

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия,
митрополита Московского»

Кафедра педагогики и психологии

МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки **48.03.01 Теология**

Направленность (профиль) **Православная теология**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Тольятти
2026

Рабочая программа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.08.2020 № 1110 (зарегистрировано в Минюсте России 14.09.2020 № 59833); образовательной программы по направлению подготовки 48.03.01 Теология, направленность (профиль) «Православная теология».

Составители рабочей программы:

Величко Т.И., кандидат биологических наук, доцент

Филиогло Л.Д. кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии, протокол от 19.03.2026 г. № 7, в составе основной профессиональной образовательной программы – на заседании Ученого совета академии, протокол от 24.04.2026 г. № 10

Заведующий кафедрой: Денисова Е.А., кандидат психологических наук, доцент

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Цели и задачи изучения дисциплины	4
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
2.2. Содержание разделов дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	10
3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	13
3.3. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем	13
3.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины	14
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций	14
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций	17
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	29

• ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

• Цели и задачи изучения дисциплины

Цель – формирование профессиональной культуры безопасности (ноксологической культуры), включающей готовность и способность личности использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасной жизни, безопасности в сфере профессиональной деятельности, характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета.

Задачи:

- ознакомить студентов с правовыми, нормативно-техническими и организационными основами безопасности жизнедеятельности;
- сформировать представление о:
- проблемах устойчивого развития и рисков, связанных с деятельностью человека;

- опасностях, угрожающих человеку в современной повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
 - безопасном поведении и профессиональной безопасности;
 - мероприятиях по защите населения и персонала в чрезвычайных ситуациях, включая военные условия;
 - создать условия по овладению студентами базовыми способами и технологиями защиты в чрезвычайных ситуациях, приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на обеспечение безопасности личности и общества;
 - научить приемам оказания первой помощи.
- **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
Код и наименование индикатора достижения компетенций
ИУК-8.1. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте
ИУК-8.2. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте
ИУК-8.3. Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте
ИУК-8.4. Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

- **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к обязательной части [Блока 1](#). Дисциплины (модули).

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/ модулями, практиками:

- знания основ безопасности жизнедеятельности;
- умения определять критические ситуации;
- навыки оказания помощи, освоенные в общеобразовательной школе или средних профессиональных учебных заведениях.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: понятия и усвоенные

закономерности, приобретенные навыки и умения, способности, сформированные в курсе «Безопасность жизнедеятельности», будут использованы в процессе познания сложных связей человеческого организма и среды обитания.

- **Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Количество зачетных единиц	2				
Часов по учебному плану	72				
Виды контроля в семестрах:	Экзамены	Зачеты	Курсовые работы	Контрольные работы	
		6			

Курс	1		2		3		4		5
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Зачетных единиц по семестрам						2			
Лекции (ч)						4			
Лабораторные (ч.)									
Практические (ч.)						4			
Контактная работа студента с преподавателем (ч.)						8			
Сам. работа (ч.)						60			
Контроль						4			
Итого (ч.)						72			

• СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Раздел (модуль)	Количество академических часов – всего	из них		
			Лекций	Лабораторных
Модуль 1. Введение в безопасность жизнедеятельности человека. Основные понятия и термины безопасности жизнедеятельности	18		1	
Тема 1.1. Основные понятия и определения «опасности» и «безопасности». Основы национальной безопасности. Безопасность здоровья человека.	9		1	
Тема 1.2. Взаимосвязь условий жизнедеятельности со здоровьем и производительностью труда. Психическое здоровье и пути его сохранения.	9			
Модуль 2. Основы оказания первой	28		2	

помощи			
Тема 2.1. Травматические повреждения.	10	1	
Тема 2.2. Состояния, угрожающие жизни и здоровью, причины и факторы их вызывающие. Признаки жизни и явные признаки смерти. Принципы оказания неотложной помощи пострадавшим и методы защиты.	9	1	
Тема 2.3. Основы реанимации.	9		
Модуль 3. Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации	22	1	
Тема 3.1. Чрезвычайные ситуации: понятие, классификации. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	8	1	
Тема 3.2. Чрезвычайные ситуации социального характера.	7,5		
Тема 3.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций Российской Федерации (РСЧС).	6,5		
Подготовка к зачету	4		
Итого за семестр часов	72	4	

- **Содержание разделов дисциплины**

Модуль 1. Введение в безопасность жизнедеятельности человека. Основные понятия и термины безопасности жизнедеятельности

Тема 1.1. Основные понятия и определения «опасности» и «безопасности». Основы национальной безопасности. Безопасность здоровья человека

Теоретические основы безопасности жизнедеятельности (БЖ). Цель, задачи предмета. Концепция национальной безопасности. Основные законы. Актуальные проблемы на современном этапе и основные законодательные акты БЖ. Значение и место предмета БЖ в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека. Теоретическое обоснование содержания предмета БЖ. Аксиома о потенциальном, негативном воздействии в системе «человек – среда обитания». Интегральный показатель безопасности жизнедеятельности. Вредные и опасные факторы. Этапы формирования и решения проблемы оптимального взаимодействия человека со средой обитания: безопасность труда, техника безопасности, охрана труда, производственная санитария.

Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Роль двигательной активности, закаливания организма и занятий физической культуры в укреплении здоровья.

Тема 1.2. Взаимосвязь условий жизнедеятельности со здоровьем и производительностью труда. Психическое здоровье и пути его сохранения

Виды и условия трудовой деятельности. Виды трудовой деятельности: физический и умственный труд, формы физического и умственного труда, творческий труд.

Классификация условий труда по тяжести и напряженности трудового процесса. Классификация условий труда по факторам производственной среды.

Эргономические основы безопасности. Эргономика как наука о правильной организации человеческой деятельности, соответствии труда физиологическим и психическим возможностям человека, обеспечение эффективной работы, не создающей угрозы для здоровья человека. Организация рабочего места: выбор положения работающего, пространственная компоновка и размерные характеристики рабочего места, взаимное расположение рабочих мест, размещение технологической и организационной оснастки, конструкции и расположение средств отображения информации. Организация рабочего места пользователя компьютера и офисной оргтехники.

Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека. Понятие комфортных или оптимальных условий. Взаимосвязь состояния здоровья, работоспособности и производительности труда с состоянием условий жизни и труда человека, параметрами среды жизнедеятельности человека. Основные методы, улучшающие самочувствие и работоспособность человека: не превышение допустимых уровней негативных факторов и их снижение до минимально возможных уровней, рационализация режима труда и отдыха, удобство рабочего места и рабочей зоны, хороший психологический климат в трудовом коллективе, климатические условия в зоне жизнедеятельности, оптимальная освещенность и комфортная световая среда.

Психические процессы, свойства и состояния, влияющие на безопасность. Психические процессы: память, внимание, восприятие, мышление, чувства, эмоции, настроение, воля, мотивация. Психические свойства: характер, темперамент, психологические и социологические типы людей. Психические состояния: длительные, временные, периодические. Чрезмерные формы психического напряжения. Влияние алкоголя, наркотических и психотропных средств на безопасность. Основные психологические причины ошибок и создания опасных ситуаций. Особенности групповой психологии.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Изучение влияния алкоголя на здоровье человека, социальных последствий употребления алкоголя и снижения умственной и физической работоспособности. Изучение влияния курения на состояние здоровья. Изучение составных частей табачного дыма. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания. Социальные последствия пристрастия к наркотикам, Профилактика наркомании.

Модуль 2. Основы оказания первой помощи

Тема 2.1. Травматические повреждения

Первая помощь при травмах и ранениях (ранах, ожогах, переломах, вывихах, растяжениях, ушибах и кровотечениях).

Тема 2.2. Состояния, угрожающие жизни и здоровью, причины и факторы, их вызывающие. Признаки жизни и явные признаки смерти. Принципы оказания неотложной помощи пострадавшим и методы защиты

Основные инфекционные болезни. Классификация и профилактика.

Средства защиты по профилактике степени воздействия поражающих факторов ЧС. Оказание первой помощи пострадавшим в различных ЧС (радиозащитные средства, антитоксические средства, противобактериальные средства, санитарная обработка). Первая помощь при обмороках, коллапсе и болевом шоке. Первая помощь при электротравмах, при отравлениях, обморожениях, кровотечениях, ожогах, при тепловых и солнечных ударах, при укусах ядовитых змей.

Тема 2.3. Основы реанимации

Первая помощь при острой сердечной недостаточности и остановке сердца.

Модуль 3. Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации

Тема 3.1. Чрезвычайные ситуации: понятие, классификации. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера

Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС) мирного времени. Понятия: чрезвычайная ситуация, авария, катастрофа. Причины, особенности и характер развития аварий и катастроф на объектах экономики. Пять стадий развития ЧС. Прогнозирование аварий и катастроф. Классификация ЧС по следующим признакам: степень внезапности, скорость распространения, масштаб распространения, продолжительность действия, характер ЧС.

Классификация ЧС естественного (природного) происхождения: метеорологические опасные явления, тектонические и теллурические, топологические и космические опасные явления; защита населения от их последствий. Действия учителя при стихийных бедствиях.

Классификация ЧС техногенного происхождения: аварии на радиационно-опасных объектах, аварии на химически опасных объектах, транспортные аварии, аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах, аварии на бактериологические опасные объектах, аварии на энергетически опасных объектах, аварии на гидродинамически опасных объектах и защита населения от их последствий. Действия учителя при авариях и катастрофах. Основы пожарной безопасности. Пожаро-взрывоопасные объекты. Виды пожаров. Опасные факторы пожара, поражающие факторы взрыва, средства тушения пожаров и их применение. Способы прекращения горения: охлаждение, разбавление, изоляция, химическое торможение реакции горения. Действия при пожаре. Профилактика возникновения взрывов и пожаров.

Тема 3.2. Чрезвычайные ситуации социального характера.

Криминогенная опасность. Правила поведения. Зоны повышенной опасности. Социальные ЧС. Толпа. Паника. Зоны повышенной опасности. Виктимология – наука о жертвах. Криминогенная опасность. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Причины преступлений, жертвы преступлений. Правила поведения при встрече с преступником. Зоны повышенной опасности. Социальные ЧС. Толпа, ее виды. Паника. Массовые погромы. Массовые зрелища и праздники. Правила безопасного поведения. Транспорт и его опасности. Правила безопасного поведения на транспорте. Городской транспорт. Воздушный, железнодорожный и водный виды транспорта. Основные причины происшествий на транспорте.

Терроризм и его сущность. Виды террористических актов и способы их осуществления. Министерства и ведомства, осуществляющие борьбу с терроризмом. Организация антитеррористических и иных мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении. Антитеррористическая безопасность в ОУ. Действия учителя с детьми, подростками и взрослым населением по снижению риска и смягчению последствий террористических актов. Экономическая, продовольственная; информационная безопасность.

Тема 3.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций Российской Федерации (РСЧС).

Российская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС.). Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Гражданская оборона и ее задача. Организация защиты населения в мирное и военное время. Средства индивидуальной защиты. Защитные сооружения гражданской обороны. Организация ГО общеобразовательного учреждения. Цель и задачи ГО, ее

предназначение. Организация управления ГО. Структура управления и органы управления ГО. Характеристика опасностей военного времени, характерные особенности современных войн. Современные средства поражения. Средства индивидуальной защиты. Защитные сооружения гражданской обороны. Организация ГО общеобразовательного учреждения. План ГО общеобразовательного учреждения.

- УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

3.1.1. Основная литература

- Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – Ч. 1. – 380 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271548> (дата обращения: 23.02.2026). – ISBN 978-5-4475-3694-7. – Текст : электронный.
- Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – Ч. 2. – 404 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271483> (дата обращения: 23.02.2026). – ISBN 978-5-4475-3695-4. – Текст : электронный.
- Хамидуллин, Р. Я. Безопасность жизнедеятельности : учебник : [12+] / Р. Я. Хамидуллин, И. В. Никитин. – Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2020. – 138 с. : ил. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602816> (дата обращения: 23.02.2026). – Библиогр.: с. 126 - 127. – ISBN 978-5-4257-0483-2. – DOI 10.37791/978-5-4257-0483-2-2020-1-138. – Текст : электронный.

- **3.1.2. Дополнительная литература**

- Абаскалова, Н.П. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2008. – 136 с. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57405> (дата обращения: 23.02.2026). – ISBN 978-5-379-00272-5. – Текст : электронный.
- Абраменко, М.Н. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / М.Н. Абраменко, А.В. Завьялов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 97 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572424> (дата обращения: 23.02.2026). – ISBN 978-5-4499-0690-8. – Текст : электронный.
- Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Южный федеральный университет, Биологический факультет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2008. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909> (дата обращения: 23.02.2026). – библиогр. с: С. 171-175. – ISBN 978-5-9275-0413-8. – Текст : электронный.
- Айзман, Р.И. Безопасность жизнедеятельности: словарь-справочник / Р.И. Айзман, С.В. Петров, А.Д. Корощенко. – Новосибирск : Сибирское университетское

- издательство, 2010. – 352 с. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57583> (дата обращения 23.02.2026). – ISBN 978-5-379-01456-8. – Текст : электронный.
- Айзман, Р.И. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.С. Шуленина, В.М. Ширшова. – 2-е изд., стер. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 256 с. : ил.,табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57596> (дата обращения: 23.02.2026). – ISBN 978-5-379-01496-4. – Текст : электронный.
 - Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / С.В. Белов, А.В. Ильницкая, А.Ф. Козьяков; под общ. ред. С.В. Белова. – 5 изд., испр. И доп. – М.: Высш.шк., 2005. – 606 с. – Рек. МО – 13 экз.
 - Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. Э.А. Арустамова. – 8-е изд., испр. И доп. – М.: Дашков и К, 2005. – 496 с. – Рек.МО. – 30 экз.
 - Бикулова, В.Ж. Безопасность жизнедеятельности: для проведения практических занятий / В.Ж. Бикулова, Ф.М. Латыпова, И.О. Туктарова ; Уфимский государственный университет экономики и сервиса. – Уфа : Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2014. – 71 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272386> (дата обращения: 02.03.2026). – Библиогр.: с. 63. – Текст : электронный.
 - Екимова, И.А. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / И.А. Екимова ; Томский Государственный университет систем управления и радиоэлектроники (ТУСУР). – Томск : Эль Контент, 2012. – 192 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=208696> (дата обращения: 23.02.2026). – Библиогр.: с. 187-188. – ISBN 978-5-4332-0031-9. – Текст : электронный.
 - Кузовлев, С.П. Первая медицинская помощь : учебное пособие / С.П. Кузовлев ; Федеральное агентство по образованию, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2009. – 82 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272197> (дата обращения: 23.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
 - Маслова, Л.Ф. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Л.Ф. Маслова ; Ставропольский государственный аграрный университет. – Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2014. – 87 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277462> (дата обращения: 23.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
 - Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи : учебное пособие / под общ. ред. Р.И. Айзман, С.Г. Кривошекова, И.В. Омельченко. – Изд. 3-е, испр. и доп. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2005. – 464 с. : ил.,табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57321> (дата обращения: 23.02.2026). – ISBN 5-94087-393-6. – Текст : электронный.
 - Практикум по курсу «Безопасность жизнедеятельности» : учебное пособие / под общ. ред. Р.И. Айзман, И.В. Омельченко. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2007. – 248 с. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57330> (дата обращения: 23.02.2026). – ISBN 5-94087-442-8. – Текст : электронный.
 - Путилин, Б.Г. Обеспечение безопасности жизнедеятельности : учебно-методическое пособие / Б.Г. Путилин. – Москва : Книгодел, 2006. – 184 с. – Режим

доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=63587> (дата обращения: 23.02.2026). – ISBN 5-9659-0021-х. – Текст : электронный.

- Рабочая тетрадь по курсу безопасность жизнедеятельности: практикум по безопасности жизнедеятельности / под ред. Р.И. Айзман ; Федеральное агентство по образованию, Новосибирский государственный педагогический университет, Институт естественных и социально-экономических наук. Кафедра анатомии и др. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 192 с. : табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57585> (дата обращения: 23.02.2026). – ISBN 978-5-379-01455-1. – Текст : электронный.
- Свиридова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций в терминах и определениях : учебное пособие / Н.В. Свиридова. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2011. – 180 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229155> (дата обращения: 23.02.2026). – ISBN 978-5-7638-2197-0. – Текст : электронный.
- Хван, Т.А. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Т.А. Хван, П.А. Хван. – 11-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : ил., табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271593> (дата обращения: 23.02.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-222-22237-9. – Текст : электронный.

Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие : [16+] / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова ; Самарский государственный архитектурно-строительный университет. – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099> (дата обращения: 23.02.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 987-5-9585-0556-2. – Текст : электронный.

• **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- Журнал «Безопасность жизнедеятельности». – Режим доступа: <http://novtex.ru/bjd/>
- Энциклопедия безопасности жизнедеятельности. – Режим доступа: <http://bzhde.ru/>
- Образовательный портал ОБЖ.РУ (учебные материалы, авторские программы, а также методические пособия, нормативные документы, статьи и публикации по вопросам безопасности жизнедеятельности). – Режим доступа: <http://www.obzh.ru/>
- Портал детской безопасности (обучение детей основам безопасности в самых разных ситуациях. На сайте размещены обучающие сервисы, викторины, игры, конкурсы, методическая литература). – Режим доступа: <http://www.spas-extreme.ru/>
- ОБЖ в школе (информационно-методическое издание для преподавателей). – Режим доступа: <http://www.school-obz.org/>
- PEDSOVET.SU. – Режим доступа: <https://pedsovet.su/>
- Каталог электронных образовательных ресурсов по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). – Режим доступа: <https://nsportal.ru/user/277927/page/katalog-elektronnykh-obrazovatelnykh-resursov-po-osnovam-bezopasnosti>
- «Без курения» – советы желающим бросить курить. – Режим доступа: www.nosmoking.ru

- Активный образ жизни. – Режим доступа: <http://folkextreme.ru/2013/05/kak-sovmestit-zdorovyj-obraz-zhizni-i-rabotu/>
- Валеология – здоровый образ жизни. – Режим доступа: <http://www.fiziolive.ru/index.htm>
- Здоровая Россия. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>
- Здоровый образ жизни. – Режим доступа: <http://z0j.ru/>
- Институт экогигиены и токсикологии им. Л.И.Медведя. – Режим доступа: http://www.medved.kiev.ua/home/index_ru.htm
- **Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем**

3.3.1. Перечень информационных технологий:

- проведение лекций с использованием слайд-презентаций, видео-, аудиоматериалов через Интернет;
- поиск информации с использованием сети Интернет;
- выполнение учебных заданий с использованием электронного офиса;
- использование моделирующих программ, обеспечивающих интерактивный режим работы обучаемого, обучающих программ, электронных тренажеров и др.;
- организация взаимодействия с обучающимися посредством Интернет-групп;
- использование электронной информационно-образовательной среды академии, образовательных ресурсов по дисциплине в электронной системе управления обучением Moodle.

3.3.2. Перечень программного обеспечения:

Наименование программного обеспечения	Лицензионное программное обеспечение	Свободно распространяемое программное обеспечение
Операционная система MSWindows	+	
Офисный пакет LibreOffice		+
Электронная система управления обучением Moodle		+

3.3.3. Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных:

- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: www.biblioclub.ru.
- **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий	Оборудование и технические средства обучения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной	Учебная мебель (столы, стулья), меловая доска, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации (переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, ноутбук)). Плакаты по оказанию первой помощи, манекен-тренажер.

аттестации	
Помещения для самостоятельной работы	Компьютерный класс, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии

• **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

• **Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций**

Код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Контролируемые разделы/темы дисциплины	Формы учебной работы (формы проведения контактной работы: формы организации самостоятельной работы)	Оценочные средства
УК-8: ИУК-8.1	Модуль 1. Введение в безопасность жизнедеятельности человека. Основные понятия и термины безопасности жизнедеятельности	Изучение учебной литературы по темам модуля	Тестовые задания
УК-8: ИУК-8.2	Модуль 1. Введение в безопасность жизнедеятельности человека. Основные понятия и термины безопасности жизнедеятельности	Изучение учебной литературы по темам модуля Подготовка доклада с презентацией	Тестовые задания Доклад с презентацией
	Модуль 2. Основы оказания первой помощи	Изучение учебной литературы по темам модуля Выполнение письменных заданий Подготовка к деловой игре Решение задач	Тестовые задания Письменное задание 1 Деловая игра Задачи 1-3
УК-8: ИУК-8.3	Модуль 1. Введение в безопасность жизнедеятельности человека. Основные понятия и термины безопасности жизнедеятельности	Изучение учебной литературы по темам модуля Решение задач	Тестовые задания Задача 4
	Модуль 3. Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации	Изучение учебной литературы по темам модуля Выполнение письменных заданий Решение задач	Тестовые задания Письменные задания 2, 3 Задача 5
УК-8: ИУК-8.4	Модуль 2. Основы оказания первой	Изучение учебной литературы по темам	Тестовые задания

	помощи	модуля	
	Модуль 3. Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации	Изучение учебной литературы по темам модуля Решение задач	Тестовые задания Задача 5
УК-8: ИУК-8.1 ИУК-8.2 ИУК-8.3 ИУК-8.4	Подготовка к промежуточной аттестации	Самоподготовка, в т.ч. прохождение теста самопроверки	Тестовые задания Вопросы к зачету

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Учет и оценка знаний, умений и уровня сформированности компетенций у обучающихся осуществляется в два этапа.

На первом этапе проводится текущий контроль успеваемости по дисциплине, представляющий проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины (модуля).

Текущий контроль

На аудиторных занятиях учащиеся отвечают на вопросы, участвуют в обсуждениях, выполняют письменные и практические задания.

Студент в течение семестра должен выполнить следующие виды учебных заданий:

- подготовить доклад с презентацией;
- выполнить письменные задания;
- решить задачи;
- выполнить тестирование.

Учебные задания выдаются студентам на занятиях и сопровождаются разъяснениями по их выполнению с указанием конечного срока сдачи выполненного задания. Выполнение заданий является допуском к зачету.

На втором этапе проводится промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины.

Промежуточная аттестация

По окончании освоения дисциплины студенты сдают зачет. Результаты освоения дисциплины в форме зачета определяются следующими отметками: «зачтено» и «не зачтено».

Оценка	Критерии оценки
«Зачтено»	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует, что студент: • знает основы взаимодействия человека со средой обитания и рациональные условия деятельности, ориентируется в основных принципах защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; • излагает материал в логической последовательности, используя принятую терминологию; • связывает изученный материал с практической ситуацией; • демонстрирует умение аргументировано вести диалоги, научную дискуссию; • выполнил задания текущего контроля.
«Не зачтено»	Достигнутый уровень оценки результатов обучения

	свидетельствует, что студент: • имеет существенные пробелы в знании основного материала по дисциплине, не овладел необходимой системой знаний; • не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения проверяемых действий; • не выполнил задания текущего контроля в полном объеме.
--	--

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций

Перечень оценочных средств

1. Письменные задания.
2. Задачи.
3. Деловая игра.
4. Тематика докладов.
5. Примерные тестовые задания.
6. Вопросы к зачету.

Фонд оценочных средств текущего контроля

Письменные задания

Задание 1. Заполните таблицу.

Состояние, угрожающие жизни и здоровью	Причины	Основные симптомы	Первая помощь
Обморок			
Кома			
Острая сердечная недостаточность			
Инфаркт			
Инсульт			
Острый живот			
Аллергия			

Критерии оценки:

«Зачтено» – в таблице представлено описание основных симптомов внезапных состояний, угрожающих жизни здоровью человека, и действия для оказания первой помощи.

Задание 2. Определите последовательность поведения человека в случае аварии на радиационно-опасном объекте (поставьте слева соответствующие номера). Укажите неверные действия.

- Снимите верхнюю одежду, обувь и поместите их в пластиковый пакет.
- Включите радио или телевизор и слушайте сообщения.
- Тщательно проветрите всю квартиру.
- Завершите герметизацию квартиры.
- Сделайте запас питьевой воды в герметичной таре.
- Покиньте квартиру и попытайтесь найти убежище или противорадиационное укрытие.
- Позвоните родственникам: они могут еще не знать о случившемся.
- Закройте все окна и двери.
- Отключите газ.
- Примите душ.
- Защитите органы дыхания влажной ватно-марлевой повязкой.
- Не волнуйте соседей, молчите о случившемся.

- Заверните в пищевую пленку открытые продукты и поместите их в холодильник.
- Спуститесь в подвал своего дома.

Критерии оценки:

«Зачтено» – определена верная последовательность поведения человека в случае аварии на радиационно-опасном объекте, указаны неверные действия.

Задание 3. Охарактеризуйте категории помещений по взрывопожарной и пожарной опасности

Категория помещения	Характеристика веществ и материалов, находящихся (обращающихся) в помещении	Примеры помещений
А. Взрывоопасное		
Б. Взрывопожароопасное		
В. Пожароопасное		
Г. Умеренно пожароопасное		
Д. Пониженная пожароопасность		

Критерии оценки:

«Зачтено» – в таблице представлены характеристики веществ и материалов, находящихся (обращающихся) в соответствии с категорией помещений (А, Б, В, Г, Д), приведены примеры помещений.

Деловая игра «Первая помощь»

Студенты поочередно демонстрируют свои навыки и умения оказывать первую помощь пострадавшим.

Концепция игры

Тема «Оказание первой помощи»

- Роли:
 - потерпевший;
 - очевидец (эксперт) несчастного случая, который будет оказывать первую помощь пострадавшему.

- Действия:

Описать алгоритм оказания первой помощи при:

- кровотечениях;
- травмах;
- переломах;
- солнечном ударе;
- обморожении;
- ожогах;
- укусах животных;
- утоплении;
- реанимации человека.

- Ожидаемый результат:

Закрепление умений оказывать первую помощь в различных ситуациях.

Критерии оценки:

«Зачтено» – продемонстрированы умения оказывать первую помощь в различных ситуациях в соответствии с требуемым алгоритмом.

Задачи

Примеры типовых задач

Задача № 1

Пожилая женщина, страдающая в течение 10 лет гипертонической болезнью, внезапно теряет сознание, наблюдается рвота и непроизвольное отделение мочи. При

осмотре: дыхание поверхностное, учащенное, пульс 60 ударов в минуту, АД 230/100 мм рт. ст.

1. Чем осложнилось течение гипертонической болезни?
2. В чем причина тяжелого состояния?
3. Как оказать первую помощь?
4. Нужно ли доставить больного в стационар?

Задача № 2

Вы обнаружили на улице человека без признаков жизни: сознание отсутствует, движения грудной клетки не видны, пульс не определяется.

1. Ваши действия?
2. Что такое реанимация?
3. Когда и как проводят реанимационные мероприятия?
4. В каком случае не целесообразно проводить реанимацию?

Задача № 3

Из воды извлечен человек без признаков жизни. Пульс и дыхание отсутствуют, тоны сердца не выслушиваются.

1. Какова последовательность оказания первой помощи?
2. Перечислите признаки жизни, как их определить?
3. Что означает понятие «клиническая смерть»?
4. Каковы признаки клинической смерти?

Критерии оценки:

«Зачтено» – в решении задачи указан верный перечень действий, обоснованно определено состояние человека.

Задача № 4

Рассчитайте показатель нетрудоспособности на предприятии, среднесписочный состав работающих на котором 41 человек. В течение года общее число дней нетрудоспособности составило 45 дней.

Критерии оценки:

«Зачтено» – при решении задачи использована формула для расчета показатель нетрудоспособности, приведено решение задачи и написан ответ.

Задача № 5

Оцените данную ЧС по трем признакам (классификациям) – причине возникновения, временным характеристикам, масштабам и тяжести последствий.

В результате аварии на теплотрассе зимой (температура воздуха -25⁰С) без горячей воды и отопления остались 2 жилых дома, в которых проживали около 100 человек. Устранить аварию быстро не удалось, дома были разморожены. На восстановление теплосети ушло 4 дня. Часть жильцов переселилась к родственникам, часть разместилась в здании школы, часть оставалась в своих квартирах. Причинен материальный ущерб имуществу граждан, пострадавших не было.

Критерии оценки:

«Зачтено» – произведена верная оценка ЧС по указанным признакам.

Тематика докладов

- Безопасность жизнедеятельности как наука. Основные понятия и термины.
- Понятие «опасность». Виды опасностей. Классификации опасностей.
- Безопасность как одна из основных потребностей человека в современном мире. Понятие «безопасность». Системы безопасности (экологическая, производственная).
- Основы национальной безопасности.

- Рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, организации труда и отдыха. Понятие безопасного отдыха. Рекреация.
- Психическое здоровье и факторы, его определяющие.
- Стресс в нашей жизни и пути его профилактики.
- Безопасность здоровья человека. Здоровый образ жизни – как индивидуальная система поведения человека. Основные составляющие здорового образа жизни.
- Демографические процессы в России, их влияние на национальную безопасность страны. Сохранение репродуктивного здоровья.
- Безопасное питание. Понятие о рациональном и сбалансированном питании.
- Пищевые отравления микробного и немикробного характера. Пищевые токсикоинфекции. Оказание первой помощи. Профилактика.
- Влияние негативных факторов среды обитания на здоровье и работоспособность.
- Принципы, методы и средства организации комфортных условий жизнедеятельности.
- Эргономические и психофизиологические условия организации и безопасности труда. Организация рабочего места.
- Источники загрязнения атмосферы. Влияние загрязнения атмосферы на здоровье людей.
- Источники загрязнения воды и почвы. Определение качества воды. Инфекции, передаваемые через воду и почву. Меры профилактики.
- Понятие психического здоровья. Факторы, влияющие на психическое здоровье.
- Табакокурение и здоровье человека. Влияние курения табака на органы и системы организма. Признаки и первая помощь при отравлении табаком.
- Потребление алкоголя и здоровье человека. Влияние этилового спирта на органы и системы организма. Признаки отравления алкоголем, первая помощь.
- Понятие о наркотических и психоактивных веществах. Виды современных наркотиков. Опасность их применения. Факторы риска наркотизации подростков. Признаки отравления и оказание первой помощи при передозировке наркотиками.
- Состояния, угрожающие жизни и здоровью, причины и факторы их вызывающие. Принципы оказания неотложной помощи пострадавшим.
- Раны, их виды. Первая помощь.
- Раневая инфекция (столбняк, бешенство, рожистое воспаление), симптомы, первая помощь, профилактика.
- Кровотечение: виды, способы временной остановки.
- Переломы костей таза и позвоночника, симптомы. Первая помощь.
- Растяжения связок, вывихи: симптомы, первая помощь.
- Переломы костей: виды, симптомы, первая помощь. Понятие транспортной иммобилизации.
- Травматический шок. Синдром длительного сдавления. Симптомы, первая помощь.
- Закрытая черепно-мозговая травма (сотрясение, ушиб, сдавливание головного мозга, перелом костей основания черепа). Симптомы.
- Травмы грудной клетки. Симптомы, неотложная помощь.
- Закрытые и открытые травмы живота. Симптомы. Неотложная помощь.
- Воздействие низких температур на организм человека. Отморожение. Замерзание. Оказание неотложной помощи.

- Реанимация. Показания и противопоказания к ее проведению. Этапы оказания реанимационного пособия.
- Туберкулез как социальная болезнь. Симптомы. Профилактика.
- Инфекции, передаваемые половым путем (сифилис, гонорея, хламидиоз, генитальный герпес): источники, пути передачи, симптомы, профилактика.
- Социальные болезни: ВИЧ-инфекция, СПИД, вирусные гепатиты В и С: источники заражения, пути передачи, симптомы, профилактика.
- Понятие об инфекционном процессе. Виды инфекций. Противоэпидемические мероприятия.
- Особо опасные инфекции: натуральная оспа, холера, чума, сибирская язва. Клинические проявления. Меры профилактики.
- Заболевания, эндемичные для Самарской области (клещевой энцефалит, бешенство, геморрагическая лихорадка с почечным синдромом.): пути заражения, симптомы, первая помощь, профилактика.
- Внезапные состояния, угрожающие жизни и здоровью. Патология сердечно-сосудистой системы (обморок, коллапс, гипертонический криз, инфаркт миокарда, инсульт). Причины развития, симптомы, первая помощь.
- Внезапные состояния, угрожающие жизни и здоровью. Острые заболевания дыхательной системы, симптомы, неотложная помощь.
- Внезапные состояния, угрожающие жизни и здоровью. Солнечный и тепловой удары. Оказание первой помощи. Профилактика.
- Внезапные состояния, угрожающие жизни и здоровью. Понятие «острый живот». Симптомы, неотложные действия.
- Аллергия и ее виды. Оказание первой помощи.
- Инородные тела уха, носа, глаз, дыхательных путей. Оказание первой помощи.
- Утопление, виды, причины смерти в первые минуты после спасения. Первая помощь. Признаки и неотложная помощь при начинающемся отеке легких.
- Безопасный отдых и туризм. Укусы ядовитых животных, змей, насекомых. Неотложная помощь. Меры профилактики. Правила поведения при нападении собаки.
- Чрезвычайные ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций. Потенциально опасные объекты.
- Чрезвычайные ситуации геологического характера. Действие населения при возникновении чрезвычайной ситуации геологического характера.
- Чрезвычайные ситуации метеорологического характера. Действие населения при возникновении чрезвычайной ситуации метеорологического характера.
- Чрезвычайные ситуации гидрологического характера. Действие населения при возникновении чрезвычайной ситуации гидрологического характера.
- Природные пожары. Виды. Причины возникновения. Поражающие факторы. Меры защиты. Правила поведения в очаге природного пожара.
- Поражающие факторы источников чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
- Понятие АХОВ. Характеристика токсичности АХОВ. Химические аварии.
- Острые отравления. Пути поступления веществ в организм человека. Отравления угарным газом, концентрированными кислотами и щелочами, органическими растворителями, ртутью, аммиаком, хлором. Признаки отравления. Первая помощь.
- Радиационная авария. Биологическое действие радиации на организм человека. Понятие лучевой болезни, виды. Действие при радиационной опасности. Йодопрофилактика.
- Обеспечение безопасности на автомобильном транспорте.
- Обеспечение безопасности на железнодорожном транспорте и в метро.

- Обеспечение безопасности на воздушном и речном видах транспорта.
- Пожары. Причины возникновения пожаров. Классификация пожаров. Неотложные действия при пожаре. Средства тушения пожаров.
- Алгоритм действия при пожаре в домашних условиях, в общественных зданиях, в транспортных средствах.
- Воздействие высоких температур на организм человека. Ожоги. Оказание неотложной помощи.
- Электротравма. Оказание неотложной помощи. Удары молнии. Молниезащита. Правила поведения во время грозы.
- Социальные опасности. Терроризм. Причины возникновения. Основные черты современного терроризма. Правила поведения при захвате террористами заложников.
- Социальные опасности. Деструктивно-тоталитарные секты.
- Социальные опасности. Правила поведения в городе при социальных опасностях (уличные беспорядки, столкновения и т.д.).
- Ядерный взрыв. Характеристика поражающих факторов ядерного взрыва. Меры защиты при ядерном взрыве.
- Биологическое оружие. Его особенности.
- Химическое оружие. Поражающие факторы. Меры защиты.
- Основы организации и защиты населения и персонала в мирное и военное время. Средства коллективной защиты.
- Организация эвакуации населения и персонала из зон чрезвычайных ситуаций. Средства индивидуальной защиты и порядок их использования.
- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, место и задачи в ней гражданской обороны.
- Опасности современного города.
- Инфразвук, его источники и влияние на здоровье человека.
- Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.
- Система современных средств коммуникации и их влияние на организм человека.
- Влияние религиозных сект на человека.
- Виртуальный мир и его влияние на человека.
- Экстремизм в современных условиях.
- Опасность толпы и правила поведения в толпе.
- Вулканы: известные и неизвестные.
- Цунами и их последствия.
- Глобальное потепление или похолодание?
- Всемирно известные землетрясения.
- Особо опасные инфекции: вероятность их возникновения в современных условиях.
- Синдром хронической усталости.
- Медленно протекающие инфекции.
- Безопасный отдых возможен?
- Лесные пожары, причины их возникновения и как их избежать.
- Ядовитые растения: что мы о них знаем.
- Социальные сети: польза или вред?
- Катастрофическое наводнение на Дальнем Востоке. Разбор ошибок.
- Правила поведения на воде. Катастрофы на водном транспорте.

Критерии оценки доклада:

Изложение доклада как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к докладу, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме доклада; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к докладу: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объему и временному регламенту доклада; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

Отлично – ставится, если подготовлена презентация и выполнены все требования к написанию и защите доклада: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Хорошо – ставится, если выполнены все требования к написанию и защите доклада: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Удовлетворительно – основные требования к докладу и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем доклада; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Неудовлетворительно – имеются существенные отступления от требований к докладу. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании доклада или при ответе на дополнительные вопросы; имеются упущения в оформлении; во время защиты отсутствует вывод; или доклад студентом не представлен.

Примерные тестовые задания

- Определите основные причины возникновения опасных ситуаций:
- нарушение трудовой и производственной дисциплины на производстве
- наличие горючего материала
- грубые нарушения требований нормативов и предписаний по безопасности
- износ технологического оборудования
- Управленческими принципами обеспечения безопасности являются принципы:
 - плановости
 - стимулирования
 - информации
 - прочности
 - экранирования
- При чрезвычайных ситуациях регионального характера поражающие факторы и воздействие источника ЧС не выходят за пределы:
 - территории объекта
 - одного поселения
 - одного субъекта Российской Федерации (республики, края, области, автономного образования)
 - двух субъектов Российской Федерации

- более двух субъектов Российской Федерации
- Чрезвычайные ситуации военного характера по скорости распространения могут быть:
 - умеренными
 - плавно распространяемыми
 - вялотекущими
 - взрывными, стремительными, быстро распространяемыми
- Волны, порождаемые мощным воздействием на всю толщу воды в океане или другом водоеме, получили название:
 - пирокластический поток
 - паводок
 - цунами
 - сель
- Чего не следует делать при пожаре?
 - заниматься тушением огня водой
 - тушить водой электроприборы, находящиеся под напряжением
 - пользоваться лифтом
 - прятаться в шкафах, кладовых, забиваться в углы
- При захвате в заложники руководителям и педагогам образовательного учреждения необходимо:
 - стараться не противоречить преступникам, выполнять их требования, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью учащихся
 - потребовать от преступников незамедлительного освобождения
 - спровоцировать бандитов на вооруженное столкновение
 - организовать и устроить побег, хотя бы нескольких групп учащихся
- При поражении человека электрическим током в первую очередь необходимо:
 - проверить пульс на сонной артерии
 - проверить наличие дыхания
 - приступить к закрытому массажу сердца
 - приступить к проведению искусственных вдохов
 - прекратить воздействие электрического тока
- Оказание первой помощи при сотрясении головного мозга
 - транспортировка лежа на спине, голову повернуть на бок
 - тепло на голову
 - холод на голову
 - транспортировка лежа на спине, голову запрокинуть
 - транспортировка в полусидячем положении
- При ранении артерий кисти кровоостанавливающий жгут накладывают на:
 - область лучезапястного сустава
 - среднюю треть предплечья
 - верхнюю треть предплечья
 - локтевой сустав
 - верхнюю треть плеча

- Характеристика боли при инфаркте миокарда:
 - раздирающая боль за грудиной
 - боль в грудной клетке при кашле
 - боль отдает в левую половину тела (плечо, лопатку)
 - колющая боль в области сердца
 - резкая боль в правом или левом боку
- Первая помощь при переломах включает:
 - остановку кровотечения
 - асептическую обработку и наложение стерильной повязки при наличии раны
 - помочь пострадавшему принять физиологичное положение тела
 - обезболивание
 - транспортную иммобилизацию
- Здоровый образ жизни – это
 - занятия физической культурой
 - перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
 - индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
 - лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
 - биологические
 - окружающая среда
 - служба здоровья
 - индивидуальный образ жизни
- Какие несчастные случаи считаются произошедшими на производстве?
 - при следовании на работу и с работы общественным транспортом
 - связанные с авариями на производственных объектах
 - при выполнении производственного задания вне территории организации
 - при проведении культурно-массовых мероприятий, проходящих на территории организации
 - при следовании на работу и с работы транспортом, предоставленным организацией
- Как расследуется и учитывается несчастный случай со студентами, направленными на производственную практику?
 - расследуется и учитывается направившей учебной организацией
 - расследуется и учитывается организацией, где произошел несчастный случай
 - организацией, где произошел несчастный случай совместно с учебной расследуется, а учитывается организацией, куда был направлен студент
 - расследуется и учитывается и учебной организацией и той, где произошел несчастный случай
 - учебной организацией расследуется, а той, где произошел н/с, учитывается
- Какой класс в классификации условий труда (на основании гигиенических критериев) соответствует вредным условиям труда:

- 1
- 2
- 3
- 4

- Признаками биологической смерти являются:
 - бледность кожных покровов
 - неритмичное дыхание
 - появление трупных пятен
 - появление симптома «кошачьего глаза»

- Признаки клинической смерти:
 - появление симптома «кошачьего глаза»
 - наличие пятен Ларше (треугольники высыхания на роговице)
 - отсутствие дыхания и сердцебиения
 - отсутствие сознания
 - прямой массаж сердца

- Соотношение между искусственным дыханием и непрямой массаж сердца при реанимации составляет:
 - 2:10
 - 1:15
 - 2:30
 - 1:5

- Критерием эффективности реанимации и восстановления питания мозга кислородом является:
 - сужение зрачков
 - порозовение кожных покровов
 - расширение зрачков
 - появление движений

- Найдите причины антропогенных ЧС:
 - дисбаланс между человеческой деятельностью и окружающей средой
 - дестабилизация специальных контролируемых систем, нарушение общественных отношений
 - повышенные нервно-эмоциональные нагрузки
 - все ответы верные

- Классифицируйте транспортные ЧС:
 - автомобильные
 - железнодорожные
 - трубопроводные;
 - все относится

- Что такое стихийное бедствие?
 - природные явления, носящие чрезвычайный характер
 - природные явления, приводящие к нарушению нормальной деятельности населения

- природные явления, носящие чрезвычайный характер и приводящие к нарушению нормальной деятельности населения, гибели людей, разрушение и уничтожение материальных ценностей
- Дайте название ЧС, которая вызывает затопления местности в результате подъема уровня воды в реке, озере, водохранилище, вызываемого различными причинами:
 - половодье
 - наводнение
 - паводок
 - сель
- Дайте определение бурному грязевому или грязекаменному потоку, внезапно возникающему в руслах горных рек:
 - лавина
 - сель
 - оползень
 - наводнение
- К социально опасным явлениям относят:
 - терроризм, мошенничество, взрыв бытового газа
 - бандитизм, пожар, массовые беспорядки
 - наркомания, воровство, экстремизм
 - преступления, автономия в природе, алкоголизм
- Экстремизм это:
 - фашизм
 - массовые беспорядки
 - сложная и неоднородная форма выражения ненависти и вражды
 - дискриминация отдельных групп населения
- Кратковременное, резкое усиление ветра с изменением направления его движения – это:
 - ураган
 - шквал
 - смерч
 - шторм
 - буря
- По причинам возникновения ЧС разделяются на:
 - природные, техногенные, экологические, социальные, стихийные бедствия
 - стихийные бедствия, механические, социально-политические конфликты, экологические
 - природные, техногенные, экологические, социально-политические конфликты
 - производственные, природные, политические, техногенные

Критерии оценки тестовых заданий:

<i>Зачтено</i>	70 % и более правильных ответов на задания
<i>Не зачтено</i>	69 % и менее правильных ответов на задания

Вопросы к зачету

- Определение БЖД. Правовые и нормативно-технические основы управления БЖД.
- Среда обитания. Взаимодействие человека и среды обитания.
- Понятие опасности. Определение негативных факторов. Классификация негативных факторов по природе. Естественные источники негативного воздействия на человека. Техногенные источники негативного воздействия на человека. Антропогенные источники негативного воздействия на человека.
- Понятие риска. Виды риска. Критерии безопасности и комфортности среды обитания.
- Классификация негативных факторов среды обитания.
- Понятие безопасности. Система безопасности.
- Система взглядов на обеспечение безопасности личности, общества и государства в Концепции национальной безопасности России.
- Характеристики производственной и природной среды.
- Определение техносферы и ее негативные факторы. Современные показатели техносферы. Критерии безопасности техносферы.
- Естественные системы защиты организма. Работоспособность человека.
- Физиологические основы предупреждения утомления и повышения работоспособности.
- Здоровый образ жизни. Элементы здорового образа жизни.
- Физические факторы среды обитания. Атмосферное давление и его влияние на организм.
- Химические вещества. Классы опасности химических веществ. Воздействие химических факторов.
- Акустические колебания. Действие шума на человека. Инфразвук и его воздействие на организм человека. Шум и его воздействие на организм человека. Ультразвук и его воздействие на организм человека. Вибрация и ее воздействие на организм человека.
- Электромагнитные поля и их воздействие на организм человека. Инфракрасное излучение и его воздействие на организм человека. Ультрафиолетовое излучение и его воздействие на организм человека. Лазерное излучение и его воздействие на организм человека. Электростатическое поле и его воздействие на организм человека. Ионизирующее излучение и его воздействие на организм человека.
- Методы и средства защиты от: постоянных и переменных магнитных полей; лазерного излучения; ультрафиолетового излучения; ионизирующего излучения; шума.
- Негативные факторы бытовой среды.
- Негативные факторы производственной среды. Принципы нормирования опасных и вредных факторов.
- Характеристика ядерного оружия и поражающие факторы.
- Характеристика биологического оружия и очага биологического поражения.
- Эргономика рабочего места. Рациональная организация труда и отдыха.
- Производственный травматизм. Показатели производственного травматизма.
- Определение чрезвычайной ситуации (ЧС). Классификация ЧС природного и техногенного характера.
- Источники ЧС природного и техногенного характера.
- Международный терроризм. Меры, принимаемые в государстве по противодействию терроризму.

- Государственные структуры по защите населения в чрезвычайных ситуациях.
- Организация защиты населения в мирное и военное время. Способы защиты. Защитные сооружения.
 - Индивидуальные и коллективные средства защиты населения.
 - Задачи и основные принципы противоэпидемической защиты населения.
 - Мероприятия по предупреждению и ликвидации очага инфекционных заболеваний.
 - Методы противоэпидемической защиты населения.
- Сущность системы организации оказания первой помощи и лечения пострадавших в ЧС. Понятие об эвакуации, ее организация.
- Медицинская сортировка, ее цель, виды, сортировочные признаки, методы.
- Основные задачи санитарно-гигиенических мероприятий в очаге поражения и при проведении эвакуационных работ.
- Организационные основы защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
- Первичный осмотр пострадавшего, основные критерии оценки состояния пострадавшего.
 - Виды оказания первой помощи и оптимальные сроки их оказания.
 - Воздействие высоких температур на организм человека. Ожоги. Оказание неотложной помощи.
 - Воздействие низких температур на организм человека. Отморожение. Замерзание. Оказание первой помощи.
 - Электротравма. Оказание неотложной помощи. Удары молнии. Молниезащита. Правила поведения во время грозы.
 - Первая помощь при ранениях. Виды ран. Кровотечение: виды, способы временной остановки.
 - Первая помощь при переломах. Переломы костей: виды, симптомы. Понятие транспортной иммобилизации.
 - Закрытая черепно-мозговая травма (сотрясение, ушиб, сдавливание головного мозга, перелом костей основания черепа). Симптомы.
 - Травмы грудной клетки. Симптомы, неотложная помощь.
 - Закрытые и открытые травмы живота. Симптомы. Неотложная помощь.
 - Шоковое состояние.
 - Первая помощь при внезапных состояниях, угрожающих жизни и здоровью.
 - Реанимация. Показания и противопоказания к ее проведению. Этапы оказания реанимационного пособия.
 - Правила проведения базовой сердечно-легочной реанимации.

• МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Модуль 1. Введение в безопасность жизнедеятельности человека. Основные понятия и термины безопасности жизнедеятельности.

Учебные вопросы: Основные понятия и определения «опасности» и «безопасности».

Основы национальной безопасности. Безопасность здоровья человека. Здоровый образ жизни – условие государственной безопасности и развития общества. Взаимосвязь условий жизнедеятельности со здоровьем и производительностью труда. Психическое

здоровье. Пути его сохранения. Влияние потребления психоактивных веществ на организм человека.

При освоении модуля необходимо:

- *изучить* материал по лекциям;
- *выполнить* тестовые задания по теме занятия.

Изучив данный модуль, студент должен:

- *иметь представление* о предмете безопасности жизнедеятельности человека;
- *знать* задачи безопасности жизнедеятельности человека и ее взаимосвязи с другими науками.

По окончании изучения модуля студент должен:

Решить задачи.

Модуль 2. Основы оказания первой помощи

Учебные вопросы: Состояния угрожаемые жизни и здоровью, причины и факторы их вызывающие. Признаки жизни и явные признаки смерти. Принципы оказания неотложной помощи пострадавшим и методы защиты. Травматические повреждения. Основы реанимации.

При освоении модуля необходимо:

- *изучить* материал по лекциям;
- *выполнить* тестовые задания по теме занятия.

Изучив данный модуль, студент должен:

- *иметь представление* о состояниях, угрожаемых жизни и здоровью, причины и факторы их вызывающие;
- *знать* основы реанимации;
- *уметь* оказывать неотложную помощь пострадавшим.

По окончании изучения модуля студент должен решить задачи, подготовиться к участию в деловой игре и овладеть приемами оказания первой помощи.

Модуль 3. Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации

Учебные вопросы: Чрезвычайные ситуации. Понятие. Классификации. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации социального характера. Социальные опасности и защита от них. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций Российской Федерации (РСЧС). Место и задачи гражданской обороны. Чрезвычайные ситуации военного времени.

При освоении модуля необходимо:

1. *изучить* материал по лекциям;
2. *выполнить* тестовые задания по теме занятия.

Изучив данный модуль, студент должен:

- *иметь представление* о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- *знать* задачи гражданской обороны.

По окончании изучения модуля студент должен:

Решить задачи, выполнить письменное задание и подготовить доклад с презентацией.

Методические рекомендации по написанию доклада

Доклад – вид самостоятельной работы, используется в учебных и внеклассных занятиях, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по

заданной теме составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения.

Алгоритм написания доклада

- Подумайте над темой вашего доклада. На это стоит отвести отдельное время. Если вы самостоятельно выбираете тему, остановитесь на той, которая вызывает у вас интерес.
- Выделите ключевые вопросы, основную проблему, определите терминологию. При необходимости нужно проконсультироваться с преподавателем, сразу рассмотреть и разъяснить все непонятные моменты.
- Если у вас есть какие-то наработки по теме, просмотрите их снова. Даже при наличии хорошего количества источников, вам все равно понадобится их хотя бы немного дополнить новыми материалами.
- Выберите источники информации. Пользуйтесь не только Интернетом, обязательно возьмите минимум 2 источника в библиотеке. Тщательно соберите информацию, но не старайтесь освоить слишком много источников.
- Выделите ключевые моменты в материалах, соотнесите их с теми, что вы определили, прочитав тему.
- Составьте план доклада. В нем должны быть краткое вступление (2-3 фразы), небольшой обзор литературы, формулировка проблемы. Затем следует основная часть и заключение.
- Напишите черновой вариант доклада в соответствии с планом.
- Проверьте еще раз текст на соответствие теме, наличие ошибок. Составьте чистовой вариант самого доклада, а также отдельно напишите речь, меньшую по объему.

К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

Подготовка слайдовой презентации

Правила разработки презентации:

- Презентация должна полностью соответствовать тексту доклада.
- В первую очередь необходимо составить сам текст доклада, во вторую очередь – создать презентацию.
- Очередность слайдов должна четко соответствовать структуре доклада.
- Слайды не должны быть перегружены графической и текстовой информацией, различными эффектами анимации
- Текст на слайдах не должен быть слишком мелким, чтобы слушатели могли легко его прочитать.
- Предложения должны быть короткими, максимум – 7 слов.
- Каждая отдельная информация должна быть в отдельном предложении или на отдельном слайде.
- Тезисы доклада должны быть общепонятными.
- Не допускаются орфографические ошибки в тексте презентации!
- Иллюстрации (рисунки, графики, таблицы) должны иметь четкое, краткое и выразительное название.
- В дизайне презентации следует придерживаться принципа «чем меньше, тем лучше»; не следует использовать более 3 различных цветов на одном слайде.
- Сочетание цветов фона и текста должно быть таким, чтобы текст легко мог быть прочитан (лучшее сочетание: белый фон, черный текст; в качестве основного шрифта рекомендуется использовать черный или темно-синий; лучше использовать одну цветовую гамму во всей презентации, а не различные стили для каждого слайда).
- Используйте только один вид шрифта. Лучше использовать простой печатный шрифт вместо экзотических и витиеватых шрифтов.

- Размещайте наиболее важные высказывания посередине слайдов.
- Используйте общеизвестные символы и знаки.

К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.