

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Абдрахманов Данияр Марсиярович
Должность: ректор ГБОУ ВО "БАГСУ"
Дата подписания: 09.06.2025 10:51:38
Уникальный программный ключ:
6caf317d71a2c7d2f749ed2578795b66901352dd

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирская академия государственной службы и управления
при Главе Республики Башкортостан»

Кафедра менеджмента и социальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.12 Безопасность жизнедеятельности»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

Организационная психология

Форма обучения

очно-заочная

Уфа 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.О.12 Безопасность жизнедеятельности»,
сост. Р.А. Хужин - Уфа: ГБОУ ВО «БАГСУ», 2021 год.

Рабочая программа предназначена для обучающихся очно-заочной формы
обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры менеджмента и социальной
психологии
протокол № 3 от «29» января 2021 г.

© Хужин Р.А., 2021 год
© ГБОУ ВО «БАГСУ», 2021 год

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины	4
2 Требования к результатам обучения по дисциплине	5
3 Структура и содержание дисциплины	6
3.1 Структура дисциплины	6
3.2 Содержание разделов дисциплины	7
3.3 Практические занятия (семинары)	8
4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	8
4.1 Основная литература	8
4.2 Дополнительная литература	9
4.3 Периодические издания	9
4.4 Интернет-ресурсы	9
4.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)	10
4.6 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий	11
5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	11
Приложение:	
Фонд оценочных средств	14

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» является формирование профессиональной культуры безопасности (экологической культуры), под которой понимается готовность и способность личности использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в сфере профессиональной деятельности, характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета.

Задачи дисциплины:

- приобретение понимания проблем устойчивого развития, обеспечения безопасности жизнедеятельности и снижения рисков, связанных с деятельностью человека;
- овладение приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на снижения антропогенного воздействия на природную среду и обеспечение безопасности личности и общества;
- формирование культуры безопасности, экологического сознания и рискориентированного мышления, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов жизнедеятельности человека;
- формирование культуры профессиональной безопасности, способностей идентификации опасности и оценивания рисков в сфере своей профессиональной деятельности;
- формирование готовности применения профессиональных знаний для минимизации негативных экологических последствий, обеспечения безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности;
- формирование мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности;
- формирование способностей к оценке вклада своей предметной области в решение экологических проблем и проблем безопасности;
- формирование способностей для аргументированного обоснования своих решений с точки зрения безопасности.

2. Требования к результатам обучения по дисциплине

Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
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 и чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности, обеспечивая безопасные и/или комфортные условия жизнедеятельности, труда помощью средств защиты УК-8.2 Использует приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов УК-8.3 В случае возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов применяет методы защиты жизнедеятельности человека, принимает	Знать: Низкий уровень освоения: знать базовые понятия и категории курса; содержание всех разделов данного курса; иметь общее представление о методах оказания первой помощи. Средний уровень освоения: хорошо знать базовые понятия и категории курса; содержание всех разделов данного курса; правила приема оказания первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. Высокий уровень освоения: хорошо знать все базовые понятия и категории курса; содержание всех разделов данного курса; правила приема оказания первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; правила применения методов защиты жизнедеятельности человека в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях. Уметь: Низкий уровень освоения: уметь выделять базовые понятия и категории курса; содержание некоторых разделов данного курса; уметь оказывать первую помощь. Средний уровень освоения: хорошо уметь применять базовые понятия и категории курса; содержание всех разделов данного курса; уметь оказывать первую помощь и применять методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. Высокий уровень освоения: хорошо уметь применять все понятия и категории курса; содержание всех разделов данного курса; уметь оказывать первую помощь и применять методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. Владеть:

		участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях	Низкий уровень освоения: владеть навыками выделения базовых понятий и категорий курса; содержания некоторых разделов данного курса; навыками оказания первой помощи. Средний уровень освоения: владеть навыками применения базовых понятий и категорий курса; содержания всех разделов данного курса; оказания первой помощи и применения методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. Высокий уровень освоения: хорошо владеть навыками применения всех понятий и категорий курса; содержания всех разделов данного курса; оказывать первую помощь и применять методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
--	--	---	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Структура дисциплины

Очно-заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	Семестр 12	всего
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	14	14
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Самостоятельная работа:	58	58
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	14	14
- темы для самостоятельного изучения (2-6)	14	14
- подготовка к практическим занятиям;	14	14
- подготовка к рубежному контролю.	16	16
Вид итогового контроля (экзамен)	зачет	зачет

Разделы дисциплины, изучаемые в 12 семестре

№ темы	Наименование темы	Количество часов			
		всего	аудиторная работа		внеауд. работа
			Л	ПЗ	
1	Объект и предмет изучения дисциплины БЖД. Цель и задачи БЖД как науки	18	2	2	14
2	ЧС природного характера и защита населения от их последствий	18	2	2	14
3	Вредные и опасные производственные факторы	18	2	2	14
4	Первая помощь при несчастных случаях и помощь пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций	18		2	16
	Итого:	72	6	8	58

3.2 Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Объект и предмет изучения дисциплины БЖД. Цель и задачи БЖД как науки.

Объект, предмет, значение, цели и задачи дисциплины. Взаимосвязь с другими науками.

Тема 2. ЧС природного характера и защита населения от их последствий.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины и их возможные последствия. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту. Опасные природные явления. Мероприятия по предупреждению возникновения и развития чрезвычайных ситуаций.

Тема 3. Вредные и опасные производственные факторы.

Понятие об устойчивости объектов экономики в чрезвычайной ситуации. Факторы, определяющие стабильность функционирования технических систем и бытовых объектов. Критерии устойчивости. Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьёзной угрозе национальной безопасности России. Основные мероприятия, обеспечивающие повышение устойчивости объектов экономики. Обеспечение надёжной защиты рабочих и служащих, повышение надёжности инженерно-технического комплекса. Системы непрерывного контроля. Резервирование бытовых и технических объектов. Подготовка объектов к переводу на аварийный режим работы, подготовка к

восстановлению нарушенного производства.

Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях и помощь пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций.

Общие правила оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях. Способы временной остановки кровотечения. Обработка ран. Профилактика шока. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Первая медицинская помощь при остановке сердца. Правила проведения базовой сердечно-легочной реанимации. Первая медицинская помощь при массовых поражениях. Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей. Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, в условиях военного времени.

3.3 Практические занятия (семинары) Очно-заочная форма обучения

№ темы	Тема практического занятия	Кол-во часов
1	Объект и предмет изучения дисциплины БЖД. Цель и задачи БЖД как науки	2
2	ЧС природного характера и защита населения от их последствий	2
3	Вредные и опасные производственные факторы	2
4	Первая помощь при несчастных случаях и помощь пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций	2
	Итого:	8

3.4 Курсовой проект (курсовая работа)

Курсовой проект (курсовая работа) по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» не предусмотрена учебным планом.

4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Основная литература

1. Бочарова, Н. И. Методика обучения безопасности жизнедеятельности. Обучение выживанию: учебное пособие для вузов / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08270-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539829>

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и

доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559832>

3. Орехова, И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 173 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-108380-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1077326>

4. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 638 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20019-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560183>

4.2 Дополнительная литература

1. Активный образ жизни и здоровье студента: учебное пособие / Я. А. Гончарук, В. И. Бочарова, С. В. Гончарук, В. Л. Кондаков. — Белгород: НИУ БелГУ, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-9571-3498-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/399344>

2. Здоровье. Здоровый образ жизни студента: учебно-методическое пособие / составители И. В. Рубцова [и др.]. — Воронеж: ВГУ, 2012. — 23 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/358070>

3. Клевно, В. А. Экспертиза вреда здоровью. Психическое расстройство, заболевание наркоманией либо токсикоманией: научно-практическое пособие / В. А. Клевно, А. А. Ткаченко. — Москва: Норма: ИНФРА-М, 2022. — 176 с. - ISBN 978-5-91768-351-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1429044>

4. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. - Москва: МПГУ, 2012. - 86 с. - ISBN 978-5-7042-2355-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/757954>

5. Студентам - здоровый образ жизни: учебно-методическое пособие / составитель Н. А. Абрамовских. — Челябинск: ИАИ ЮУрГАУ, 2010. — 42 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/9580>

4.3 Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физического воспитания»

4.4 Интернет-ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

2. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».
3. www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России.
4. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/> База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ
5. Информационно-справочные системы:
 - СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО);
 - СИМ системы "Гарант" (специальные информационные массивы электронного периодического справочника системы "Гарант"). Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации, некоммерческая версия для студентов, аспирантов и преподавателей (подписка на ПО).

4.5 Методические указания к практическим занятиям

Цель методических указаний - обеспечить студенту оптимальную организацию процесса изучения дисциплины, а также выполнения различных форм самостоятельной работы.

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств безопасности жизнедеятельности обучающихся.

Основной формой реализации учебного процесса по дисциплине «Безопасная жизнедеятельность» в вузе остаются практические занятия, а также самостоятельная работа.

Лекция – систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала. Основной задачей лекции является раскрытие содержания темы, разъяснение ее значения, выделение особенностей изучения. В ходе лекции устанавливается связь с предыдущей и последующей темами, определяются направления самостоятельной работы студентов. Благодаря тому, что материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме, лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации.

В конце лекции преподаватель ставит задачи для самостоятельной работы, дает методические рекомендации по изучению литературы, оптимальной организации самостоятельной работы, чтобы при наименьших затратах времени получить наиболее высокие результаты.

Одна из значимых задач подготовки студентов - воспитание навыков самостоятельной работы. Это один из главных резервов повышения качества подготовки бакалавров.

Перед началом самостоятельной работы и выполнения упражнений для

воспитания необходимо изучить рекомендованную учебную литературу с целью самостоятельного изучения правильного подхода к выполнению различных упражнений.

4.6 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Справочно-правовые системы «Гарант» и «Консультант-плюс».
2. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
3. Универсальная информационная система «Россия» www.cir.ru
4. Информационно - образовательный портал Республики Башкортостан <https://edu.bashkortostan.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru/>
6. Электронно-библиотечная система «Znanium.com» <http://znanium.com>

5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечен материальной базой для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий семинарского типа используются универсальный

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью. Учебные аудитории оснащены техническими средствами обучения: ноутбук, аудиосистема, микрофон, проектор, экран, доска. Для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети интернет.

Лекционные и практические занятия проводятся в специализированных аудиториях, которые оборудованы необходимым информационным обеспечением.

Ауд. 204

450008, г. Уфа, ул. Цюрупы, 6

Кабинет самостоятельной работы обучающихся

Аудитория (28 посадочных мест) для практических занятий, самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

Персональный компьютер – 8 шт. с выходом в Интернет.

Доска маркерно- магнитная – 1 шт.

Ауд. 206

Мультимедийная аудитория (72 посадочных места) для лекционных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

Ноутбук Asus X58C – 1 шт.

Проектор BenQ MX503 (1024x768, 13000:1, 2700 Lumen)

Экран – 1 шт.

Ауд. 304

Компьютерный класс №1

Кабинет информационных технологий

Кабинет самостоятельной работы обучающихся

Аудитория (29 посадочных мест) для лекционных занятий, самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

Персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет

Принтер HP Color LJ Pro 200 M25 frw (CF147A) A4 цветной лазерный - 1 шт.

Проектор Beng MW526 DLP 3200Lm WXGA – шт.1

Экран на штативе 180x180см Dinon Tripod - 1 шт.

Доска маркерно - магнитная -1 шт.

Доска классная -1 шт.

Мультимедийная аудитория (52 посадочных места) для лекционных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций

Ноутбук Emachines Celeron DualCore T3100 – 1шт.

Проектор BenQ MX503 (1024x768, 13000:1, 2700 Lumen) – 1 шт.

Экраны на штативе Lumien Eco View (LEV-100105), с возможностью настенного крепления – 1 шт

Доска маркерно-магнитная - 1 шт.

Трибуна настольная - 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения.

Приложение: Microsoft Office 2010 Standart (договор поставки программного обеспечения № 303-ПО/2011 от 19.07.2011 г. (ООО "Абсолют-Информ"). Кол-во лицензий: 11 шт.)

СПС "Консультант Плюс" (соглашение об информационной поддержке от 09.06.2016 г. (ООО Компания права "Респект", РИЦ 33. Кол-во лицензий: сетевая версия (неограниченно))

Ауд. 404

450008, г. Уфа, Заки Валиди, 40

Аудитория (64 посадочных мест) для лекционных и практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций

Экран настенный MW – 1 шт.

Доска магнитно-маркерная- – 2 шт.

К рабочей программе прилагаются:

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю), который разрабатывается в виде отдельного документа.

**ГБОУ ВО «Башкирская академия государственной службы
и управления при Главе Республики Башкортостан»**

Кафедра менеджмента и социальной психологии

Фонд оценочных средств
по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Направленность (профиль)
Организационная психология

Форма обучения
очно-заочная

Уфа 2021

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

Составитель: Р.А.Хужин

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры менеджмента и социальной психологии

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

1. Основные сведения о дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	Семестр 12	всего
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	14	14
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Самостоятельная работа:	58	58
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	14	14
- темы для самостоятельного изучения (2-6)	14	14
- подготовка к практическим занятиям;	14	14
- подготовка к рубежному контролю.	16	16
Вид итогового контроля (экзамен)	зачет	зачет

2. Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля
УК-4 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества,	Знать: Низкий уровень освоения: знать базовые понятия и категории курса; содержание всех разделов данного курса; иметь общее представление о методах оказания первой помощи. Средний уровень освоения: хорошо знать базовые понятия и категории курса; содержание всех разделов данного курса; правила приема оказания первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. Высокий уровень освоения: хорошо знать все базовые понятия и категории курса; содержание всех разделов данного курса; правила приема оказания первой помо	- Тестирование по лекционному материалу. - Беседа по заданной теме. - Письменные проверочные работы.

в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	щи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; правила применения методов защиты жизнедеятельности человека в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях.	
	Уметь: Низкий уровень освоения: уметь выделять базовые понятия и категории курса; содержание некоторых разделов данного курса; уметь оказывать первую помощь. Средний уровень освоения: хорошо уметь применять базовые понятия и категории курса; содержание всех разделов данного курса; уметь оказывать первую помощь и применять методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. Высокий уровень освоения: хорошо уметь применять все понятия и категории курса; содержание всех разделов данного курса; уметь оказывать первую помощь и применять методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	- Письменные проверочные работы. - Беседа по заданной теме
	Владеть: Низкий уровень освоения: владеть навыками выделения базовых понятий и категорий курса; содержания некоторых разделов данного курса; навыками оказания первой помощи. Средний уровень освоения: владеть навыками применения базовых понятий и категорий курса; содержания всех разделов данного курса; оказания первой помощи и применения методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. Высокий уровень освоения: хорошо владеть навыками применения всех понятий и категорий курса; содержания всех разделов данного курса; оказывать первую помощь и применять методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	- Беседа по заданной теме. - Письменные проверочные работы.

3. Оценочные средства

Блок А

Тестовые задания

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

I. Тип задания: выбор одного правильного варианта из предложенных вариантов ответов

Уровень базовый

Время 1-3 минуты

Вопрос 1: Авария, не связанная с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ или с их незначительной утечкой, – это:

- а) локальная авария;
- б) местная авария;
- в) объектовая авария;
- г) региональная авария.

Ответ: а

Вопрос 2: Безопасность жизнедеятельности рассматривает...

- а) безопасность в бытовой сфере;
- б) безопасность в городской сфере;
- в) безопасность в окружающей природной среде и чрезвычайные ситуации мирного и военного времени;
- г) безопасность в производственной сфере;
- д) безопасность во всех перечисленных сферах.

Ответ: д

Вопрос 3: В первую очередь при одновременном заражении опасными веществами обеззараживаются:

- а) бактериальные средства;
- б) биологически активные вещества;
- в) нефтепродукты;
- г) радиоактивные вещества;
- д) сильнодействующие ядовитые вещества.

Ответ: д

Вопрос 4: Для объекта основным планирующим документом по предупреждению и ликвидации ЧС является:

- а) план действий объекта по предупреждению и ликвидации ЧС;
- б) план защиты от радиационного, химического и бактериального заражения;
- б) план локализации аварийных ситуаций;
- в) план по обеспечению защиты персонала при разных видах ЧС;
- г) план подготовки населения защите от ЧС.

Ответ: а

II Тип задания: сопоставление, последовательность

Уровень сложности: повышенный

Время 3-5 мин.

Вопрос 1: Жизнедеятельность человека неразрывно связана с окружающей

его средой обитания. Они постоянно взаимодействуют друг с другом, образуя систему «человек— среда обитания».

Установите соответствие понятий с их содержанием.

В таблице ниже приведены понятия и их определения

	Понятия		Определения
1	Среда обитания	А	область распространения жизни на Земле, включающая нижний слой атмосферы, гидросферу и верхний слой литосферы.
2	Биосфера	Б	окружающий человека внешний мир, т.е. существующая совокупность факторов (физических, химических, биологических, социальных), способных оказывать прямое или косвенное, немедленное или отдаленное воздействие на существование и деятельность человека, его здоровье и потомство.
3	Техносфера	В	регион бывшей биосферы, преобразованный людьми с помощью прямого или косвенного воздействия технических средств в целях наилучшего соответствия своим материальным и социально-экономическим потребностям.

Ответ: 1 Б, 2 А, 3 В

Вопрос 2: По степени и характеру действия на организм все факторы условно делят на вредные и опасные.

В таблице ниже приведены названия факторов и их содержательный состав.

Напишите номер соответствующего названия факторов с буквой их содержания рядом.

	Факторы		Содержание
1	Вредные	А	приводят к травматическим повреждениям или внезапным и резким нарушениям здоровья.
2	Опасные	Б	относятся такие, которые становятся в определенных условиях причиной заболеваний или снижения работоспособности.

Ответ: 1 Б, 2 А

Вопрос 3: Под риском понимается отношение тех или иных нежелательных последствий в единицу времени к возможному числу событий. Различают индивидуальный и социальный риск, а также приемлемый риск.

Установите соответствие рисков личности с их определениями.

В таблице ниже приведены названия рисков и их определения.

Напишите номер соответствующего риска с буквой его определения.

Риски	Определения
-------	-------------

1	Индивидуальный риск	А	сочетает в себе технические, экономические, социальные и политические аспекты и представляет некоторый компромисс между уровнем безопасности и возможностями ее достижения.
2	Социальный риск	Б	это риск для группы людей, который выражает зависимость между частотой событий и числом пораженных при этом людей.
3	Приемлемый риск	В	характеризует опасность определенного вида для отдельного индивидуума.

Ответ: 1 В, 2 Б, 3 А

Вопрос 4: Чрезвычайная ситуация означает нарушение нормальных условий жизнедеятельности людей на определенной территории. Расположите в порядке возрастания чрезвычайных ситуаций по масштабам распространения последствий

	Чрезвычайные ситуации
1	местные
2	глобальные
3	региональные
4	национальные
5	объектовые

Ответ: 5, 1, 3, 4, 2

III Тип задания: задание с развернутым ответом

Уровень сложности: высокий

Время 5-10 мин.

Вопрос № 1: Стихийное бедствие, которое представляет собой подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре и передающиеся на большие расстояния.

Эталонный ответ: землетрясения. Очаг землетрясения — это некоторый объем в толще Земли, в пределах которого высвобождается энергия. Центром очага является условная точка, именуемая гипоцентром, или фокусом. Проекция гипоцентра на поверхность Земли называется эпицентром. Вокруг него происходят наибольшие разрушения.

Вопрос № 2: Существует две группы антисейсмических мероприятий. Что это за мероприятия?

Эталонный ответ: Прежде всего, это предупредительные, профилактические меры, предпринимаемые до возможного землетрясения. Вторую группу составляют мероприятия, осуществляемые непосредственно перед, во время и после землетрясения. Все это — действия в ЧС.

Вопрос № 3: ЧС, представляющая собой скользящее смещение вниз по

уклону под действием сил тяжести масс грунта, формирующих склоны холмов, гор, речные, озерные и морские террасы. Что это за ЧС и чем она вызывается?

Эталонный ответ: оползень. Оползни могут быть вызваны разнообразными причинами: обводненностью грунта, изменением вида насаждений, уничтожением растительного покрова, выветриванием, сотрясением.

Вопрос № 4: Назовите чрезвычайные ситуации метеорологического характера.

Эталонный ответ: Ураган, буря, смерч.

IV Тип задания: ситуационная задача

Уровень сложности: высокий

Время 5-10 мин

Ознакомиться с ситуацией и выполнить задание

Вопрос № 1: Крупные лесные пожары развиваются в период чрезвычайной пожарной опасности в лесу, особенно при длительной и сильной засухе. Степные пожары возникают на открытой местности при наличии сухой травы или созревших хлебов. Они носят сезонный характер, чаще бывают летом, реже весной и практически не случаются зимой. Торфяные пожары могут возникнуть либо самостоятельно, либо в связи с лесными пожарами. Опасность их состоит в том, что они часто охватывают огромные пространства, трудно поддаются тушению и образуют в земле большие пустоты, в которые могут провалиться люди, животные и техника. Подземные пожары часто являются продолжением лесных и торфяных пожаров. Заглубление пожара начинается у стволов деревьев и распространяется со скоростью от нескольких сантиметров до нескольких метров в сутки. Каковы способы тушения различных видов пожаров?

Эталонный ответ: Основными способами тушения лесных и степных пожаров являются: захлестывание и забрасывание грунтом кромки пожара; устройство заградительных полос и канав; тушение водой и химическими растворами; отжиг (пуск встречного огня). Подземные пожары тушат двумя способами: прорывом траншеи глубиной до уровня грунтовых вод и заполнением ее водой; устройством полосы, насыщенной поверхностно-активными веществами, ускоряющими процесс проникновения влаги в торф. Тушение всех пожаров природного происхождения включает следующие основные этапы: локализация; остановка пожара; дотушивание; окарауливание (охрана мест, где потушены пожары).

Вопрос № 2: Космические ЧС связаны с некоторыми опасностями, угрожающими человеку из космоса. Прежде всего, это опасные космические объекты (ОКО) и космические излучения. Международными научными организациями под эгидой ООН предлагается разработать систему планетарной защиты от астероидов и комет. В основу положены два принципа защиты: Назовите эти принципы.

Эталонный ответ: изменение траектории ОКО или его разрушение.

Вопрос № 3: Правовой основой защиты населения и территорий от ЧС является Федеральный закон "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" от 21.12.1994 N 68-ФЗ. Законом определены принципы, способы и основные мероприятия защиты. Принципы защиты представляют собой основные положения, которыми необходимо руководствоваться при организации защиты населения и территорий от ЧС. О каких принципах защиты идет речь?

Эталонный ответ: Основными принципами защиты населения являются:

- принцип заблаговременности (превентивности) проведения мероприятий защиты, поскольку своевременная готовность к спасению от бедствия — это половина успеха;
- принцип дифференцированного подхода в определении мероприятий защиты по регионам. Это позволяет рационально учесть экономические, природные и иные возможности, особенности территорий, определить степень реальной опасности возникновения ЧС в конкретной местности;
- принцип необходимой достаточности мероприятий защиты. Объем и содержание мероприятий по защите населения и территорий должны определяться исходя из максимально возможного использования имеющихся сил и средств;
- принцип самостоятельной ликвидации ЧС силами и средствами организаций, органов самоуправления, органов исполнительной власти субъектов РФ, на территории которых сложилась ЧС. Общегосударственная помощь должна оказываться в случаях, когда регионы не в силах самостоятельно решить проблему;
- принцип комплексности проведения мероприятий защиты означает, что мероприятия должны выполняться с привлечением максимально возможного количества сил и средств.

Вопрос № 4: Чрезвычайная ситуация означает нарушение нормальных условий жизнедеятельности людей на определенной территории. Обычно она обусловлена аварией, катастрофой, стихийным или экологическим бедствием. Характерным признаком ЧС является угроза жизни и здоровью людей, огромный ущерб имуществу населения, народному хозяйству и окружающей природной среде. Каковы основные способы защиты от ЧС?

Эталонный ответ: укрытие людей в защитных сооружениях, эвакуация (рассредоточение) персонала объектов экономики и населения за пределы пострадавшей зоны, а также использование средств индивидуальной защиты.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если дано более 70% правильных ответов на тесты.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если дано менее 70% правильных ответов на тесты.

Блок Б

Темы рефератов

1. Основные понятия безопасности жизнедеятельности.
2. Обеспечение безопасности населения в чрезвычайных ситуациях и во время стихийных бедствий.
3. Средства защиты дыхательных путей.
4. Средства защиты кожи от внешних негативных воздействий.
5. Массовые средства безопасности.
6. Опасность атомной и ядерной энергетики.
7. История появления ядерного оружия.
8. Последствия крупных аварий на АЭС.
9. История появления ядов и химического оружия.
10. Организация мероприятий по перемещению и эвакуации населения.
11. Стихийные бедствия: смерчи, тайфуны, ураганы, землетрясения, наводнения. Поведение населения в случае угрозы их возникновения.
12. Обеспечение мер безопасности во время снежных бурь.
13. Обеспечение мер безопасности во время пожаров.
14. Обеспечение мер безопасности в случае схождения снежных лавин.
15. Извержение вулканов: опасность и меры предосторожности.
16. Угроза селевых потоков и обеспечение безопасности населения.
17. Угроза оползней и обеспечение безопасности населения.
18. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим от стихийных бедствий.
19. Правила поведения в случае попадания в дорожно-транспортные происшествия.
20. Оказание первой помощи в случае ожога, утопления, обморожения, кровотечения.
21. Определение уровня дефектности газоперерабатывающего оборудования.
22. Выбросы вредных веществ в атмосферу.
23. Страхование рисков возникновения чрезвычайных ситуаций.
24. Оценка и анализ производственной безопасности.
25. Обеспечение охраны труда.
26. Двухмерные системы оценки риска.
27. Обеспечение безопасности жизнедеятельности на промышленных предприятиях.
28. Безопасность жизнедеятельности несовершеннолетнего поколения.
29. Влияние радиации на здоровье человека: угроза, развитие болезней и методы лечения.
30. Терроризм: предотвращение и обеспечение мер безопасности.
31. Личная безопасность. Основы здорового образа жизни.
32. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

33. Правила поведения и действия населения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Первая помощь пострадавшим.
34. Аварии на транспорте, их особенности. Правила поведения на транспорте. Правила поведения при возникновении аварий. Первая помощь пострадавшим.
35. Гражданские организации (формирования) ГО, их структура, задачи, возможности.
36. Негативное влияние вредных привычек на профессиональную деятельность.

Рекомендации к выполнению:

Процесс написания реферата включает в себя: выбор темы; подбор литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Работу над рефератом следует начинать с общего ознакомления с темой путем прочтения соответствующего раздела учебника. После того как общее представление о теме сложилось, студенту следует изучить литературные и иные источники, рекомендованные преподавателем и подобранные студентом самостоятельно. Особенно внимательно необходимо следить за новой литературой по избранной тематике, в том числе за публикациями в периодической печати.

Очень важной частью всякой работы, в том числе и реферата, является план. Он должен быть составлен таким образом, чтобы раскрывал название работы.

Реферат, как правило, состоит из введения, основной части, заключения и списка использованных источников.

Во введении необходимо обосновать актуальность проблемы, наметить пути ее анализа и решения, дать краткий аналитический обзор литературы и обосновать структуру изложения материала.

Основная часть должна представлять последовательное изложение вопросов плана, каждому из вопросов должен предшествовать заголовок. Желательно, чтобы весь материал был равномерно распределен по пунктам, и изложение каждого из них завершалось бы кратким выводом. Содержание каждого из пунктов должно раскрывать его название.

В заключении необходимо сформулировать основные выводы, оценки, предложения по работе.

Изложение материала в реферате должно быть кратким, точным, последовательным. Необходимо употреблять термины, свойственные данной науке, избегать непривычных понятий и символов, сложных грамматических оборотов. Термины, отделенные слова и словосочетания допускается заменять принятыми текстовыми сокращениями, смысл которых ясен из контекста. Рекомендуется включать в реферат схемы и таблицы, если они помогают раскрывать основное содержание проблемы и сокращают объем реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц рукописного текста. Текст следует размещать на одной стороне листа формата А4, оставляя на странице поля. Рекомендуемые размеры полей: левого – 30 мм, правого – 10 мм, верхнего – 20 мм, нижнего – 20 мм, интервал между строк должен быть не менее 10 мм.

Нумерация страниц сквозная. Номер проставляется арабскими цифрами, в правом верхнем углу без точки.

Первой страницей реферата является титульный лист, на котором номер не ставится. На титульном листе студент указывает название вуза, кафедры, наименование дисциплины, полное название темы реферата, свою фамилию и инициалы, факультет, специальность (направление подготовки), курс и группу, а также фамилию и инициалы научного руководителя. В нижней части листа по центру указываются город и год написания работы.

За титульным листом должно следовать оглавление (содержание) работы, где справа от каждого раздела указываются страницы, с которых он начинается.

После основного текста реферата следует список использованных источников. В него следует вносить только источники, которые непосредственно использованы при написании работы. Вначале списка указываются нормативные источники. Далее в алфавитном порядке перечисляется специальная литература: монографии, учебники, статьи, помещенные в периодических изданиях и сборниках, учебные пособия и т. д. В списке использованных источников приводятся полные данные о публикации: фамилия и инициалы автора, название, место издания и наименование издательства, год опубликования, общий объем страниц. Если статья опубликована в сборнике или журнале, то после ее названия указывается наименование сборника или журнала, год его издания, номер, страницы, на которых напечатана статья.

Особое внимание следует уделить оформлению научно-справочного аппарата и, прежде всего, постраничных сносок. Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, с которой взята цитата. Для статей из журналов, сборников указывают фамилию и инициалы автора, название статьи, затем название журнала или сборника статей с указанием года издания и номера (или выпуска). Для газетной статьи, кроме названия и года издания, указывают также дату.

Текст полностью написанной и оформленной работы подлежит тщательной проверке. Ошибки и опiski, как в тексте, так и в цитатах, и в научно-справочном аппарате отрицательно сказываются на оценке.

Содержание реферата студент должен докладывать на практическом занятии. В течение 5-7 минут ему необходимо кратко изложить основные положения своей работы. После доклада студент отвечает на вопросы. На основе обсуждения написанного и доложенного реферата студенту выставляется соответствующая оценка.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится студенту, если основные требования к реферату и его защите соблюдены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы.

Блок В

Вопросы для самоподготовки обучающихся к зачету

1. Предмет, цель, задачи БЖД.

Эталонный ответ: Предмет БЖД – изучение закономерностей возникновения опасностей, их влияния на человека и разработка методов защиты.

Цель – формирование безопасных условий жизнедеятельности, минимизация рисков для здоровья и жизни.

Основные задачи БЖД:

- Идентификация опасностей (природных, техногенных, социальных).
- Разработка методов профилактики и защиты.
- Обучение населения правилам безопасности.
- Прогнозирование и ликвидация последствий ЧС.

2. Причины опасностей.

Эталонный ответ:

1. Природные факторы
 - Стихийные бедствия (землетрясения, наводнения).
 - Климатические условия (мороз, жара).
 2. Техногенные факторы
 - Аварии на производстве, транспорте.
 - Ошибки в проектировании техники.
 3. Антропогенные (человеческие) факторы
 - Нарушение правил безопасности.
 - Умышленные вредные действия (терроризм).
 4. Социально-экономические факторы
 - Бедность, криминал, военные конфликты.
3. Классификация опасностей.

Эталонный ответ:

Критерий	Виды опасностей	Примеры
По происхождению	Природные	Ураганы, извержения вулканов.
	Техногенные	Пожары на заводах, радиация.
	Социальные	Терроризм, эпидемии.
По времени воздействия	Постоянные	Шум в мегаполисе.
	Периодические	Наводнения в сезон дождей.
По локализации	Бытовые	Отравление угарным газом.
	Производственные	Травмы на стройке.
По последствиям	Лёгкие	Ушиб.
	Тяжёлые	Инвалидность, смерть.

4. Аксиома о потенциальной опасности деятельности.

Эталонный ответ:

Суть аксиомы:

Любая деятельность человека потенциально опасна.

Обоснование:

- Абсолютной безопасности не существует.
- Риск можно только минимизировать, но не исключить полностью.
- Даже привычные действия (вождение, приготовление пищи) несут угрозу при нарушении правил.

Примеры:

- Вождение автомобиля → риск ДТП.
- Работа на заводе → риск травмы.

5. Априорный и апостериорный анализ безопасности систем.

Эталонный ответ:

Критерий	Априорный анализ	Апостериорный анализ
Время проведения	До реализации системы/проекта.	После аварии или внедрения системы.
Цель	Прогнозирование и предупреждение рисков.	Изучение причин и последствий ЧП.
Методы	- FMEA-анализ. - Дерево отказов.	- Разбор полётов. - Статистика аварий.
Пример	Расчёт устойчивости здания к землетрясениям.	Анализ причин взрыва на химическом заводе.

6. Принципы обеспечения безопасности.

Эталонный ответ:

1. **Принцип системности** – безопасность достигается комплексным подходом (технические, организационные, человеческие факторы).
2. **Принцип нормирования** – установление ПДК, ПДУ и других нормативов.
3. **Принцип слабого звена** – использование элементов, которые разрушаются при перегрузках (предохранители).
4. **Принцип защиты расстоянием** – уменьшение опасности за счёт удаления от источника.
5. **Принцип экранирования** – применение барьеров (радиационная защита).
6. **Принцип информации** – обучение, предупредительные знаки.
7. **Принцип резервирования** – дублирование критических систем.

7. Методы обеспечения безопасности.

Эталонный ответ:

Метод	Сущность	Пример
Организационные	Регламентация труда, инструктажи, контроль.	График работы в вредных условиях.
Технические	Защитные устройства, автоматизация.	Датчики загазованности.
Социально-экономические	Льготы, страхование, компенсации.	Доплаты за вредность.
Медико-профилактические	Медосмотры, спецпитание, реабилитация.	Выдача молока «за вредность».

8.Эргономические основы БЖД. Задачи эргономики.

Эталонный ответ:

Эргономика – наука о приспособлении условий труда к возможностям человека.

Основные задачи:

- Оптимизация рабочего места (антропометрические данные).
- Снижение утомляемости (рациональная поза, освещение).
- Учёт психофизиологических возможностей (скорость реакции, внимание).
- Профилактика профессиональных заболеваний (например, туннельного синдрома).
- Примеры решений:
- Регулируемое кресло для офисного работника.
- Размещение приборов в зоне лёгкой досягаемости.

9. Медико-биологические основы БЖД. Функциональные состояния оператора.

Эталонный ответ:

Функциональные состояния человека:

- Оптимальное – высокая работоспособность, концентрация.
- Допустимое – небольшое утомление, но без ошибок.
- Предельное – стресс, снижение внимания (риск ошибочных действий).
- Критическое – истощение, сонливость (опасность для себя и окружающих).
- Факторы влияния:
- Физические (шум, вибрация).

- Химические (токсины).
- Психоэмоциональные (стресс, монотонность).
- Профилактика:
- Регламентированные перерывы.
- Контроль за условиями труда (СанПиН).

10. Требования безопасности, предъявляемые к рабочему месту.

Эталонный ответ:

1. Пространственные:
 - Достаточная площадь (не менее 4.5 м² на человека).
 - Свободные проходы (ширина не менее 60 см).
2. Эргономические:
 - Регулируемая мебель (высота стола, стула).
 - Отсутствие бликов на мониторе.
3. Санитарно-гигиенические:
 - Освещённость 300–500 лк.
 - Температура 20–24°C, влажность 40–60%.
4. Технические:
 - Заземление электрооборудования.
 - Защитные ограждения движущихся частей станков.

11. Классификация условий труда.

Эталонный ответ:

По Р 2.2.2006-05 (Роспотребнадзор) условия труда делятся на:

Класс	Характеристика	Пример
1. Оптимальные	Безопасно, комфортно, сохраняется здоровье.	Работа в современном офисе.
2. Допустимые	Нормальные условия, возможны лёгкие недомогания.	Работа на конвейере.
3. Вредные (подклассы 3.1–3.4)	Воздействие опасных факторов выше нормы: - 3.1: Обратимые изменения. - 3.4: Риск профзаболеваний.	Химическое производство.
4. Опасные	Угроза жизни (аварии, радиация).	Ликвидация ЧС, шахты.

12. Аттестация рабочих мест по условиям труда.

Эталонный ответ:

Аттестация рабочих мест (АРМ) – комплексная оценка условий труда на соответствие нормативным требованиям.

Основные этапы:

1. Подготовка – формирование комиссии, сбор документов.
2. Гигиеническая оценка – замеры (шум, освещённость, химические вещества).
3. Травмобезопасность – проверка оборудования и средств защиты.
4. Оценка обеспеченности СИЗ – наличие и качество спецодежды, респираторов.
5. Заключение – присвоение класса условий труда, разработка рекомендаций.

Результаты:

- При вредных/опасных условиях – разработка плана улучшений.
- Основание для льгот и компенсаций работникам.

13. Особенности труда женщин и мужчин. Профилактика проф. заболеваний.

Эталонный ответ:

Для женщин:

- Ограничения:
 - Запрет на тяжёлый физический труд, подземные работы.
 - Ограничение ночных смен при беременности.
- Профилактика:
 - Регулярные медосмотры.
 - Перевод на лёгкий труд при беременности.

Для мужчин:

- Риски:
 - Высокий травматизм в опасных профессиях (стройка, металлургия).
 - Психоэмоциональные нагрузки (авиадиспетчеры, водители).
- Профилактика:
 - Контроль за соблюдением режима труда/отдыха.
 - Обязательное использование СИЗ.

Общие меры:

- Вакцинация, спецпитание, ЛФК.

14. Особенности труда подростков. Охрана труда подростков.

Ограничения (по ТК РФ):

- Возраст: с 14 лет (лёгкий труд), с 16 – полная занятость.
- Запрещено:
 - Вредные/опасные условия.
 - Ночные смены, сверхурочные.
 - Подъём тяжестей выше норм.

Требования:

- Обязательный предварительный медосмотр.
- Сокращённый рабочий день:
 - 14–16 лет – до 24 ч/неделю.
 - 16–18 лет – до 35 ч/неделю.
- Контроль со стороны профсоюзов и родителей.

Цель: Сохранение здоровья и совмещение работы с учёбой.

15. Психология безопасности деятельности. Методы повышения безопасности.

Эталонный ответ:

Психологические факторы риска:

- Нарушение внимания (рассеянность, усталость).
- Недооценка опасности («это со мной не случится»).
- Стресс и паника.

Методы повышения безопасности:

1. Обучение: Тренинги, инструктажи, разбор ошибок.
2. Мотивация: Поощрение за соблюдение правил.
3. Эргономика: Удобные интерфейсы, сигнализация.
4. Психологическая поддержка: Стресс-менеджмент, перерывы.

Пример: Использование VR-тренажёров для обучения работе в ЧС.

16. Социальные опасности; причины, виды, профилактика.

Эталонный ответ:

Причины:

- Социальное неравенство.
- Безработица, бедность.
- Деградация моральных норм.

Виды:

1. Криминальные (воровство, насилие).
2. Массовые беспорядки (митинги, погромы).
3. Аддикции (алкоголизм, наркомания).
4. Информационные (кибербуллинг, мошенничество).

Профилактика:

- Социальные программы (трудоустройство, помощь малоимущим).
- Правовое просвещение.
- Безопасность в интернете (контроль контента).

Государственные меры:

- Усиление охраны правопорядка.
- Поддержка молодёжных организаций.

17. Природные опасности: классификация, защита, рекомендации населению при угрозе.

Эталонный ответ:

Классификация:

1. Геологические – землетрясения, извержения вулканов, оползни.
2. Гидрологические – наводнения, цунами, сели.
3. Метеорологические – ураганы, смерчи, засухи.
4. Природные пожары – лесные, торфяные.

Меры защиты:

- Прогнозирование и мониторинг (метеорологические службы).
- Инженерная защита (дамбы, сейсмоустойчивые здания).
- Эвакуация и укрытие (бомбоубежища, высотные точки при наводнениях).

Рекомендации населению:

- Землетрясение: Укрыться под крепкой мебелью, держаться подальше от окон.
- Наводнение: Переместиться на верхние этажи, иметь запас воды и еды.
- Ураган: Закрыть окна, укрыться в подвале.

18. Химические опасности: классификация. Защита от загазованности атмосферы и помещений.

Эталонный ответ:

Классификация:

1. По происхождению:
 - Промышленные выбросы (хлор, аммиак).
 - Бытовые (угарный газ).
2. По степени опасности:
 - Чрезвычайно опасные (ртуть).
 - Умеренно опасные (диоксид серы).

Защита:

- Вентиляция (приточно-вытяжная, местные отсосы).
- СИЗ (противогазы, респираторы).
- Герметизация помещений при авариях.
- Датчики загазованности (сигнализация при утечке).

Действия при загазованности:

1. Покинуть помещение.
2. Вызвать МЧС.
3. Не включать электроприборы (искра → взрыв).

19. Запыленность помещений, защита от запыленности атмосферы и помещений.

Эталонный ответ:

Источники пыли:

- Промышленность (металлургия, стройка).
- Бытовые (пылевые клещи, текстильные волокна).

Нормы ПДК:

- Для помещений – не более 0.5–1 мг/м³ (зависит от типа пыли).

Меры защиты:

- Вентиляция и кондиционирование (НЕРА-фильтры).
- Увлажнение воздуха (снижает взвешенные частицы).
- СИЗ (респираторы, очки).
- Регулярная влажная уборка.

Профилактика профзаболеваний:

- Медосмотры (пневмокониозы).
- Пневмокамеры для очистки лёгких.

20 Биологические опасности. Профилактика заболеваемости.

Эталонный ответ:

Виды биологических опасностей:

1. Патогены – вирусы (грипп, COVID-19), бактерии (туберкулёз).
2. Токсины – ботулизм, яды грибов.
3. Переносчики – клещи (энцефалит), комары (малярия).

Профилактика:

- Вакцинация (от гриппа, клещевого энцефалита).
- Гигиена (мытьё рук, дезинфекция).
- Контроль качества продуктов (санитарные нормы).
- Защита от переносчиков (репелленты, москитные сетки).

При вспышках: Карантин, масочный режим.

21. Экологические опасности. Защита воздуха от загрязнений.

Эталонный ответ:

Основные загрязнители:

- Промышленность (SO₂, NO_x, тяжёлые металлы).
- Транспорт (выхлопные газы).
- Бытовые отходы (сжигание пластика).

Меры защиты:

1. Технологические:
 - Фильтры на заводах (электростатические, каталитические).
 - Перевод на экотопливо (газ вместо угля).
2. Законодательные:
 - Нормы ПДК (СанПиН, ГОСТ).
 - Запрет на токсичные выбросы (Киотский протокол).
3. Зелёные зоны:
 - Посадка деревьев (фильтрация воздуха).

Рекомендации для населения:

- Использовать общественный транспорт.
- Устанавливать домашние очистители воздуха.

22. Стратегические направления экоразвития.

Эталонный ответ:

1. Устойчивое развитие:

- Баланс между экономикой, экологией и социальной сферой.
- Внедрение «зелёных» технологий (ВИЭ, переработка отходов).

2. Циклическая экономика:

- Повторное использование ресурсов (рециклинг).
- Отказ от линейной модели «произвёл → выбросил».

3. Экоэнергетика:

- Развитие солнечных, ветровых, гидроэлектростанций.
- Снижение зависимости от ископаемого топлива.

4. Экологическое законодательство:

- Жёсткие нормы выбросов (например, Euro-6 для авто).
- Стимулы для «зелёных» предприятий (налоговые льготы).

5. Экопросвещение:

- Программы для населения (раздельный сбор мусора, энергосбережение).

23. Защита воды и почвы от загрязнений.

Эталонный ответ:

Для воды:

- Очистные сооружения (механические, биологические, химические методы).
- Запрет сброса неочищенных стоков (промышленных, сельскохозяйственных).
- Охрана водоохраных зон (ограничение строительства, вырубки лесов).

Для почвы:

- Рекультивация земель после добычи полезных ископаемых.
- Биоремедиация (использование микроорганизмов для разложения нефтепродуктов).
- Ограничение пестицидов (переход на органическое земледелие).

Технологии:

- Мембранные фильтры для воды.
- Фитоочистка (посадка растений-гипераккумуляторов тяжёлых металлов).

24. Профилактические мероприятия по защите продуктов питания от загрязнений.

Эталонный ответ:

1. Соблюдение СанПиН:

- Контроль температуры хранения (холодильники, морозильники).
- Регулярная дезинфекция помещений.

2. Защита от химических загрязнителей:

- Запрет опасных удобрений и ГМО (где законодательно ограничено).
- Лабораторный анализ на пестициды, нитраты.

3. Биологическая безопасность:
- Пастеризация молока, стерилизация консервов.
 - Борьба с грызунами и насекомыми на складах.

4. Маркировка и упаковка:
- Герметичная тара.
 - Чёткие сроки годности.

Для потребителей:

- Мытьё овощей/фруктов.
- Приобретение продуктов с сертификатами качества.

25. Техногенные опасности. Классификация.

Эталонный ответ:

1. Транспортные аварии (ДТП, крушения поездов).
2. Промышленные катастрофы (взрывы, утечки химикатов).
3. Аварии на энергообъектах (отключения электричества, разрушение плотин).
4. Коммунальные ЧП (прорывы труб, газовые взрывы).
5. Киберугрозы (сбои автоматизированных систем).

Примеры:

- Чернобыльская авария (радиация).
- Взрыв на химзаводе в Бхопале (токсичные газы).

26. Механические опасности. Профилактика детского травматизма.

Эталонный ответ:

Источники опасности для детей:

- Бытовые: острые предметы, открытые окна.
- Уличные: качели, дорожное движение.
- Спортивные: падения с велосипедов, роликов.

Профилактика:

1. Дома:
 - Заглушки на розетки, блокираторы окон.
 - Хранение ножей/лекарств вне доступа.
2. На улице:
 - Надзор взрослых.
 - Использование шлемов/налокотников.
3. Обучение:
 - Правила перехода дороги.
 - Опасность игр на стройках.

Статистика: До 70% детских травм можно предотвратить!

27. Механические колебания. Защита от вибрации.

Эталонный ответ:

Виды вибрации:

- Локальная (инструменты: дрели, отбойные молотки).
- Общая (транспорт, станки).

Вред организму:

- Болезни суставов («вибрационная болезнь»).
- Нарушения нервной системы.

Меры защиты:

- Технические:
 - Амортизация оборудования (резиновые прокладки).
 - Дистанционное управление.
- Медицинские:
 - Ограничение времени контакта с вибрацией.
 - Массаж рук для рабочих.

Нормы: СНиП 2.02.05-87 (допустимые уровни вибрации).

28 Шум. Воздействие на организм. Защита от шума.

Эталонный ответ:

Влияние шума:

- **** > 80 дБ**** → снижение слуха (тугоухость).
- Постоянный шум → стресс, бессонница, гипертония.

Источники:

- Транспорт (авиационный шум – до 140 дБ).
- Промышленность (станки, вентиляторы).

Методы защиты:

- Инженерные:
 - Звукоизоляция (двойные стеклопакеты, шумовые экраны вдоль дорог).
 - Замена оборудования на малошумное.
- Индивидуальные:
 - беруши, наушники с активным шумоподавлением.

Нормы:

- Для жилых помещений – до 40 дБ днём, 30 дБ ночью (СН 2.2.4/2.1.8.562-96).

29. Инфразвук. Воздействие на организм. Защита от инфразвука.

Эталонный ответ:

Инфразвук – звуковые волны частотой менее 20 Гц (не слышны ухом, но ощущаются телом).

Источники:

- Природные (землетрясения, штормы).
- Техногенные (вентиляторы, компрессоры, транспорт).

Влияние на организм:

- Физиологическое:
 - Головокружение, тошнота.
 - Нарушение работы сердца (резонанс с ритмом).
- Психологическое:
 - Тревожность, паника («жуткое» ощущение).

Защита:

- Техническая:
 - Вибрационная изоляция оборудования.
 - Установка глушителей.
- Организационная:
 - Ограничение времени работы в зоне действия.
Нормы: СанПиН 2.2.4/2.1.8.583-96 (максимум **110** дБ для инфразвука).

30. Ультразвук. Воздействие на организм. Защита от ультразвука.

Эталонный ответ:

Ультразвук – колебания свыше 20 кГц (не слышны человеку).

Применение:

- Медицина (УЗИ, физиотерапия).
 - Промышленность (очистка, сварка).
- Вред при длительном воздействии:

- Контактном (через кожу):
 - Онемение, разрушение капилляров.
- Воздушном (высокие дозы):
 - Головная боль, усталость.

Меры защиты:

- Экранирование источников.
- СИЗ (перчатки, наушники).
- Автоматизация процессов.

Нормы: ГОСТ 12.1.001-89 (допустимый уровень – 80 дБ).

31. Электробезопасность. Средства защиты.

Эталонный ответ:

Основные опасности:

- Поражение током (ожоги, остановка сердца).
- Возгорание из-за КЗ.

Средства защиты:

- Основные (изолируют от тока):
 - Диэлектрические перчатки, коврики.
 - Указатели напряжения.
- Дополнительные:
 - Защитные очки, каски.
- Организационные:
 - Предупредительные знаки («Не включать!»).
 - Обучение персонала.

Правила:

- Работа под напряжением только с двумя людьми (страхующий).
- Использование инструмента с изолированными ручками.

32. Статическое электричество. Защита от статического электричества.

Эталонный ответ:

Причины возникновения:

- Трение поверхностей (синтетическая одежда, конвейерные ленты).
- Сухой воздух (зимой в помещениях).

Опасности:

- Искра → взрыв на производствах (например, АЗС).
- Сбои электроники.

Методы защиты:

- Заземление оборудования.
- Увлажнение воздуха (до 60-70%).
- Антистатические материалы (спецодежда, покрытия).

Бытовые советы:

- Использовать кондиционер/увлажнитель.
- Обрабатывать ковры антистатиком.

33. Молниезащита. Рекомендации населению по поведению при грозе.

Эталонный ответ:

Виды молниезащиты:

1. Внешняя (громоотводы, токоотводы).
2. Внутренняя (УЗИП – устройства защиты от импульсных перенапряжений).

Правила поведения при грозе:

-Дома:

- Отключить электроприборы.
- Не подходить к окнам.

-На улице:

- Не прятаться под деревьями.
- Присесть на корточки (меньшая площадь поражения).
- В воде/лодке – немедленно выйти на берег.

Статистика: Вероятность попадания молнии – 1:1 000 000, но последствия смертельно опасны!

34. Электромагнитные поля. Воздействие на организм. Защита от ЭМП.

Эталонный ответ:

Источники ЭМП:

- ЛЭП, трансформаторы.
- Гаджеты (смартфоны, Wi-Fi).

Влияние на здоровье:

- Кратковременное: Головная боль, усталость.
- Долговременное: Риск онкологии (спорно, но ВОЗ относит к «возможным канцерогенам»).

Способы защиты:

- Дистанция (не стоять близко к микроволновке).
- Экранирование (специальные сетки на окнах).
- Ограничение времени использования телефона.

Нормы: СанПиН 2.2.4.3359-16 (для РФ).

35. Организация рабочего места при работе с ПЭВМ.

Эталонный ответ:

Требования по СанПиН 1.2.3685-21:

1. Пространство:

- Площадь не менее 4.5 м² на человека.
- Расстояние до монитора – 50–70 см.

2. Освещение:

- 300–500 лк, отсутствие бликов.

3. Эргономика:

- Стул с регулируемой высотой и поясничной поддержкой.
- Монитор на уровне глаз.

4. Режим работы:

- Перерыв 5–10 мин каждый час.
- Гимнастика для глаз («правило 20-20-20»: каждые 20 мин смотреть на 20 футов 20 секунд).

Последствия нарушений:

- Боли в спине, «компьютерный зрительный синдром».

36. Лазерное излучение. Защита от действия лазерного излучения.

Эталонный ответ:

Защита от лазерного излучения включает коллективные и индивидуальные средства защиты. Они должны обеспечивать предотвращение воздействия или снижение уровня излучения до допустимого.

Коллективные средства защиты

Оградительные устройства.

Предохранительные устройства.

Знаки безопасности.

Режимные меры.

Индивидуальные средства защиты

Средства защиты глаз и лица.

Средства защиты рук.

Специальная одежда.

Нормы и правила

Предельно допустимые уровни (ПДУ). В России для отдельных длин волн они установлены в СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Выбор средств защиты. Учитывают длину волны лазерного излучения, класс, тип, режим работы лазерной установки, характер выполняемой работы.

Регулярная профилактическая проверка. Лазерные изделия, находящиеся в эксплуатации, должны проходить профилактическую

проверку, чтобы убедиться в безотказности работы защитных и блокирующих устройств, надёжности заземления.

37. Освещение рабочего места: виды, норма освещенности, требования безопасности.

Эталонный ответ:

Освещение рабочего места может быть естественным, искусственным и совмещённым.

Виды естественного освещения:

Верхнее. Световые волны проникают в помещение через проёмы в зонах с перепадами высот зданий.

Боковое. Свет попадает в комнату через окна внешних стен дома.

Смешанное. Совмещает в себе верхнее и боковое.

Искусственное освещение используется для организации дополнительных световых потоков в условиях, когда нормальная трудовая деятельность без них невозможна (например, в пасмурную погоду или тёмное время суток).

Рабочее.

Аварийное.

Эвакуационное.

Охранное.

Дежурное.

Норма освещённости в офисных и производственных помещениях по гигиеническим нормам СанПиН — минимум 200 Лк. Однако эта величина может изменяться в зависимости от вида осуществляемой деятельности: этот показатель увеличивается по мере усложнения зрительного восприятия при работе.

38. Ионизирующее излучение. Защита от излучений.

Эталонный ответ:

Ионизирующее излучение — это поток частиц, которые способны ионизировать атомы и молекулы вещества при взаимодействии с ним. К такому излучению относят потоки заряженных частиц (электронов, позитронов, протонов, альфа-частиц и т. д.), нейтронов, рентгеновских фотонов, гамма-квантов.

Защита от ионизирующего излучения направлена на обеспечение безопасности людей и окружающей среды. Основные принципы защиты: уменьшение времени облучения, увеличение расстояния от источника излучения и использование экранирования.

Альфа-излучение. Поток положительно заряженных альфа-частиц с низкой проникающей способностью. Для защиты достаточно тонкого слоя, например, листа бумаги.

Бета-излучение. Поток отрицательно заряженных частиц с большей проникающей способностью, чем альфа-излучение. Используют материалы с низкой атомной массой, например, алюминий или пластик.

Гамма-излучение и рентгеновское излучение. Обладают высокой проникающей способностью, требуют материалов с высокой плотностью и атомной массой, таких как свинец, бетон или сталь.

Нейтронное излучение. Состоит из потоков частиц с нейтральным зарядом (нейтронов). Для защиты применяют материалы, содержащие лёгкие ядра, например, воду, парафин или бетон с добавлением бора.

Методы защиты

Сокращение времени облучения. Оптимизация рабочих процессов, использование автоматизированного оборудования.

Увеличение расстояния от источника. Интенсивность излучения уменьшается обратно пропорционально квадрату расстояния от источника.

Экранирование. Использование материалов, поглощающих или ослабляющих ионизирующее излучение.

Средства индивидуальной защиты

Защитная одежда.

Перчатки.

Респираторы или противогазы.

Очки.

39. Классификация чрезвычайных ситуаций.

Эталонный ответ:

Классификация по природе возникновения

Природные

Техногенные

Экологические

Биологические

Социальные

Антропогенные

Комбинированные

Классификация по масштабам распространения

Локальные

Муниципальные

Межмуниципальные

Региональные

Федеральные

Классификация по причине возникновения

Случайные (непреднамеренные).

Преднамеренные

Классификация по скорости развития

Мгновенные

Быстрораспространяющиеся

Медленно распространяющиеся

40. Действия населения по защите в условиях ЧС.

Эталонный ответ:

Общие правила поведения:

Не паниковать – сохранять спокойствие и трезво оценивать ситуацию.

Следовать официальным инструкциям – слушать радио, ТВ, оповещения МЧС (ирены, SMS).

Оказать первую помощь себе и окружающим (при необходимости).

Действия при разных видах ЧС

ЧС	Действия
Пожар	1. Вызвать 01/101. 2. Покинуть здание (прикрыть рот мокрой тканью). 3. Не пользоваться лифтом.
Наводнение	1. Переместиться на верхние этажи/крышу. 2. Подавать сигналы спасателям (фонарь, яркая ткань). 3. Избегать контакта с водой (риск удара током).
Землетрясение	1. Укрыться под крепкой мебелью/в дверном проёме. 2. Держаться подальше от окон. 3. После толчков – выйти на открытую местность.
Химическая авария	1. Надеть маску/влажную повязку. 2. Закрыть окна, отключить вентиляцию. 3. Эвакуироваться перпендикулярно направлению ветра.

41. Действия населения в зоне химического поражения.

Эталонный ответ:

Действия населения в зоне химического поражения:

1. Находиться в убежище (укрытии) до получения распоряжения о выходе из него. Выходить из убежища необходимо в надетых средствах защиты органов дыхания.
2. Выходить из зоны заражения в сторону, перпендикулярную направлению ветра. Направление выхода обозначается указательными знаками, при их отсутствии надо выходить в сторону, противоположную направлению ветра.
3. В зоне заражения нельзя брать что-либо с заражённой местности, садиться и ложиться на землю. Даже при сильной усталости нельзя снимать средства индивидуальной защиты.
4. Если капли химических веществ попали на открытые участки тела или одежду, нужно немедленно провести их обработку.
5. После выхода за пределы зоны заражения снимать средства индивидуальной защиты, и особенно противогаз, без разрешения нельзя. Поверхность одежды, обуви и средств защиты может быть заражена химическими веществами.
6. Получившим поражение необходимо немедленно оказать первую медицинскую помощь: ввести противоядие (антидот), обработать открытые участки тела, после чего доставить их на медицинский пункт.
7. Все вышедшие из зоны заражения обязательно проходят полную санитарную обработку и дегазацию одежды на специальных обмывочных пунктах.

42. Действия населения при пожарах и взрывах.

Эталонный ответ:

Рекомендации по действиям населения при пожарах и взрывах:

- При обнаружении возгорания нужно быстро реагировать, используя все доступные способы для тушения огня (песок, воду, огнетушители и т. д.). Если потушить огонь в кратчайшее время невозможно, необходимо вызвать пожарную охрану (телефон — 01).
- При эвакуации горящие помещения и задымлённые места нужно проходить быстро, задержав дыхание, защитив нос и рот влажной плотной тканью. В сильно задымлённом помещении передвигаться лучше ползком или пригнувшись — на уровне пола чистый воздух дольше сохраняется.
- Отыскивая пострадавших, нужно громко окликнуть их. Если на человеке загорелась одежда, нужно помочь сбросить её на пол или накинуть покрывало и плотно прижать его. Категорически запрещается бежать, поскольку так пламя только усиливается.
- Не следует приближаться к взрывоопасным предметам и, тем более, трогать их.

- При угрозе взрыва нужно лечь на живот, защитив голову руками, на максимальном расстоянии от окон, стеклянных дверей, лестниц и проходов.
- Если произошёл взрыв, необходимо принять меры, направленные на устранение пожара и недопущение паники, оказать помощь пострадавшим, если таковые имеются.
- Из здания, повреждённого огнём или взрывом, выходить нужно крайне осторожно, предварительно убедившись в отсутствии серьёзных дефектов в перекрытиях, стенах, в газовых и водопроводных трубах, линиях электросети.
- Услышав звуки сирен или прерывистых гудков расположенных поблизости предприятий, нужно сразу включить телевизор, радиоприёмник или громкоговоритель, поскольку данные сигналы означают «Внимание всем!». Далее нужно прослушать информацию о произошедшей чрезвычайной ситуации и действовать согласно полученным от управления ГОЧС указаниям.

43. Методы и средства пожаротушения.

Эталонный ответ:

Методы и средства пожаротушения делятся на несколько основных категорий:

1. Механические методы:

- Использование воды для охлаждения и снижения температуры горящих материалов.
- Пена для изоляции горящего вещества от воздуха и охлаждения.
- Порошковые огнетушители, тушащие за счет химической реакции и изолирующего слоя.
- Газовые огнетушители (например, углекислый газ), которые вытесняют кислород.

2. Химические методы:

- Использование специальных химических составов, прерывающих горение на химическом уровне.
- Порошковые и газовые составы, изменяющие среду горения (например, галоны, в России заменённые на экологически безопасные аналоги).

3. Технические средства:

- Системы автоматического пожаротушения, включающие спринклеры, дренчеры, порошковые и газовые системы.
- Ручные огнетушители различных типов (водяные, пенные, порошковые, газовые).

4. Организационные меры:

- Обучение персонала правилам пожарной безопасности и правильному использованию средств пожаротушения.
- Разработка планов эвакуации и регулярное проведение тренировок.

Важно выбирать средство тушения в зависимости от класса пожара:

- Класс А: твердые горючие материалы – вода, пена.
- Класс В: горючие жидкости – пена, порошок.
- Класс С: горючие газы – порошок, газ.
- Класс Е: электроустановки под напряжением – порошок, газ.

44 Действия населения в зоне ЧС биологического характера.

Эталонный ответ:

Действия населения в зоне чрезвычайной ситуации (ЧС) биологического характера направлены на минимизацию риска заражения и распространения болезни. Основные меры включают:

1. Уведомление и информирование: Следить за официальными сообщениями и рекомендациями органов здравоохранения и МЧС.
2. Использование средств индивидуальной защиты: надевать маски, перчатки, использовать антисептики для обработки рук и поверхностей.
3. Ограничение контактов: избегать массовых скоплений людей, соблюдать социальную дистанцию.
4. Личная гигиена: регулярное мытье рук с мылом, дезинфекция бытовых предметов.
5. Соблюдение режима карантина и изоляции: при подозрениях на заражение или контакте с больными необходимо самоизолироваться и обратиться к врачу.
6. Медицинская помощь: своевременно обращаться за медицинской помощью при появлении симптомов заболевания.
7. Обеспечение чистоты жилых помещений: регулярное проветривание, уборка с дезинфицирующими средствами.

45. Основные способы и средства защиты населения.

Эталонный ответ:

Основные способы и средства защиты населения направлены на обеспечение безопасности при различных чрезвычайных ситуациях и включают следующие меры:

1. Укрывательство: - Использование укрытий (бомбоубежищ, подвалов, защитных сооружений) для защиты от поражающих факторов. - Организация временных укрытий в домах или других помещениях, создание герметичных помещений для предотвращения проникновения опасных веществ.
2. Средства индивидуальной защиты (СИЗ): - Противогазы и полумаски для защиты органов дыхания от вредных веществ. - Защитная одежда, перчатки, очки для защиты кожи и слизистых. - Аптечки первой помощи для оказания экстренной медицинской помощи.
3. Эвакуация: - Организованное выведение населения из опасной зоны с учетом маршрутов и транспортных средств. - Информирование о порядке эвакуации и подготовка необходимых вещей.
4. Медицинская защита: - Профилактические прививки и прием лекарственных препаратов в соответствии с указаниями медицинских служб. - Первая медицинская помощь пострадавшим.
5. Организационные меры: - Обучение населения

правилам безопасности, действиям в ЧС. - Информирование о потенциальных угрозах и мерах защиты через СМИ и специальные службы.

6. Дезактивация и санитарная обработка: - Очистка объектов и территорий от опасных веществ. - Личная гигиена и обработка одежды.

46. Коллективные и индивидуальные средства защиты

Эталонный ответ:

Коллективные и индивидуальные средства защиты — важные элементы обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях. Коллективные средства защиты: 1. Убежища и защитные сооружения — специальные конструкции для укрытия большого числа людей от воздействия опасных факторов (радиации, химических веществ, биологических угроз). 2. Противорадиационные и противохимические укрытия — здания с оборудованием для фильтрации и очистки воздуха. 3. Системы вентиляции с фильтрами — обеспечивают чистый воздух в помещениях. 4. Организация эвакуации — группы и маршруты для быстрого вывода людей из опасных зон. 5. Пунктуальная санитарная обработка территорий и общественных мест. Индивидуальные средства защиты: 1. Противогазы и респираторы — защита органов дыхания от вредных веществ. 2. Защитная одежда — комбинезоны, плащи, перчатки, обувь, предназначенные для защиты кожи. 3. Очки и защитные маски — защита глаз и слизистых оболочек. 4. Аптечки первой помощи — набор медикаментов и средств для оказания первой медицинской помощи. 5. Дезинфицирующие средства — для обработки кожи и одежды. Использование коллективных средств защиты направлено на массовую защиту населения, индивидуальных — на личную безопасность конкретного человека.

47. Понятия: дезактивация, дегазация, дезинфекция, дезинсекция, дератизация, демеркуризация.

Эталонный ответ:

Дезактивация — удаление радиоактивных веществ с заражённой территории, с поверхности зданий, техники, одежды, средств индивидуальной защиты, воды, продовольствия.

Дегазация — комплекс мер по обезвреживанию и (или) удалению (разрушению, нейтрализации) токсичных и опасных химических веществ с поверхности объектов и местности или из объёма загрязнённых веществ.

Осуществляется с помощью специальных технических средств (приборов, дегазационных машин) с применением дегазирующих растворов. Различают частичную (обработка отдельных участков) и полную дегазацию.

Дезинфекция — комплекс мероприятий, направленных на уничтожение возбудителей инфекционных заболеваний и разрушение токсинов на объектах внешней среды, чтобы они не попали на кожу, слизистые и раневую поверхность.

Различают профилактическую, текущую и заключительную дезинфекцию.

Дезинсекция — уничтожение насекомых и клещей, способных переносить инфекции, вредить запасам продовольствия и растениям, с помощью химических, физических или биологических средств.

Существует профилактическая (создание неблагоприятных условий для насекомых) и очаговая дезинсекция (истребление переносчиков болезней).

Дератизация — комплекс мероприятий, направленных на уничтожение грызунов (крыс, мышей, полёвок и др.) и предотвращение их повторного появления.

Демеркуризация — удаление ртути и её соединений физико-химическими или механическими способами, чтобы исключить отравление людей и животных. Проводится при случайном проливе ртути или повреждении ртутных термометров, ламп, манометров. Самостоятельно удалить ртуть невозможно — требуется обращение к специалистам.

48. Безопасность в экстремальных ситуациях в быту.

Эталонный ответ:

Безопасность в экстремальных ситуациях в быту зависит от соблюдения мер профилактики, правильных действий при возникновении происшествий, а также умения оказывать первую помощь.

Действия при возникновении чрезвычайных ситуаций

Некоторые действия в экстремальных ситуациях:

При пожаре — попытаться потушить огонь самостоятельно, если ситуация не серьёзная. Если пожар распространился, покинуть помещение, взяв документы и тёплые вещи.

При утечке газа — вызвать аварийную службу, открыть окна и не включать электроприборы.

При прорыве трубы — перекрыть воду, обмотать разрыв тряпкой или полотенцем, подставить таз или ведро, затем позвонить в аварийную службу.

При застревании в лифте — связаться с диспетчером, обрисовать ситуацию и ждать специалистов.

Первая помощь

Некоторые правила первой помощи:

При травмах электрическим током — аккуратно выключить неисправный прибор, вызвать скорую помощь.

При ожогах — промыть поражённый участок кожи холодной водой, не вскрывать волдырь и не смазывать его спиртовым раствором или жиром.

При укусах животных и насекомых — обработать кожу антисептиком, наложить повязку и обратиться за медицинской помощью в травмпункт.

При глубоких ранах с кровотечением — наложить давящую повязку и немедленно вызвать скорую помощь.

49. Профилактика проф. заболеваний.

Эталонный ответ:

Профилактика профессиональных заболеваний — система мер,

направленных на предупреждение несчастных случаев на производстве, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья работников, предотвращение или замедление прогрессирования заболеваний, уменьшение неблагоприятных последствий.

Методы профилактики профзаболеваний:

Оценка рисков. Включает идентификацию потенциальных опасностей и оценку их воздействия на здоровье работников.

Обучение и информирование. Работники должны быть обучены и проинформированы о возможных рисках и методах их предотвращения.

Использование средств индивидуальной защиты (СИЗ). К ним относятся каски, перчатки, маски и защитные очки. Работодатели должны обеспечить работников необходимыми СИЗ и контролировать их использование.

Организация рабочего процесса. Включает оптимизацию рабочего времени, предоставление перерывов и создание комфортных условий труда.

Медицинские осмотры. Регулярные медицинские осмотры позволяют выявлять ранние признаки профзаболеваний и принимать меры для их предотвращения.

Технологические методы. Включают изменение технологии производства, замену действующих циклов производства на более экологические, применение закрытых технологических процессов.

Санитарно-технические методы. К ним относятся вентиляция, кондиционирование, терморегуляция.

Административные методы. Включают строгое нормирование технологических процессов, контроль соблюдения техники безопасности, разработку внутренних стандартов.

Шкала оценивания:

для проведения зачета

Оценка	Баллы	Уровень сформированности компетенции
зачтено	5-10	достаточный
не зачтено	4 и менее	недостаточный

4. Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся (СР) направлена на закрепление и углубление освоенного учебного материала, развитие практических умений и навыков.

Виды СР:

- самостоятельное изучение разделов;

- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);
- подготовка к практическим занятиям;
- выполнение рефератов на заданные темы;
- подготовка к тестированию;
- подготовка к итоговому контролю.

Контроль за самостоятельной работой обучающихся проходит на семинарских занятиях в формах, предусмотренных планом самостоятельной работы.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Бочарова, Н. И. Методика обучения безопасности жизнедеятельности. Обучение выживанию: учебное пособие для вузов / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08270-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539829>

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559832>

3. Орехова, И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 173 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-108380-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1077326>

4. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 638 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20019-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560183>

5.2 Дополнительная литература

1. Активный образ жизни и здоровье студента: учебное пособие / Я. А. Гончарук, В. И. Бочарова, С. В. Гончарук, В. Л. Кондаков. — Белгород: НИУ БелГУ, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-9571-3498-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/399344>

2. Здоровье. Здоровый образ жизни студента: учебно-методическое пособие / составители И. В. Рубцова [и др.]. — Воронеж: ВГУ, 2012. — 23 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. —

URL: <https://e.lanbook.com/book/358070>

3. Клевно, В. А. Экспертиза вреда здоровью. Психическое расстройство, заболевание наркоманией либо токсикоманией: научно-практическое пособие / В. А. Клевно, А. А. Ткаченко. — Москва: Норма: ИНФРА-М, 2022. — 176 с. - ISBN 978-5-91768-351-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1429044>

4. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. - Москва: МПГУ, 2012. - 86 с. - ISBN 978-5-7042-2355-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/757954>

5. Студентам - здоровый образ жизни: учебно-методическое пособие / составитель Н. А. Абрамовских. — Челябинск: ИАИ ЮУрГАУ, 2010. — 42 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/9580>

5.3 Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физического воспитания»

5.4 Интернет-ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

2. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».

3. www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/> База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ

5. Информационно-справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО);

- СИМ системы "Гарант" (специальные информационные массивы электронного периодического справочника системы "Гарант"). Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации, некоммерческая версия для студентов, аспирантов и преподавателей (подписка на ПО).