф.
27. Укажите, как обеспечивается устойчивость работы объектов народного хозяйства в чрезвычайных ситуациях.
28. Укажите критерии, причины и стадии чрезвычайных ситуаций.
29. Опасности природного характера
30. Стихийные бедствия
31. ЧС природного характера
32. Экстремальные ситуации, вызванные действием природных факторов
33. Экологические опасности
34. Изменение состояния суши
35. Изменение свойств воздушной среды
36. Изменение состояния гидросферы
37. Изменение состояния биосферы
38. Опасности техногенного характера
39. Причины возникновения ЧС техногенного характера
40. Классификация ЧС техногенного характера
41. Социально опасные явления
42. Причины социально опасных явлений

- 43.Классификация социальных явлений
- 44.Правовые аспекты защиты от социально опасных явлений
- 45.Биологические опасности
- 46.ЧС биологического характера
- 47.Зона биологического заражения
- 48.Очаг биологического поражения
- 49.Масштабы проявления инфекционных заболеваний
- 50.Опасности повседневной жизни
- 51.Опасности в доме
- 52.Опасности на транспорте
- 53.Опасности в городе
- 54.Бытовое насилие
- 55.Опасности в лесу
- 56.Опасности на воде
- 57.Безопасность и защита
- 58.Безопасность жизнедеятельности детей и подростков
- 59.Первая медицинская помощь
- 60.Психологическая помощь
- 61.Государственное регулирование в сфере БЖД
- 62.Виды ответственности должностных лиц за нарушение законодательства, норм и правил по охране труда.
63. Права граждан в области охраны труда, отражённые в законодательных актах и документах РФ
- 64.Права граждан в области охраны окружающей среды, отражённые в законодательных актах и документах РФ.

### **7.3. Примерные практические (ситуационные) задания**

#### **Практикум**

##### **Тема 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.**

###### **Задание 1.1. Творческое задание «Образ безопасности в рисунке».**

Предложенное задание является интерактивной формой обучения.

Выполняется в подгруппах по 4-6 студентов. Результат представляется перед всей группой, рисунок интерпретируется либо одним представителем, либо всей подгруппой. Расчетное время – не менее 30 мин.

**Материалы:** листы ватмана или бумага формата А3, цветные карандаши или фломастеры.

**Инструкция.** Разбейтесь на подгруппы по 4-6 человек. Используя метод мозгового штурма, попробуйте изобразить ваше понимание термина «безопасность». По результатам преподаватель проводит анализ и обсуждение.

###### **Задание 1.2. Творческое задание «Эссе».**

Студентам предлагается написать эссе на темы:

1. «Безопасность. Ваше представление»
2. «Опасность как стиль жизни. Почему люди его выбирают?»

**Цель написания эссе** состоит в развитии навыков самостоятельного творческого подхода к пониманию и осмыслению проблем научного знания, возможности его прикладного использования, а также навыков письменного изложения собственных мыслей и отношения к различным социально-психологическим и общественным явлениям. Студент должен высказать свою точку зрения и сформировать непротиворечивую систему аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста.

#### **Задание для самостоятельной работы**

1. Ознакомиться и выписать конституционные акты, федеральные законы и постановления Правительства РФ, обеспечивающие нормативно-правовые аспекты безопасности, используя информационно-справочную систему «КонсультантПлюс» и другие справочные ресурсы.
2. Изучить и законспектировать основные положения Концепции национальной безопасности РФ.
3. Ознакомиться с Единой государственной системой предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), выделить и законспектировать структуру, основные задачи, уровни, режимы функционирования.
4. Ознакомьтесь с федеральным законом №28-ФЗ «О гражданской обороне».

#### **Вопросы для подготовки к семинару**

1. Понятие безопасности жизнедеятельности. Аксиомы, принципы, методы и средства обеспечения.
2. Понятие опасность. Признаки опасности, источники, классификации опасностей.
3. Понятия риск, приемлемый и неприемлемый риск.
4. Опасные и вредные факторы.
5. Основные понятия национальной безопасности (угроза, защита, интересы личности, общества и государства).
6. Основные положения Концепции национальной безопасности.
7. Военная доктрина РФ. Военные опасности и угрозы.
8. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Задачи, структура управления и подсистемы, уровни.
9. Государственные силы обеспечения безопасности. Основные функции Президента РФ, Правительства РФ, министерств и основных государственных органов, входящих в систему РСЧС.
10. Понятие гражданской обороны, ее роль и место в общей системе национальной безопасности.
11. Режимы функционирования РСЧС и ГО, сходства и отличия.

#### **Тесты для самоконтроля**

**Примечание:** знаком \* отмечены вопросы, в которых следует выбрать несколько вариантов правильных ответов.

1. Состояние деятельности, при котором с определенной вероятностью исключено нанесение ущерба жизни, здоровью человека, либо его имуществу принято называть:  
а) опасностью б) безопасностью в) риском г) болезнью
2. Количественную оценку опасности, определяемую как частоту или вероятность возникновения одного события при наступлении другого, принято называть:  
а) ущерб здоровью б) причина опасности в) риск г) потенциальная опасность

3. Фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях приводит к заболеванию или снижению жизненно важных функций организма, а также работоспособности, называется:
- а) опасный б) вредный в) допустимый г) нейтральный
4. Факторы, которые в определенных условиях при однократном воздействии приводят к травмам, нарушениям функций организма или к смерти, называются:
- а) незначительные б) вредные в) опасные г) локальные
5. Негативное свойство живой и неживой материи, способное причинять ущерб самой материи: людям, природной среде, материальным ценностям получило название:
- а) вредность б) опасность в) польза г) риск
6. Одно из условий реализации негативных последствий опасности:
- а) плохая погода б) нахождение человека в опасной зоне в) кровотечение г) утрата инструкции по безопасности
7. Центральная позиция БЖ:
- а) концепция безопасности б) концепция приемлемого риска в) концепция охраны человека г) концепция предотвращения ЧС
8. \* Основные цели создания РСЧС:
- а) ликвидация массовых беспорядков б) проведение мероприятий по предупреждению ЧС в) снижение возможного размера ущерба г) максимально возможное снижение размеров потерь в случае возникновения ЧС
9. \* Основные задачи РСЧС:
- а) учёт всех видов ЧС, признание риска возникновения ЧС б) предупреждение возникновения ЧС, снижение потерь и ущерба от ЧС, ликвидация последствий ЧС в) оповещение о ЧС, защита населения, обеспечение работы предприятий жизнеобеспечения, ликвидация последствий ЧС, обучение населения г) обмен оперативной информацией, организация обучения и стажировки специалистов, предупреждение возникновения ЧС, создание резервных финансовых, продовольственных и т.п. фондов
10. Основным органом управления системы РСЧС является:
- а) штаб ГОЧС б) комиссии по ЧС соответствующего уровня в) органы управления ГОЧС г) МЧС России
11. Режимы функционирования РСЧС:
- а) режим повседневной деятельности, режим повышенной готовности, режим ЧС. б) режим планирования, режим повышенной деятельности, режим ЧС. в) режим повседневной деятельности, режим наблюдения, режим чрезвычайной готовности. г) режим повседневной деятельности, режим повышенной готовности, режим дня
12. РСЧС состоит из:
- а) хорошо законспирированных сотрудников, работающих в тылу противника б) вооруженных отрядов в) функциональных подсистем г) территориальных подсистем и имеет пять уровней: федеральный, региональный, территориальный, местный и объектовый
13. \* Территориальные подсистемы РСЧС создаются на уровне:
- а) станций мониторинга б) республики в) края г) области
14. Функциональные подсистемы РСЧС создаются:
- а) коммерческими структурами б) федеральными органами исполнительной власти (министерствами и ведомствами) в) на базе общественных организаций г) на базе крупных промышленных предприятий
15. Звено РСЧС, создаваемое на всех объектах народного хозяйства

независимо от форм собственности, называется

- а) особо охраняемая территория б) профсоюзная организация
- в) местный орган самоуправления г) комиссия по чрезвычайным ситуациям

16. Комиссия по ЧС отвечает за организацию:

- а) безопасного производства б) деятельности по вопросам охраны окружающей среды
- в) деятельности по вопросам ГО г) деятельности в ЧС на объектах народного хозяйства

17. Председатель комиссии по ЧС в образовательных учреждениях:

- а) директор образовательного учреждения б) заместитель директора по хозяйственной части

- в) преподаватель курса «БЖД» г) преподаватель физкультуры

18. \* Силы и средства РСЧС обеспечивают:

- а) наблюдение ЧС б) контроль ЧС в) предупреждение ЧС г) ликвидацию ЧС

19. Руководящим органом территориальных подсистем является:

- а) орган местного самоуправления б) комиссия по ЧС
- в) Правительство РФ г) местное управление полиции

20. Функциональные подсистемы создаются:

- а) федеральным органом исполнительной власти б) органом местного самоуправления
- в) штабом ГО и ЧС г) территориальными органами

21. РСЧС в режиме повседневной деятельности обеспечивает:

- а) оперативное управление ходом аварийно-спасательных и других неотложных работ
- б) привлечение общественных организаций и населения к ликвидации ЧС
- в) изучение состояния окружающей среды и прогнозирование ЧС
- г) усиление контроля состояния окружающей среды, прогнозирование возникновения ЧС и их последствий

22. РСЧС в режиме повышенной готовности обеспечивает:

- а) оперативное управление ходом аварийно-спасательных и других неотложных работ
- б) привлечение общественных организаций и населения к ликвидации ЧС
- в) изучение состояния окружающей среды и прогнозирование ЧС
- г) усиление контроля состояния окружающей среды, прогнозирование возникновения ЧС и их последствий

23. \* РСЧС в режиме чрезвычайной ситуации обеспечивает:

- а) оперативное управление ходом аварийно-спасательных и других неотложных работ
- б) привлечение общественных организаций и населения к ликвидации ЧС
- в) изучение состояния окружающей среды и прогнозирование ЧС
- г) непрерывный контроль состояния окружающей среды, прогнозирование возникновения ЧС и их последствий

24. Интересы \_\_\_\_\_ состоят в реализации конституционных прав и свобод, обеспечении личной безопасности, в повышении качества и уровня жизни человека и гражданина.

- А) личности б) общества в) государства

25. Интересы \_\_\_\_\_ состоят в упрочении демократии, в создании правового социального государства, в духовном обновлении России, в поддержании общественного согласия.

- А) личности б) общества в) государства

26. Интересы \_\_\_\_\_ состоят в незыблемости конституционного строя, суверенитета и территориальной целостности России, в политической, экономической и социальной стабильности, в безусловном обеспечении законности и поддержания правопорядка, развитии равноправного и взаимовыгодного международного сотрудничества.

- А) личности б) общества в) государства

## Тема 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

- **Первая медицинская помощь**

**Задание 2.1. «Травматический шок».**

Заполните таблицу «Травматический шок»:

Фазы	Признаки	Первая помощь
Эректильная или возбуждения		
Торпидная или торможения		

**Задание 2.2. «Кровотечения».**

Заполните таблицу «Признаки кровотечения»:

Вид кровотечения	Основные признаки
Капиллярное	
Венозное (капиллярно-венозное)	
Артериальное (капиллярно-артериальное)	

**Задание 2.3. «Закрытые повреждения, признаки и ПМП».**

Заполните таблицу «Закрытые повреждения, признаки и ПМП»:

Название	Ушиб	Растяжение связок	Разрыв мышц	Вывих	Перелом закрытый
Определение					
Признаки					
Оказание помощи					

**Задание 2.4. «Способы остановки кровотечений».**

Заполните таблицу «Сравнительная характеристика различных способов временной остановки кровотечения»:

Способ остановки кровотечения	Механизм действия	Достоинства	Недостатки	Осложнения

Пальцевое прижатие				
Максимальное сгибание конечности				
Тугая тампонада раны				
Наложение давящей повязки				
Наложение жгута (закрутки)				
Приподнятое положение конечностей				
Иммобилизация				
Охлаждение				

### **Задание 2.5. Ситуационная задача.**

Во время автомобильной аварии пострадали три человека. У одного из них в области лба ушибленная рана размером 3 на 0,5 см. Пострадавший в сознании, адекватно отвечает на вопросы, ориентируется в месте и времени. У второго пострадавшего отмечается ушиб в области лба. Он жалуется на головную боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, один раз была рвота. О случившемся плохо помнит, пульс 62 удара в минуту. У третьего пострадавшего в средней трети левого плеча отмечается болезненность при пальпации, отек, небольшое кровоизлияние. Кому из них в первую очередь нужно оказывать помощь и какую?

### **Задание 2.6. Ситуационная задача.**

Больной М., 30 лет. Во время пожара в результате воспламенения одежды получил ожог правого плеча и предплечья общей площадью около 8%. В чем заключается первая помощь пострадавшему?

#### **Вопросы для подготовки к семинару**

1. Первая медицинская помощь, задачи, сущность.
2. Виды первой помощи, принципы ее оказания.
3. Травматизм, виды, направления профилактики.
4. Раны, признаки, классификация.
5. Осложнение ран, причины, профилактика.
6. Оказание первой помощи при ранениях.
7. Кровотечения, определение, виды.



8. Способы временной остановки наружных кровотечений.
9. Основные признаки и способы остановки венозного кровотечения.
10. Основные признаки и способы остановки артериального кровотечения.
11. Ушибы, признаки, оказание помощи.
12. Растяжения и разрывы связок, признаки, оказание первой помощи.
13. Вывихи, признаки, оказание помощи.
14. Синдром длительного сдавливания, механизм развития, признаки, оказание помощи.
15. Травматический шок, фазы, оказание помощи.
16. Бинтовые повязки, правила и варианты их наложения.
17. Переломы костей, виды, оказание помощи.
18. Абсолютные и относительные признаки переломов.
19. Особенности наложения шин на различные участки тела.
20. Термические ожоги, признаки, первая помощь.
21. Терминальное состояние, стадии.
22. Признаки клинической смерти и биологической.
23. Реанимационные мероприятия, порядок и правила проведения.

### **Тесты для самоконтроля**

*Примечание: знаком \* отмечены вопросы, в которых следует выбрать несколько вариантов правильных ответов.*

1. Положение пострадавшего для транспортировки в лечебное учреждение при шоке и значительной кровопотери:
  - а) на спине, с приподнятыми ногами и опущенной головой
  - б) на боку с полусогнутыми ногами
  - в) на животе
  - г) на спине с валиком под поясницей
2. Положение пострадавшего для транспортировки в лечебное учреждение при ранениях органов грудной полости, внутренних кровотечениях в брюшной полости:
  - а) на спине, с приподнятыми ногами и опущенной головой
  - б) на боку с полусогнутыми ногами
  - в) полусидя, с согнутыми ногами в коленных и тазобедренных суставах
  - г) на спине с валиком под поясницей
3. К открытым повреждениям относят:
  - а) вывихи б) ушибы в) раны г) растяжение связок
4. Кровотечение, при котором равномерно кровоточит вся поверхность раны:
  - а) венозное б) капиллярное в) артериальное г) смешанное
5. \* Способы остановки венозного кровотечения:
  - а) наложение обычной повязки б) наложение тугой давящей повязки
  - в) наложение жгута выше места ранения г) наложение жгута ниже места ранения
6. Повязка, обеспечивающая неподвижность при переломах, обширных и глубоких ожогах и ранах конечностей:
  - а) укрепляющая б) давящая в) иммобилизирующая г) экстензионная
7. При наложении повязки на конечность, бинтование осуществляют:
  - а) от центра к периферии б) от периферии к центру в) от середины повреждения к краям
8. Вторая фаза травматического шока называется:
  - а) торпидная б) эректильная в) коматозная г) дисфункциональная
9. \* Относительные признаки переломов:
  - а) боль б) деформация в месте травмы
  - в) припухлость г) нарушение функций конечности д) костный хруст или крепитация
10. \* Первая помощь при вывихе включает в себя:

- а) обезболивание б) наложение холода  
 в) вправление вывиха г) иммобилизацию
11. Покраснение и отек кожи, образование пузырей с прозрачной жидкостью характерно для ожога:  
 а) 1 степени б) 2 степени в) 3 степени г) 4 степени
12. \* При синдроме длительного сдавления с целью предупреждения отека конечности и попадания продуктов распада в кровь в первую очередь на поврежденные участки накладывают:  
 а) спиральные бинтовые повязки б) жгут в) закрутку г) теплые грелки
13. Абсолютные признаки переломов:  
 а) боль б) костный хруст или крепитация в) усиление боли в месте травмы при нагрузке по оси кости г) отек
14. Комплекс мероприятий, направленных на восстановление утраченных жизненно важных функций:  
 а) реанимация б) ретардация в) облитерация г) оссификация
15. \* Признаками биологической смерти являются:  
 а) бледность кожных покровов б) неритмичное дыхание  
 в) появление трупных пятен г) появление симптома «кошачьего глаза»
16. \* Признаки клинической смерти:  
 а) появление симптома «кошачьего глаза» б) наличие пятен Ларше  
 в) отсутствие дыхания и сердцебиения г) отсутствие сознания
17. \* Для начала реанимации достаточно знать два абсолютных признака клинической смерти:  
 а) отсутствие пульса на сонной артерии б) снижение температуры тела до 25 градусов  
 в) расширенные зрачки, не реагирующие на свет г) мышечное окоченение
18. Наиболее ранний признак биологической смерти симптом «кошачьего глаза» появляется через:  
 а) 30-40 минут б) 50-60 минут  
 в) 10-20 минут г) 70-80 минут
19. Этап «В» реанимационных мероприятий включает:  
 а) подготовительные мероприятия б) искусственное дыхание  
 в) непрямой массаж сердца г) прямой массаж сердца
20. Этап «С» реанимационных мероприятий включает:  
 а) подготовительные мероприятия б) искусственное дыхание  
 в) непрямой массаж сердца г) прямой массаж сердца
21. Соотношение между искусственным дыханием и массажем сердца при реанимации составляет:  
 а) 1:1 б) 1:2 в) 1:10 г) 1:5
22. Критерием эффективности реанимации и восстановления питания мозга кислородом является:  
 а) сужение зрачков б) расширение зрачков  
 в) покраснение лица г) появление движений
23. Совокупность вновь возникающих травм в определенных группах населения или контингента лиц называется:  
 а) травматизм б) травма в) заболеваемость г) поражаемость
24. При повреждениях позвоночника пострадавшего необходимо транспортировать:  
 а) на щите, на спине б) на боку в) сидя г) полусидя
25. При черепно-мозговой травме наиболее тяжелым повреждением является:  
 а) сотрясение головного мозга б) ушиб головного мозга в) сдавливание головного мозга
26. Основной наиболее частой причиной смерти при синдроме длительного сдавливания является:  
 а) сепсис б) кровопотеря в) болевой шок г) острая почечная недостаточность

- **Здоровый образ жизни**

**Задание 2.7. «Эссе»**

Студентам предлагается написать эссе на темы:

1. Я и здоровый образ жизни
2. Ущербность представления о здоровье и здоровом образе жизни в бытовом сознании.
3. Зачем люди курят и употребляют алкоголь

Цель написания эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого подхода к пониманию и осмыслению проблем научного знания, возможности его прикладного использования, а также навыков письменного изложения собственных мыслей и отношения к различным социально-психологическим и общественным явлениям. Студент должен высказать свою точку зрения и сформировать непротиворечивую систему аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста.

**Задание 2.8. «Образ здоровья в рисунке».**

Предложенное задание является интерактивной формой обучения.

Выполняется в подгруппах по 4-6 студентов. Результат представляется перед всей группой, рисунок интерпретируется либо одним представителем, либо всей подгруппой. Расчетное время – не менее 30 мин.

**Материалы:** листы ватмана или бумага формата А3, цветные карандаши или фломастеры.

**Инструкция.** Разбейтесь на подгруппы по 4-6 человек. Используя метод мозгового штурма попробуйте изобразить ваше понимание термина «безопасность».

По результатам преподаватель проводит анализ и обсуждение.

**Задание 2.9. «Компоненты ЗОЖ».**

Расставьте составляющие здорового образа жизни по значимости для Вас:

1. Оптимальный двигательный режим
2. Тренировка иммунитета и закаливание
3. Рациональное питание
4. Психофизиологическая регуляция
5. Рациональный режим жизни
6. Отсутствие вредных привычек
7. Культура половых отношений
8. Физиологическая грамотность
9. Соблюдение норм и правил гигиены

**Изучить литературу по следующим вопросам:**

1. Оптимальные режимы двигательной активности в разные возрастные периоды.
2. Демографическая ситуация в мире, в России и в нашем регионе.
3. Биоритмы, их виды и значение.
4. Физиология сна и правильная ее организация.
5. Специфические и неспецифические механизмы иммунитета.

**Вопросы для подготовки к семинару**

1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни
2. Основные функциональные состояния организма
3. Индивидуальное здоровье и его основные показатели
4. Общественное здоровье и его показатели
5. Факторы, влияющие на здоровье человека

6. Образ жизни как фактор здоровья
7. Составляющие здорового образа жизни
8. Понятие о рациональном питании
9. Методы и способы улучшения иммунитета
10. Влияние курения на организм женщины и мужчины
11. Влияние алкоголя на организм человека
12. Стресс как негативный фактор здоровья человека

### **Тесты для самоконтроля по теме ЗОЖ**

1. Приспособительные реакции и развитие новых биологических свойств при изменении внешней или внутренней среды обеспечивает:
  - а) дегградация б) адаптация в) стимуляция г) дезадаптация
2. С позиции защитно-приспособительных реакций состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиям среды – это состояние:
  - а) здоровья б) болезни в) предболезни г) утомления
3. Среди факторов обеспечения состояния здоровья современного человека 50-55% составляют:
  - а) генетические факторы б) экологические факторы
  - в) уровень медицинского обеспечения г) условия и образ жизни
4. Среди факторов обеспечения состояния здоровья современного человека 10-15% составляют:
  - а) генетические факторы б) экологические факторы
  - в) уровень медицинского обеспечения г) условия и образ жизни
5. Состояние организма, когда адаптация реализуется за счет более высокого, чем в норме, напряжения регуляторных систем называется:
  - а) здоровье б) донозологическое состояние в) состояние предболезни г) болезнь
6. Состояние организма, характеризующееся недостатком, ограничением двигательной активности называется:
  - а) гипокинезия б) гиперкинезия в) гиподинамия г) гипердинамия
7. Комплекс изменений в функционировании организма при ограничении двигательной активности называется:
  - а) гипокинезия б) гиперкинезия в) гиподинамия г) гипердинамия
8. Часть общечеловеческой культуры, направленная на использование различного вида двигательной активности, в целях поддержания и укрепления своего здоровья:
  - а) физическая культура б) спорт в) двигательные качества г) двигательные навыки
9. Медицинская профилактика заболеваемости, ориентированная на весь контингент детей и взрослых для улучшения состояния их здоровья на протяжении всего жизненного цикла, является профилактикой:
  - а) 1-го уровня б) 2-го уровня в) 3-го уровня г) 4-го уровня
10. Медицинская профилактика, направленная на выявление маркеров конституциональной предрасположенности и риска заболеваний по совокупности наследственных особенностей, является профилактикой:
  - а) 1-го уровня б) 2-го уровня в) 3-го уровня г) 4-го уровня
11. По определению ВОЗ «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» - это:
  - а) здоровье б) адаптивность в) комфортность г) стабильность
12. Состояние организма, которое дает человеку реализовать свою генетическую программу в конкретных условиях социокультурного бытия, называют здоровьем:
  - а) населения б) общественным в) популяции г) индивидуальным

13. Гипокинезия, развивающаяся вследствие привыкания к малоподвижному образу жизни, наличия сниженной двигательной инициативности, называется:  
а) физиологическая б) привычно-бытовая в) школьная г) клиническая
14. Гипокинезия, развивающаяся при неправильной организации учебно-воспитательного процесса, перегрузки учебными занятиями, отсутствии свободного времени, называется:  
а) физиологическая б) привычно-бытовая в) школьная г) клиническая
15. Хорошо подобранный рацион, соответствующий индивидуальным особенностям организма, учитывающий характер труда, половые и возрастные особенности, климатикогеографические условия проживания, называется \_\_\_\_\_ питание:  
а) рациональное б) раздельное в) диетическое г) вегетарианское
16. Для удовлетворения оптимальной потребности организма в белках, жирах, углеводах, их соотношение должно составлять:  
а) 1:1:4 б) 1:2:1 в) 3:1:1 г) 4:1:2
17. Пищевые вещества, выполняющие пластическую, каталитическую, гормональную, иммунную и транспортную функции:  
а) белки б) жиры в) углеводы г) минеральные вещества
18. Вещества, уничтожающие или снижающие развитие и активность возбудителей заболеваний в организме:  
а) пестициды б) гербициды в) фитонциды г) ксенобиотики
19. Эволюционно обосновано, оптимально использование в пищу продуктов:  
а) термически обработанных б) натуральных в) очищенных пищевых веществ г) со специями и искусственными добавками
20. Ведущий фактор нарушения терморегуляции современного человека:  
а) исключение двигательного компонента терморегуляции  
б) синтетическая одежда в) изменение климата г) высокая температура в помещениях
21. К общим средствам закаливания относят:  
а) местное закаливание ног б) умывание холодной водой  
в) обливание холодной водой г) хождение босиком
22. К местным средствам закаливания относят:  
а) обливание холодной водой б) моржевание в) легкая одежда г) холодное воздействие на кисти и стопы
23. Природный стимулятор, один из самых эффективных, содержащий более 200 фитоконплексов, губительных для возбудителей различных заболеваний:  
а) чеснок б) морковь в) капуста г) сладкий перец
24. Состояние, характеризующееся временным снижением работоспособности, представляющее собой защитную реакцию, физиологически связанную с развитием в ЦНС запредельного торможения:  
а) вработывание б) устойчивая работоспособность в) утомление г) переутомление
25. Длительное и стойкое снижение работоспособности, сопровождающееся функциональными нарушениями в ЦНС и системах жизнеобеспечения организма:  
а) вработывание б) устойчивая работоспособность в) утомление г) переутомление
26. При умственном утомлении идеальной деятельностью, приводящей к восстановлению функций, является:  
а) двигательная активность б) сон в) отдых г) переключение мыслей
27. Среди мужчин, систематически употребляющих алкоголь (по данным А. К. Казначеева), сердечнососудистые заболевания встречаются чаще:  
а) в 3 раза б) в 10 раз в) в 22 раза г) в 100 раз
28. Нарушение гормональной функции печени вследствие алкогольного повреждения, проявляющаяся появлением у мужчин женских вторичных половых признаков, называется:  
а) феминизация б) маскулинизация в) трансформация г) ретардация
29. Последствия алкогольного повреждения органов и систем, возникающие вследствие тромбоза сосудов и гибели клеток, наиболее тяжелы для:

а) зародыша б) ребенка в) взрослого г) пожилого

30. Смертельная доза никотина может быть получена при одновременном выкуривании \_\_\_\_\_ сигарет.

А) 2 б) 5 в) 10 г) 20

### **Тема 3. Основы военной службы. Воинская обязанность.**

#### **Задание 3.1 Вооруженные силы РФ. Их организационная структура. История создания ВС России.**

1. Предназначение, сфера деятельности и задачи Вооруженных Сил Российской Федерации.

2. Организационная структура, общий состав и комплектование ВС РФ.

3. Роль и место ВС в системе обеспечения национальной безопасности страны. Цели и этапы современного реформирования Вооруженных сил.

4. Этапы развития Российских войск. История создания ВС России.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Какая сфера деятельности определена Вооруженным силам РФ в утвержденных Президентом РФ Основах Концепции государственной политики Российской Федерации по военному строительству?

2. Какой порядок комплектования Вооруженных Сил Российской Федерации личным составом существует в настоящее время?

3. В чем выражаются национальные интересы России в области обороны?

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

1. Определить задачи Вооруженных сил, связанные с выполнением международных обязательств России по участию в миротворческих операциях по поддержанию мира.

2. Сформулировать цели современной военной реформы.

3. Проанализировать суть и основное содержание военных реформ времен Ивана Грозного и Петра Первого.

#### **Задание 3.2 Виды Вооруженных сил. История их создания и предназначение. Функции и основные задачи.**

1. Виды Вооруженных Сил, рода войск современной Российской Армии.

2. Состав, предназначение и боевые возможности видов и родов войск ВС.

3. История создания видов Вооруженных Сил РФ.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. В чем принципиальное различие между самостоятельным родом войск Вооруженных сил, родом войск Вида Вооруженных сил.

2. Каковы боевые возможности Сухопутных войск, Военно-воздушных сил и Военно-морского флота.

3. Какова основа вооружения Ракетных войск стратегического назначения.

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

1. Составить хронологическую схему развития сухопутных войск от Княжеской дружины Киевской Руси до современных Сухопутных войск ВС РФ.

2. Проанализировать становление России как великой морской державы и вклад военного флота в достижение судьбоносных военных побед Государства Российского.

3. Сформулировать суть дипломатической миссии Военно-морского флота России в Мировом океане.

#### **Задание 3.3 Боевые традиции Вооруженных Сил России.**

1. Патриотизм и верность воинскому долгу.

2. Дни воинской славы России.
- 3 Дружба, войсковое товарищество.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что олицетворяет понятие патриотизм?
2. Что означают понятия Родина и Отечество?
3. Сформулируйте определение понятия Воинский долг.

**Задания для самостоятельной работы:**

Сделать выписки из Закона РФ «О днях воинской славы (победных днях) России» по всем 15-ти дням воинской славы России, вкратце сформулировав суть событий победных дней.

**Задание 3.4 Символы воинской чести.**

1. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.
2. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.
3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Каково значение Боевого Знамени воинской части для военнослужащих? Что означает понятие «культ знамени»?
2. Кто и когда впервые установил форму и рисунок знамени с соответствующей расцветкой для различных частей?
3. Чем для военнослужащего является ритуал приведения к Военной присяге?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовить реферат на тему: «Первые ордена Государства Российского».
2. Сделать выписку текста действующей Военной присяги из Федерального закона РФ «О воинской обязанности и военной службе».

**Задание 3.5 Воинская обязанность.**

1. Организация воинского учета и его предназначение.
2. Обязательная подготовка граждан к военной службе.
3. Призыв на военную службу.
4. Прохождение военной службы по призыву.
5. Пребывание в запасе.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие категории граждан не обязаны состоять на воинском учете?
2. Какие сведения о гражданине содержатся в документах по воинскому учету?
3. Кто входит в состав комиссии по постановке граждан на воинский учет?
4. Что предусматривает обязательная подготовка граждан к военной службе?
5. Какие категории граждан освобождаются от призыва на военную службу?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовить сообщение о военной форме одежды и знаках различия военнослужащих различных видов Вооруженных сил и родов войск.
2. Составить вариант распорядка дня воинской части.

**Задание 3.6 Правовые основы военной службы.**

1. Основные положения ФЗ РФ «О воинской обязанности и военной службе».
2. Основные положения ФЗ РФ «Об альтернативной гражданской службе».
3. Основные положения Федерального закона РФ «О статусе военнослужащих».

**Вопросы для обсуждения:**

1. В каких войсках, воинских формированиях, органах, кроме Вооруженных сил РФ, предусмотрена военная служба?
2. Каковы основные обязанности должностных лиц по обеспечению исполнения гражданами воинской обязанности?
3. Какие причины неявки гражданина по повестке военного комиссариата являются уважительными?

**Задания для самостоятельной работы:**

Подготовить реферат на одну из указанных тем:

1. Права и свободы военнослужащих и членов их семей.
2. Правовые основы и особенности альтернативной гражданской службы.

**Задание 3.7 Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ.**

1. Военнослужащие ВС РФ и взаимоотношения между ними.
2. Внутренний порядок.
3. Поощрения и дисциплинарные взыскания.
4. Организация и несение караульной службы.
5. Строи и управление ими.
6. Строевые приемы и движение без оружия.
7. Выполнение воинского приветствия.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Кто является военнослужащими ВС РФ?
2. На какие два вида подразделяются воинские звания военнослужащих? Перечислить оба вида.
3. Сформулировать понятия: единоначалие, приказ, приказание.
4. Какие помещения предусмотрены в каждой казарме?
5. Как организуется противопожарная защита воинской части?
6. Какими мероприятиями достигается сохранение и укрепление здоровья военнослужащих.

**Задания для самостоятельной работы:**

Подготовить сообщение на одну из указанных тем:

1. Порядок содержания, отопления, проветривания и освещения помещений военного городка.
2. Суточный наряд. Назначение, состав и ответственность основных должностных лиц.
3. Поощрения – важное средство воспитания военнослужащих и укрепления воинской дисциплины.

**Задание 3.8 Поступление на военную службу по контракту.**

1. Условия контракта о прохождении военной службы.
2. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.
3. Категории граждан, имеющих право на заключение контракта о прохождении военной службы.
4. Заключение контракта с гражданами, обучающимися в военных образовательных учреждениях профессионального образования.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Может ли иностранный гражданин проходить военную службу по контракту в Вооруженных силах РФ?
2. Каким может быть заключение о годности гражданина к военной службе?
3. Каким может быть заключение о профессиональной пригодности гражданина на конкретную воинскую должность по результатам профессионального психологического отбора?

**Задание 3.9 Права и ответственность военнослужащих.**

1. Права и свободы военнослужащих.
2. Реализация военнослужащими основных прав, гарантированных государством.
3. Виды ответственности военнослужащих за правонарушения.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что не вправе делать военнослужащие, реализуя свое право на свободу слова?
2. Имеют ли право военнослужащие участвовать в богослужениях и религиозных церемониях?



3. Каким образом военнослужащие реализуют свое право на труд?
4. За какие правонарушения военнослужащие несут гражданско-правовую ответственность?

**Задания для самостоятельной работы:**

Подготовить сообщение на одну из указанных тем:

1. Право военнослужащих на охрану здоровья и медицинскую помощь.
2. Страховые гарантии военнослужащим. Право на возмещение вреда.
3. Право военнослужащих на образование и права в области культуры.

**Тема 4. Антропогенные опасности и защита от них. Человеческий фактор в обеспечении безопасности в системе «человек – машина».**

**Задание 4.1. «Причины ДТП».**

Перечислите причины аварий на дороге:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Задание 4.2. «Алгоритм поведения в зоне радиационного заражения».**

Определите последовательность поведения человека в случае аварии на радиационно-опасном объекте (поставьте в ячейках соответствующие номера). Укажите неверные действия.

1. Снимите верхнюю одежду, обувь и поместите их в пластиковый пакет.
2. Включите радио или телевизор и слушайте сообщения.
3. Тщательно проветрите всю квартиру.
4. Завершите герметизацию квартиры.
5. Сделайте запас питьевой воды в герметичной таре.
6. Покиньте квартиру и попытайтесь найти убежище или противорадиационное укрытие.
7. Позвоните родственникам: они могут еще не знать о случившемся.
8. Закройте все окна и двери.
9. Отключите газ.
10. Примите душ.
11. Защитите органы дыхания влажной ватно-марлевой повязкой
12. Не волнуйте соседей, молчите о случившемся.
13. Заверните в пищевую пленку открытые продукты и поместите их в холодильник.
14. Спуститесь в подвал своего дома.

**Задание 4.3. «Химическая безопасность».**

Творческое задание. «Возможные источники и признаки отравлений аммиаком, хлором, угарным газом, порядок действий в рисунках» (30 мин)

Предложенное задание является интерактивной формой обучения.

Выполняется в подгруппах по 4-6 студентов. Результат представляется перед всей группой, рисунок интерпретируется либо одним представителем, либо всей подгруппой.

**Материалы:** листы ватмана или бумага формата А3, цветные карандаши или фломастеры.

**Инструкция.** Разбейтесь на подгруппы по 4-6 человек. Используя метод мозгового штурма попробуйте изобразить возможные источники и признаки отравлений аммиаком, хлором, угарным газом, порядок действий.

*По результатам преподаватель проводит анализ и обсуждение.*

#### **Задание 4.4. Ситуационная задача «Крушение поезда».**

Скорый поезд Москва-Санкт-Петербург. Ночь, пассажиры спят. Неожиданный толчок, скрежет металла, звон бьющегося стекла и крики людей. Часть вагонов, охваченная огнем, лежит на боку. Электропровод оборван и висит до земли.

- *Перечислите опасные факторы.*

- *Укажите правильные действия в этой ситуации.*

#### **Задание 4.5. Ситуационная задача «Авария с выбросом АХОВ».**

В районе Червишевского тракта появился запах прелого сена или гнилых фруктов. Через 4 часа люди почувствовали першение и жжение в носоглотке, сладковатый неприятный привкус во рту, тошноту.

*Определите, отравление каким веществом произошло, его возможные источники, порядок действий.*

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

1. Изучите и законспектируйте основные характеристики транспортных аварий и катастроф, аварий с выбросом радиоактивных веществ, АХОВ, биологически опасных веществ, коммунальных, гидродинамических аварий.
2. Изучите и охарактеризуйте средства индивидуальной защиты различного назначения.
3. Изучите действие электрического тока на организм человека, меры защиты при поражении электрическим током.

#### **Вопросы для подготовки к семинару**

1. Понятие техногенных опасностей, их причины, особенности и последствия.
2. Понятие и виды радиационно-опасных объектов (РОО).
3. Понятие радиационной аварии (РА), ее причины.
4. Поражающие факторы радиации. Виды излучения, их проникающая и поражающая способность. Дозы облучения. Лучевая болезнь.
5. Меры по предупреждению и ослаблению воздействия радиоактивных веществ на организм.
6. Понятие и виды химически-опасных объектов (ХОО).
7. Понятие химической аварии (ХА) и ее причины.
8. Токсидоза, ее виды. Степень токсичности.
9. Характеристика хлора и его воздействие на человека. Действия населения при выбросе хлора.
10. Характеристика аммиака и его воздействие на человека. Действия населения при выбросе аммиака.
11. Характеристика угарного газа, его воздействие на организм человека. Первая помощь при отравлении угарным газом.
12. Безопасное поведение с кислотами и щелочами.
13. Понятие гидродинамической аварии, ее причины и последствия.
14. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.

#### **Тесты для самоконтроля**

*Примечание: знаком \* отмечены вопросы, в которых следует выбрать несколько вариантов правильных ответов.*

1. Концентрация вещества, которая при ежедневном воздействии на человека в течение длительного времени не вызывает патологических изменений или заболеваний,

- обнаруживаемых современными средствами диагностики как у данного, так и у последующего поколения.
- А) допустимая концентрация (ДК) б) максимальная концентрация (МК)  
в) разумно допустимая концентрация (РДК) г) предельно допустимая концентрация (ПДК)
2. АХОВ, представляющее собой зеленовато-желтый газ с резким раздражающим запахом, тяжелее воздуха:  
а) хлор б) аммиак в) угарный газ г) бензол
3. \* Признаки отравления ингалятором отравления хлором:  
а) сухой навязчивый кашель до рвоты б) загрудинная боль в) нарушение координации движений г) расстройство желудка
4. АХОВ, представляющее собой бесцветный газ с резким запахом нашатырного спирта, легче воздуха:  
а) хлор б) аммиак в) угарный газ г) бензол
5. \* Признаки отравления аммиаком:  
а) понос б) кашель в) насморк, слезотечение г) зуд, жжение кожи
6. АХОВ, представляющее собой бесцветный газ с запахом прелого сена, гнилых фруктов, тяжелее воздуха:  
а) фосген б) угарный газ в) сероводород г) хлор
7. Сладковатый неприятный привкус во рту, першение и жжение в носоглотке, тошнота, рвота, боль в груди, кашель, затрудненное дыхание, сердцебиение – это признаки отравления:  
а) фосгеном б) угарным газом в) сероводородом г) хлором
8. \* Действия при заражении атмосферы хлором:  
а) защитить органы дыхания ватно-марлевой повязкой или частью одежды, смочив водой или 2% раствором питьевой соды  
б) оставить пострадавшего в зоне химического заражения  
в) покинуть зону заражения в соответствии с указаниями служб ГО или перпендикулярно направлению ветра  
г) дать пострадавшему стабильный йод
9. \* Действия при заражении атмосферы аммиаком:  
а) защитить органы дыхания ватно-марлевой повязкой или частью одежды, смочив водой, 5% раствором лимонной или 2% раствором борной кислоты  
б) оставить пострадавшего в зоне химического заражения  
в) покинуть зону заражения в соответствии с указаниями служб ГО или перпендикулярно направлению ветра  
г) дать пострадавшему стабильный йод
10. \* Методы защиты населения в зоне химического заражения:  
а) экстренная временная эвакуация  
б) ограничение времени пребывания на открытой местности с использованием средств индивидуальной защиты  
в) пребывание на открытой заражённой местности в маскировочном костюме  
г) поиски противогаса в ближайших учреждениях
11. Выходить из зоны возможного химического заражения следует:  
а) быстро по удобному пути б) по направлению ветра  
в) перпендикулярно направлению ветра г) против направления ветра
12. Человек, находящийся в общественном здании в момент объявления угрозы химического заражения, должен:  
а) как можно быстрее попасть домой б) выполнять указания администрации  
в) спрятаться в подвале здания г) узнать прогнозы специалистов
13. \* Радиационно-опасным объектом является:  
а) использующий солнечную радиацию

- б) на котором при аварии или разрушении может произойти радиоактивное загрязнение хозяйственных объектов, а также окружающей природной среды
- в) на котором при аварии или разрушении может произойти облучение ионизирующим излучением;
- г) на котором хранят, используют или на который транспортируют радиоактивные вещества.

14. \* Значение йодной профилактики:

- а) дезинфекция внутренней среды б) насыщение щитовидной железы стабильным йодом
- в) повышение температуры тела г) исключение накопления в щитовидной железе радиоактивного йода

15. \* Для предупреждения и ослабления воздействия на организм человека радиоактивных веществ в зоне радиационного заражения необходимо:

- а) максимально ограничить пребывание на открытой территории, при выходе из помещений необходимо использовать средства индивидуальной защиты (респиратор, повязку, плащ, резиновые сапоги);
- б) перед входом в помещение вымыть обувь, верхнюю одежду вытряхнуть и почистить влажной щёткой, строго соблюдать правила личной гигиены;
- в) минимально ограничить пребывание на открытой территории, при выходе из помещений по желанию можно использовать средства индивидуальной защиты;
- г) принимать пищу только в закрытых помещениях

16. Токовое напряжение на поверхности земли, возникающее в результате замыкания провода на землю, называется:

- а) шаговым б) статическим в) искровым г) грунтовым

17. Действие тока, проявляющееся в ожогах отдельных участков тела, нагреве кровеносных сосудов, нервов, крови, называется:

- а) электролитическим б) биологическим в) термическим г) травматическим

18. Действие тока, проявляющееся разложением крови и других органических жидкостей и вызывающее значительные нарушения их физико-химического состава, называется:

- а) термическим б) электролитическим в) биологическим г) травматическим

19. Тяжелая нервнорефлекторная реакция организма в ответ на сильное раздражение электрическим током, сопровождающаяся глубокими расстройствами кровообращения, дыхания, обмена веществ, называется:

- а) электрический удар б) электрический ожог в) электроофтальмия г) металлизация кожи

20. Наименее опасный путь тока:

- а) нога-голова б) рука-рука в) рука-голова г) нога-нога

21. \* В целях безопасности, находясь в автомобиле, запрещается:

- а) сажать детей на переднее сиденье без специального удерживающего устройства
- б) сажать пассажиров на переднем сиденье
- в) перевозить в салоне и багажнике взрывчатые и горючие вещества
- г) находится внутри потерпевшего аварию автомобиля при сильном запахе бензина

22. В автобусе вы почувствовали запах гари. Первое, что вы сделаете:

- а) сообщите водителю б) откроете дверь и выберетесь наружу
- в) начнете искать огнетушитель г) ничего не будете делать, чтобы не создавать панику

23. Срывать стоп-кран в поезде запрещается:

- а) в пределах железнодорожной станции б) в поле, если поезд идет на большой скорости
- в) в лесу г) на мосту

24. При разгерметизации салона самолета следует:

- а) закутаться в одежду, так как в салоне резко падает температура воздуха
- б) надеть кислородную маску, застегнуть ремни безопасности
- в) надеть кислородную маску сначала на соседа, у которого начался сердечный приступ, потом на себя
- г) защитить подручными средствами органы дыхания от пыли, быстро заполняющей салон

25. \* В метро категорически запрещается:

а) заходить за ограничительную линию у края платформы б) сидеть на ступеньках эскалатора

в) перевозить ручную кладь г) подходить к вагону после полной остановки поезда

26. Согласно классификации происшествий на водных судах, гибель судна или его полное разрушение называется:

а) катастрофа б) кораблекрушение в) авария г) аварийное происшествие

## **Тема 5. Управление безопасностью жизнедеятельности. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения БЖД.**

**Задание 5.1. Анализ следующих правовых, нормативно-технических и организационных основ безопасности жизнедеятельности:**

**Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности.** Концепции национальной безопасности и демографической политики Российской Федерации – основные положения. Общая характеристика системы законодательных и нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы экологической, промышленной, производственной безопасности и безопасности в чрезвычайных ситуациях. Характеристика основных законодательных и нормативно-правовых актов: назначение, объекты регулирования и основные положения. Требования безопасности в технических регламентах. Вопросы безопасности жизнедеятельности в законах и подзаконных актах.

*Законодательство об охране окружающей среды.* Экологическая доктрина Российской Федерации. Нормативно-техническая документация по охране окружающей среды. Федеральный закон «Об охране окружающей среды» - основные положения. Структура законодательной базы – основные законы. Международные правовые основы охраны окружающей среды. Система стандартов «Охрана природы» (ОП) – структура и основные стандарты.

*Законодательство об охране труда.* Трудовой кодекс – основные положения, касающиеся вопросов охраны труда. Законодательные акты директивных органов.

### **Подзаконные акты по охране труда.**

Система стандартов безопасности труда (ССБТ) – структура и основные стандарты.

Стандарты предприятий по безопасности труда. Правила и инструкции по охране труда.

*Законодательство о безопасности в чрезвычайных ситуациях.* Закон Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Структура законодательной базы – основные законы и их сущность: Федеральные законы РФ «О пожарной безопасности», «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности», «О промышленной безопасности опасных производственных объектов», «О радиационной безопасности населения». Системы стандартов по безопасности в чрезвычайных ситуациях (БЧС) – структура и основные стандарты.

**Экономические основы управления безопасностью.** Современные рыночные методы экономического управления безопасностью и основные принципы регулирования различных аспектов безопасности: позитивные и негативные методы стимулирования безопасности. Понятие экономического ущерба, его составляющие и методические подходы к оценке. Материальная ответственность за нарушение требований безопасности: аварии, несчастные случаи, загрязнение окружающей среды.

*Экономика природопользования.* Понятие эколого-экономического ущерба, его основные составляющие. Принципы «загрязнитель платит» и «природопользователь платит», практические методы их реализации. Платежи за загрязнение окружающей среды и платность пользования природными ресурсами как экономические механизмы рационального природопользования. Эколого-экономический ущерб – методы и проблемы его оценки и расчета. Понятия прямых и косвенных эколого-экономических ущербов. Экологические экстерналии и их основные виды. Штрафы за загрязнение окружающей среды. Сущность

«торговли загрязнителями» - особенности, достоинства и недостатки, примеры реализации, торговля квотами на выбросы парниковых газов.

*Экономика безопасности труда.* Социально-экономическое значение охраны труда, финансирование охраны труда. Экономические ущербы от производственного травматизма, профессиональных заболеваний и неблагоприятных условий труда – основные составляющие ущерба. Экономический эффект мероприятий по улучшению условий и охране труда.

*Экономика чрезвычайных ситуаций.* Эколого-экономические и социально-экономические составляющие ущерба от чрезвычайных ситуаций. Экономическая эффективность превентивных мер по предотвращению чрезвычайных ситуаций.

**Страхование рисков:** экологическое страхование, страхование опасных производственных объектов, страхование профессиональных рисков. Основные понятия, функции, задачи и принципы страхования рисков. Компенсационная, превентивная и инвестиционная экономические функции страхования ответственности. Экологическое страхование – проблемы и страховые риски. Страхование ответственности предприятий – источников повышенной опасности. Страхование от несчастных случаев и профессиональных заболеваний. Федеральный закон «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний».

**Государственное управление безопасностью:** органы управления, надзора и контроля за безопасностью, их основные функции, права и обязанности, структура. Министерства, агентства и службы – их основные функции, обязанности, права и ответственность в области различных аспектов безопасности. Управление экологической, промышленной и производственной безопасностью в регионах, селитебных зонах, на предприятиях и в организациях. Надзор в сфере безопасности – основные органы надзора, их функции и права. Кризисное управление в чрезвычайных ситуациях – российская система управления в чрезвычайных ситуациях – система РСЧС, система гражданской обороны – сущность структуры, задачи и функции.

*Организация мониторинга, диагностики и контроля* состояния окружающей среды, промышленной безопасности, условий и безопасности труда. Государственная экологическая экспертиза и оценка состояния окружающей среды, декларирование промышленной безопасности, государственная экспертиза условий труда, аттестация рабочих мест – понятие, задачи, основные функции, сущность, краткая характеристика процедуры проведения. Расследование и учет несчастных случаев на производстве. Порядок расследования причин аварий и инцидентов на опасных производственных объектах.

*Аудит и сертификация состояния безопасности.* Экологический аудит и экологическая сертификация, сертификация производственных объектов на соответствие требованиям охраны труда – сущность и задачи.

### **Вопросы и задания для самопроверки**

1. Назовите основные задачи, функции и систему управления государственной безопасностью жизнедеятельности.
2. Перечислите основные нормативно-правовые акты по охране окружающей среды и органы управления по её защите.
3. Охарактеризуйте правовое и нормативное обеспечение охраны труда по стране и на предприятиях.
4. Кто осуществляет государственный, ведомственный и общественный надзор и контроль за соблюдением законодательства по охране труда?
5. Каков порядок расследования и учёта несчастных случаев и профессиональных заболеваний на производстве?
6. Назовите основные виды экономического ущерба и методы его определения.
7. Какова методика определения затрат ущерба и расчёта экономического эффекта?

## Тема 6. Безопасность в различных отраслях. Особенности обеспечения безопасности в различных отраслях.

### Задание 6.1. Вставьте нужные слова:

Трудовая деятельность человека всегда протекает в определенных ..... условиях. Если работа выполняется внутри помещений (в изолированном пространстве), тогда климатические показатели принято называть ..... Производственного помещения.

### Задание 6.2. Вставьте нужные слова:

А)..... микроклиматические условия – это такое сочетание параметров микроклимата, которое при длительном воздействии на человека **обеспечивает ощущение теплового комфорта** и создает предпосылки для высокой работоспособности;

Б)..... микроклиматические условия – это такое сочетание параметров микроклимата, которые при длительном воздействии на человека **не могут вызвать дискомфортные теплоощущения** и понижения работоспособности.

### Задание 6.3. Вставьте нужные слова

Напряжение прикосновения ( $U_{пр}$ ) – это ..... потенциалов двух точек электрической цепи, которых одновременно касается человек.

Это происходит при следующих условиях:

при ..... включении в сеть, при одновременном прикосновении к двум фазам сети переменного тока;

при ..... включении в сеть, при контакте с токоведущими частями оборудования – клеммы, шины и т.д.;

при контакте с ..... Частями оборудования, случайно оказавшимися под напряжением из-за нарушения изоляции проводов;

при возникновении напряжения ....., при попадании под напряжение в зоне растекания тока;

при воздействии атмосферного электричества, при ..... разрядов или электрической дуги.

### Задание 6.4. Дополните предложение:

Для восстановления водного баланса работающих в горячих цехах или открытых площадках необходима подпитка ..... (около 0,5 % ..... ) газированной питьевой водой из расчета ..... л на человека в смену. В жарких климатических условиях рекомендуется пить охлажденную ..... воду или..... Чай.

### Задание 6.5. Установите соответствие между системами вентиляции и способами перемещения воздуха в них

1) естественная – инфильтрация;

2) механическая;

3) естественная – аэрация;

А) осуществляется сменой воздуха в помещениях через неплотности в ограждениях и элементах строительных конструкций;

Б) в результате поступления и удаления воздуха через открывающиеся фрамуги окон и форнарей;

В) воздух подается в производственные помещения или удаляется из них по системам вентиляционных каналов с помощью вентиляторов.

Ответ: А – .....; Б – .....; В –.....;

### Задание 6.6. Дополните предложение

В современных осветительных установках, предназначенных для освещения производственных помещений, в качестве источников света применяют лампы ..... (источники ..... Излучения), ..... (лю-минесцентные) и галогенные.

**Задание 6.7. Дополните предложение**

Основные недостатки ламп накаливания – .....срок службы (около..... Тыс. ч.), ..... светоотдача и ..... теплоотдача.  
Кроме того, в спектре ламп накаливания преобладают ..... и ..... лучи, которые отличаются от спектра естественно солнечного света.

**Задание 6.8. Дополните предложения**

Электрические травмы представляют собой чётко выраженные местные повреждения ..... Организма человека, вызванные воздействием электрического тока (или дуги).

Электрический удар – это результат ..... действия тока. Возбуждение внутренних живых тканей организма проходящим через него электрическим током сопровождается произвольными ..... сокращениями мышц.

**Задание 6.9. Найдите соответствие между действием электрического тока на организм человека и видами его действия**

- 1) термическое;
  - 2) электролитическое;
  - 3) биологическое.
- А) разложение органических жидкостей тела (воды, крови) и нарушение их физико-химического состава;
- б) раздражение и возбуждение живых тканей организма;
- в) ожог тела, нагрев до высокой температуры внутренних органов человека;
- Ответ: 1 – .....; 2 – .....; 3 – .....

**Задание 7. Дополните предложения:**

- Способы и приемы прекращения горения в условиях пожара основаны на:
- а) прекращении доступа в зону горения ..... воздуха;
  - б) охлаждении зоны горения ниже температуры самовоспламенения с помощью химической .....
  - в) на механическом срыве пламени сильной струей ..... или .....

**Задание 7.1. Приведите в соответствие классификацию огнетушителей в зависимости от огнетушащего вещества:**

- 1) водные;
  - 2) пенные;
  - 3) порошковые.
- Б) порошковые составы (бикарбонат натрия, сульфат аммония, хлорид калия);
- а) растворы кислот и щелочей;
  - в) вода с добавками.
- Ответ: 1 – .....; 2 – .....; 3 – .....

**Решите ситуационную задачу:**

(Фрагмент из романа К. Маккалоу «Поющие в терновнике»).

«Палящее солнце иссушило сочные, высотой по колено, золотистые травы до самой сердцевины, каждая травинка стала хрупкой и ломкой. Какая настала сушь! Даже деревья высохли, кора с них отваливается жёсткими ломкими полосами.



В один из августовских дней налетела страшная буря. Небо осветила яркая вспышка синего пламени. Над исполинским деревом вскинулся столб огня, вмиг занялись рядом пни и упавшие стволы, и отсюда, разгоняемые вихрем, шире и шире пошили кружить и полыхать полотнища огня. Куда ни глянь, вокруг стеной – огонь; пылают деревья, вспыхнула под ногами трава. Скорость распространения пламени достигает более 100 м/мин. Ветер усиливался, пожар надвигался на усадьбу».

1. Каковы причины пожара? \_\_\_\_\_
2. К какому виду пожаров относится описанное стихийное бедствие, его интенсивность?  
\_\_\_\_\_
3. Объясните, как вести себя людям, находящимся в усадьбе.  
\_\_\_\_\_
4. Возможно ли спасение людей, оказавшихся в этот момент в лесу?  
\_\_\_\_\_
5. Какие способы тушения пожаров Вам известны? \_\_\_\_\_

## Решите 2 варианта ситуационных задач

### Вариант 1.

#### *Вы увидели далеко в лесу пожар*

Укажите последовательность ваших действий, вставляя нужные слова:

1. Позвонить в пожарную ..... (экстренные телефоны МЧС ..... Или .....), если в близлежащей местности пожарных частей нет совсем, то нужно позвонить в ближайшее ..... (лесхоз), в сельскую (районную)

..... и оповестить о пожаре. Постарайтесь максимально точно выдать координаты места возгорания.

2. Если вы уверены в своих силах и в том, что вам ничего не угрожает, то можно приступить к ..... (у вас подходящая одежда и обувь, есть чем тушить).

### Вариант 2.

#### *Огонь стремительно приближается к вашей даче (дому)*

Укажите последовательность ваших действий, вставляя нужные слова:

1. Позвонить в пожарную охрану (экстренные телефоны МЧС 01 или 112), если в близлежащей местности пожарных частей нет совсем, нужно позвонить в лесничество (лесхоз), в сельскую (районную) администрацию и оповестить о пожаре.

2. Оповестить ваших ..... И окружающих о пожаре. Позаботьтесь о спасении тех, кто не сможет себе помочь сам, сначала о ....., пожилых и больных людях, а затем и о братьях наших меньших. Заблаговременно позаботьтесь о том, что бы были собраны ....., ..... и самые важные ....., которые позволят вам продержаться какое-то время при самом плохом варианте развития событий (вода, непортящиеся продукты, теплые вещи, необходимые лекарства, средства связи).

3. Если вы уверены в своих силах и в том, что вам ничего не угрожает, то можно приступить к тушению (у вас подходящая одежда и обувь, есть чем тушить).

### **Контрольные вопросы для самопроверки:**

1. Из каких основных процессов состоит теплоотдача человеческого организма в окружающую среду? Какова формула нормального самочувствия.
2. Что такое терморегуляция человеческого организма?
3. Какие вы знаете способы теплообмена между человеком и окружающей средой?
4. Какие основные нормируемые показатели микроклимата воздуха рабочей зоны вы знаете?
5. Дайте определение понятий «оптимальные параметры микроклимата» и «допустимые параметры микроклимата».
6. Какие мероприятия используются для поддержания нормальных параметров микроклимата в рабочей зоне?
7. Назовите приборы и устройства для измерения метеорологических условий.
8. Дайте характеристику основных световых величин.
9. Какие виды производственного освещения вы знаете?
10. Что такое коэффициент естественного освещения (КЕО)?
11. Как проводится нормирование производственного освещения?
12. Как измеряется освещенность в производственном помещении?
13. Какие процессы называют горением, воспламенением, самовоспламенением?
14. Каковы основные показатели пожароопасности веществ и материалов?
15. Каковы характеристики материалов по горючести?
16. Какую вы знаете классификацию производств по пожарной опасности?
17. Что представляют собой автоматические системы тушения пожара?

### **Тема 7. Современный комплекс проблем безопасности. Глобальные проблемы современности и безопасность.**

#### **Задание 7.1.**

1. Общая характеристика современных угроз, опасностей и рисков для цивилизации
2. Проблема устойчивого развития человечества и обеспечения безопасности цивилизации
3. Концепция национальной безопасности и устойчивого развития России
4. Проблема обеспечения безопасности личности
5. Пути решения глобальных проблем безопасности жизнедеятельности

#### **Примерные темы докладов**

1. Преодоление экологического кризиса - глобальная проблема современности.
2. Политические аспекты проявления демографического кризиса в различных странах.
3. Концепция устойчивого развития - путь человечества к самосохранению.
4. Бедность как мировая проблема и ее планетарные последствия.
5. Глобальная продовольственная проблема и ее политические последствия.
6. Современные подходы обеспечения информационной безопасности
7. Обеспечение национальной безопасности России в новой эпохе

#### **Вопросы и задания для самопроверки**

1. В чём сущность новой эпохи развития человечества, предсказанной В.И.Вернадским?
2. Что такое демографический взрыв? Как связана с ним новая эпоха?
3. Охарактеризуйте особенности «волн цивилизации» по Э.Тоффлеру.
4. Почему неизбежно наступление новой эпохи, предсказанной В.И.Вернадским?
5. Почему первый взрыв атомной бомбы можно назвать первым признаком новой эпохи? 6. Почему последствия «ядерной зимы», возможной в результате жизнедеятельности человека, представляют собой глобальную угрозу?

7. Как человек своей жизнедеятельностью может противостоять астероидной угрозе?
8. В чём сущность понятий «пределы роста», «глобальные проблемы», «глобальная революция», введенных учёными в связи с наступлением новой эпохи?
9. Почему жизнедеятельность человека не может обеспечить устойчивость жизни на Земле подобно биотической регуляции?
10. В чём заключаются основные результаты научных исследований глобальных последствий жизнедеятельности человека?
11. Чем показательно подписание Стокгольмского воззвания?
12. Какие научные исследования стали причиной созыва и каковы итоги Конференции ООН в Стокгольме (1972 г.).
13. Почему Конференция ООН в Рио-де-Жанейро (1992 г.) является эпохальным событием?
14. Как можно охарактеризовать итоги деятельности мирового сообщества по решению глобальных проблем (на примере Конференции ООН в Йоханнесбурге в 2002 г.)? Как мировое сообщество реагировало на появление глобальных угроз от жизнедеятельности человека?
15. Почему безопасность жизнедеятельности является условием перехода к устойчивому развитию?
16. В чём заключаются основные положения Повестки дня на XXI век, принятой на Конференции ООН в Рио-де-Жанейро, и почему отсталые народы не могут повторить путь развитых стран?
17. Почему Хартию Земли можно считать дополнением к религиозным заповедям?
18. Каковы основные пути решения глобальных проблем безопасности жизнедеятельности?
19. Почему сущность современного этапа развития цивилизации связана с безопасностью жизнедеятельности человека?
20. В чём проявляется особенность международной организации? Назовите наиболее крупные международные организации, занимающиеся вопросами безопасности жизнедеятельности.
21. Как связаны угрозы национальной безопасности России с жизнедеятельностью мирового сообщества в новой эпохе?

### 7.5. Применение балльной системы для проведения мероприятий текущего контроля

Таблица 7.3

Применение балльной системы для проверки результатов обучения  
(очная форма обучения)

Номер темы	Формы текущего контроля студентов	Баллы по видам работ
Р.1	Собеседование	10
Р.1	Эссе	10
Р.1	<b>Контрольная точка 1</b>	30
Р.2	Собеседование	10
Р.2	Эссе	10
Р.2	<b>Контрольная точка 2</b>	30

Таблица 7.4

**Применение балльной системы для проверки результатов обучения  
(очно-заочная форма обучения)**

Номер раздела/темы	Формы текущего контроля обучающихся	Баллы по видам работ, выполняемым студентами
Тема 1,2	<b>Контрольная работа</b>	100

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНЫХ ИСТОЧНИКОВ

### 8.1. Основная учебная литература

№ п/п	Автор, название, выходные данные	Рекомендуется к следующим темам
1	Рысин Ю.С. Безопасность жизнедеятельности. Требования безопасности при обслуживании линейно-кабельных сооружений связи [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Рысин Ю.С., Славнов А.К., Яблочников С.Л. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 66 с. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78606.html">http://www.iprbookshop.ru/78606.html</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	Ко всем темам
2	Рысин Ю.С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Рысин Ю.С., Яблочников С.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70759.html">http://www.iprbookshop.ru/70759.html</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	Ко всем темам
3	Сычев Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сычев Ю.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Финансы и статистика, 2014.— 224 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/18791">http://www.iprbookshop.ru/18791</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	Ко всем темам

### 8.2. Дополнительная учебная литература.

№ п/п	Автор, название, выходные данные	Рекомендуется к следующим темам
1	Алексеев В.С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алексеев В.С., Жидкова О.И., Ткаченко И.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Научная книга, 2012.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/6263">http://www.iprbookshop.ru/6263</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	Ко всем темам

2	Подгорных, С.Д. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Подгорных С.Д.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 240 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/11307">http://www.iprbookshop.ru/11307</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	Ко всем темам
3	Кирикова О. В. Безопасность жизнедеятельности: Электронный ресурс; электронное учебное издание: сборник задач по дисциплине "Безопасность жизнедеятельности" / О. В. Кирикова, Л. Л. Морозова, С. Г. Смирнов и др.; Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, Москва: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2012.	Ко всем темам

### 8.3. Иные источники

1. Конституция Российской Федерации. <http://www.constitution.ru/2>.
- 2.«О гражданской обороне» (1996 год).  
<http://www.mchs.gov.ru/mchs/law/index.php?ID=4426>
3. «О безопасности» (1992год).<http://www.mchs.gov.ru/mchs/law/index.php?ID=8251>
4. «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (1994 год).  
<http://www.mchs.gov.ru/mchs/law/index.php?ID=4433>
5. « О пожарной безопасности» (1994 год).  
<http://www.mchs.gov.ru/mchs/law/index.php?ID=4432>
6. «О безопасности дорожного движения» (1995 год). <http://www.gibdd.ru/documents/>
7. «О радиационной безопасности населения» (1996 год).  
<http://www.mchs.gov.ru/mchs/law/index.php?ID=8496>
8. «Об обороне» (1996год). <http://www.mchs.gov.ru/mchs/law/index.php?ID=4430>
9. «О воинской обязанности и военной службе» (1998 год ).  
<http://www.old.mil.ru/articles/article3718.shtml>
10. «О статусе военнослужащих» (1998 год).  
<http://www.old.mil.ru/articles/article3648.shtml>
11. «Об образовании» (1992 год ). <http://mon.gov.ru/dok/fz/obr/3986/>
12. «О противодействии терроризму» от 6 марта <metricconverter productid=«2006 г»>w:st=«on»>2006 г. N 35-ФЗ; [http://www.consultant.ru/popular/terror/73\\_1.html](http://www.consultant.ru/popular/terror/73_1.html)

#### Постановления Правительства Российской Федерации.

1. «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (№ 547 2003 год).<http://www.mchs.gov.ru/mchs/law/index.php?ID=4283>
2. «Об утверждении Положения о подготовке граждан РФ к службе в Вооруженных Силах» (№1441 1999 год).  
[http://www.school.edu.ru/laws.asp?cat\\_ob\\_no=5966&ob\\_no=4350&oll.ob\\_no\\_to](http://www.school.edu.ru/laws.asp?cat_ob_no=5966&ob_no=4350&oll.ob_no_to)
3. «О внесении изменений в Федеральный закон « О воинской обязанности и военной службе» и статью 14 Закона Российской Федерации «Об образовании» (№100-ФЗ 2005 год).
4. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы» (№422 от 11 июля 2005г.). <http://krstur.cross-edu.ru/gos%20programma.htm>

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 9.1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.mil.ru/> - Минобороны России

<http://www.fsb.ru/> - Федеральная служба безопасности

<http://www.mchs.gov.ru/> - МЧС России

<http://warning.dp.ua/lib.htm> - Электронная библиотека по безопасности

<http://www.bezopasnost.edu66.ru/cont.php?rid=8&id=1> – Безопасность. Образование. Человек (Информационный портал ОБЖ и БЖД)

<http://eun.tut.su/> - Каталог по безопасности жизнедеятельности

Сайт журнала «ОБЖ» — информационно-методическое издание для преподавателей.

**Основы безопасности жизнедеятельности** — С помощью сайта можно получить информацию по многим вопросам безопасности: катастрофы, дикая природа, животные, на воде, нападения, кражи, болезни, первая помощь.

[www.obzh.info](http://www.obzh.info) — Всё, что необходимо знать о личной безопасности жизни и безопасном поведении.

**Сайт «Анатомия армии»** — На сайте показаны униформа и знаки отличия, рассказано о воинских званиях, много материалов из военной истории, науки и практики.

[goodlife.narod.ru](http://goodlife.narod.ru) — Рекомендации поведения по обеспечению безопасности: в жилище (воры, нападение, пожар и т. д.), на улице (в толпе, кражи, нападение), на колесном транспорте (автомобиль, автобус, троллейбус, трамвай, поезд и др.), в море, на самолете и т. д. Правила защиты от стихийных бедствий, животных, от человеческой агрессивности. Рекомендации поведения в чрезвычайных ситуациях. Количественные характеристики опасностей. Автор — Бурьяк Александр Владимирович.

**Безопасность жизнедеятельности** — Плотников В. В., Туноголовец В. П. Электронное учебное пособие, представляющее собой краткий курс лекций. Пособие включает теоретическую часть и ряд практических вопросов для закрепления и оперативного тестирования знаний, получаемых студентами.

**Азбука безопасности** — Полнотекстовой учебник: Ю. Г. Афанасьев, А. Г. Овчаренко, С. Л. Раско, Л. И. Трутнева. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения при чрезвычайных ситуациях в условиях мирного и военного времени.

### 9.2. Программное обеспечение

– техническими средствами обучения (мультимедийный проектор; персональный компьютер (ноутбук) с программным обеспечением: операционная система Windows 7/8/10; офисный пакет Microsoft Office 2010/2013/2016, включающий программу подготовки и демонстрации презентаций Microsoft PowerPoint);

- экраном для демонстрации презентаций и фильмов;
- учебной доской (маркерной).

– электронно-библиотечные системы: «IPRbooks» (URL: <http://www.iprbookshop.ru/>); «Юрайт» (URL: <https://www.biblio-online.ru/>); «Лань» (URL: <https://e.lanbook.com/>).

- дистанционные образовательные технологии (ДОТ). Лекционные, практические занятия и самостоятельная работа проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- программное обеспечение: Microsoft Windows 10 LTSC 1607, Microsoft Office Professional 2016.

### **9.3. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

– электронно-библиотечные системы: «IPRbooks» (URL: <http://www.iprbookshop.ru/>); «Юрайт» (URL: <https://www.biblio-online.ru/>); «Лань» (URL: <https://e.lanbook.com/>).

### **9.4. Материально-техническая база**

– лекционные аудитории и аудитории для проведения занятий семинарского типа, оснащенные мультимедийным оборудованием (проекторы, экраны, плазменные панели), обеспечивающие реализацию программы;

– по всему лекционному материалу имеются наборы слайдов в виде презентаций;

– для работы со специализированным программным обеспечением имеются компьютерные классы и другие материально-технические ресурсы;

- другие материально-технические ресурсы.