

АЛМАТИНСКИЙ ФИЛИАЛ НЕГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ»



Р.К. ФАЙЗУЛИН

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ**

Алматы
2016

Автор-составитель:

ФАЙЗУЛИН Р.К.,

старший преподаватель Алматинского филиала НОУ ВПО
«Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов»

Рекомендовано к печати

Учебно-методическим советом Алматинского филиала НОУ ВПО
«Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов»
от « 17 » февраля 2016 г. Протокол № 4.

© Файзулин Р.К., 2016.

© АФ НОУ ВПО «СПбГУП», 2016.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ РАБОТ	6
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
ТЕМА 1.....	14
ТЕМА 2.....	16
ТЕМА 3.....	18
ТЕМА 4.....	23
ТЕМА 5.....	28
3. ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ	33
4. ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.....	42
5. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	44
ЛИТЕРАТУРА.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» знакомит с основами безопасного взаимодействия человека со средой обитания (производственной, социальной, бытовой, городской, природной) и вопросами защиты от негативных факторов в чрезвычайных ситуациях. Изучением дисциплины достигается формирование представления о неразрывном единстве повседневной жизни и эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека. Реализация этих требований гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека, готовит его к действиям в экстремальных условиях.

Основная задача освоения дисциплины – вооружить теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для:

- реализации здорового образа жизни;
- идентификации негативных воздействий среды обитания естественного, техногенного и антропогенного происхождения;
- прогнозирования развития негативных воздействий и оценки последствий их действия;
- разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;
- принятия решений по защите населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий;
- выживания в природных условиях вынужденной автономии, в условиях военных действий, в условиях экстремальной криминальной ситуации;
- оказания первой доврачебной помощи в экстремальных ситуациях.

В результате изучения дисциплины студент должен:

1) знать:

- основы выживания в природных условиях вынужденной автономии, в условиях военных действий, в условиях экстремальной природной, техногенной, криминальной ситуации;
- правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности;
- основы физиологии человека;
- принципы здорового образа жизни;

- анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов;

- идентификацию травмирующих, вредных и поражающих факторов чрезвычайных ситуаций;

- методы первой доврачебной помощи при механических, физических, химических, биологических, психических травмах, утоплении, укусах животных и др.;

- средства и методы повышения безопасности;

2) уметь:

- оценивать ситуацию, прогнозировать развитие событий и выживания в экстремальных природных условиях, условиях вынужденной автономии, военных действий, в криминальной ситуации, в условиях техногенной катастрофы;

- проводить контроль параметров и уровня негативных воздействий на их соответствие нормативным требованиям;

- эффективно применять средства защиты от негативных воздействий;

- планировать мероприятия по защите сотрудников и населения в чрезвычайных ситуациях и при необходимости принимать участие в оказании первой доврачебной помощи, проведении спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

3) владеть:

- основными методами защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;

- практическими навыками первой доврачебной помощи.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ РАБОТЫ

Самостоятельная работа по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» может включать: конспектирование информации, составление тезисов для развернутой беседы, написание рефератов и докладов, подготовка компьютерной презентации, написание тематического эссе, анализ чрезвычайной ситуации, составление алгоритма личных действий с учетом различных обстоятельств и тренировка навыков первой медицинской помощи. Итоговой целью является приобретение навыков такого типа мышления, которое в реальной критической ситуации позволит грамотно и безопасно ориентироваться в возможных самостоятельных или групповых действиях во имя спасения себя или помощи другим людям.

1.1 КОНСПЕКТИРОВАНИЕ

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания сути прочитанного. Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи.

Конспектирование включает в себя:

– *аннотирование* – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

– *планирование* – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

– *тезирование* – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.

При составлении конспекта рекомендуется:

1) внимательно прочитать текст, уточнить в справочной литературе непонятные слова, при записи не забывать выносить справочные данные на поля конспекта;

2) выделить главное, составить план;

3) кратко сформулировать основные положения текста, отметить аргументацию автора;

4) законспектировать материал, четко следуя пунктам плана;

5) стараться выражать мысль собственными словами; записи следует вести четко, ясно;

6) грамотно записывать цитаты, а цитируя, учитывать лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и доказательства их правильности применения в чрезвычайной ситуации. При оформлении конспекта необходимо стремиться к четкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, фиксируя суть написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

1.2 ВОПРОСЫ ПО ТЕМАТИКЕ ЗАНЯТИЯ

Различные по своему характеру вопросы позволяют более точно определиться с пониманием изучаемой темы, выявить возможные пробелы и неточности. Мысленный ответ в результате осмысления ситуации позволяет принять правильное решение, сформировать *алгоритм экстремального мышления*, что уменьшит риск ошибок поведения в чрезвычайной ситуации.

Уточняющие вопросы (это взрыв? горит?) имеют своей целью заставить яснее высказать мысль, четко и определенно сформулировать ее, чтобы установить глубину толкования проблемы безопасности.

Наводящие или направляющие вопросы (туда? там?) имеют своей задачей ввести самостоятельное действие в безопасное русло, помешать нежелательным отклонениям.

Встречные вопросы (а я смогу? а получится?) содержат требования дополнительной аргументации, а также формально-логического анализа действия или его отдельных элементов. Цель таких вопросов – формирование умения всесторонне и глубоко обосновывать выдвигаемые предположения, способности обнаруживать логические ошибки, обусловившие неубедительность или сомнительность возможного шага спасения.

1.3 НАПИСАНИЕ РЕФЕРАТОВ

Слово «реферат» происходит от латинского «refere», что означает «пересказывать, воспроизводить, докладывать, сообщать». Содержание реферата, как правило, предполагает большую глубину исследования, чем при подготовке обычного учебного доклада, творческие поиски, самостоятельность мышления и выводов.

Цель реферата – показать, насколько осмыслена выбранная проблема, а также приобрести навыки работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способность грамотно излагать свою точку зрения и делать выводы.

В процессе подготовки реферата возникает ряд задач:

- изучить специфическую литературу по выбранной теме;
- изучить содержание СМИ и соответствующих Интернет-ресурсов для составления полной картины понимания темы;
- обобщить имеющийся материал;
- составить план реферата;
- написать реферат;
- оформить реферат.

Общий объём работы должен составлять ориентировочно 15-20 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа. В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Приступая к написанию реферата, необходимо:

- выбрать тему и согласовать её с преподавателем;
- составить библиографию;
- разработать план реферата и тщательно изучить относящиеся к данной теме источники и литературу;
- конспектировать только то, что имеет непосредственное отношение к избранной теме;
- после систематизации материала составить подробный план реферата.

Реферат состоит из следующих частей:

- 1) титульный лист;
- 2) оглавление;
- 3) введение;
- 4) основная часть (разделы, части);

- 5) выводы (заключительная часть);
- 6) пронумерованный список использованной литературы (не менее 5-ти источников) с указанием автора, названия, места издания, издательства, года издания;
- 7) приложения.

В начале реферата должно быть *содержание*, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во *Введении* следует отразить место рассматриваемого вопроса в научной проблематике, его теоретическое и прикладное значение; обосновать выбор данной темы, кратко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора; указать цели и задачи реферата, а также отразить его структуру.

Основная часть должна излагаться в соответствии с планом, четко и последовательно, желательно своими словами. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или «В работе [11] рассмотрены...». Каждая глава текста должна начинаться с нового листа, независимо от того, где окончилась предыдущая.

Все *сноски и подстрочные примечания* располагаются на той же странице, к которой они относятся.

Оформление цитат. Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания.

Оформление ссылок на рисунки. Для наглядности изложения желательно сопровождать текст рисунками. В последнем случае на рисунки в тексте должны быть соответствующие ссылки. Все рисунки в реферате должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если рисунок в работе единственный, то он не нумеруется.

В тексте на рисунки делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми рисунки помещены в реферате. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишутся сокращенно. Также рисунки можно оформить в виде *приложения* к работе.

Выводы (заключение) должны содержать краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на

уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п.

В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается *список используемой литературы*. Литературные источники следует располагать в следующем порядке:

- 1) энциклопедии, справочники;
- 2) книги по теме реферата (фамилии и инициалы автора, название книги без кавычек, место издания, название издательства, год издания, номер (номера) страницы);
- 3) газетно-журнальные статьи (название статьи, название журнала, год издания, номер издания, номер страницы).

Формат. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4. Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста – «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое – 30 мм, верхнее, нижнее и левое – 20 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Расстояние между названием главы (подраздела) и текстом должно быть равно 2,5 интервалам. Однако расстояние между подзаголовком и последующим текстом должно быть 2 интервала, а интервал между строками самого текста – 1,5. Размер шрифта для названия главы – 16 (полужирный), подзаголовка – 14 (полужирный), текста работы – 14. Точка в конце заголовка, располагаемого посередине листа, не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы и перед введением.

Заголовки. Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая, например, ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Выравнивание по центру или по левому краю. Отбивка: перед заголовком – 12 пунктов, после – 6 пунктов. Расстояние между названием главы и последующим текстом должно быть равно двум междустрочным интервалам. Такое же расстояние выдерживается

между заголовками главы и параграфа. Расстояния между строками заголовка такое же, как и в тексте. Подчеркивание заголовков и перенос части слова (отдельных слов) в заголовке не допускается.

Нумерация. Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту (титульный лист и оглавление включают в общую нумерацию). На титульном листе номер не проставляют. Номер страницы проставляют в центре нижней части листа без точки.

1.4 КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

Слайды - это кадры презентации, где размещается заголовок, текст, графика, диаграммы и таблицы. Демонстрацию слайдов могут сопровождать спецэффекты или эффекты анимации (например, постепенное появление текстовых фраз на экране).

Использование каждого слайда в презентации должно быть оправдано.

Каждый элемент слайда максимально упрощается. Чем меньше потратит зритель на идентификацию элементов слайда и на понимание их значения - тем лучше.

Желательно, чтобы на слайде был лишь один значимый элемент. Это элемент, на который зритель обратит внимание в первую очередь. Он же должен нести основную смысловую нагрузку.

Представление информации

1. Содержание информации:

- использовать короткие слова и предложения;
- минимизировать количество предлогов, наречий, прилагательных;
- заголовки должны привлекать внимание аудитории.

2. Объем информации:

- наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

3. Расположение информации на странице:

- предпочтительно горизонтальное расположение информации;
- наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана;
- если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

4. Использование шрифтов:

- для заголовков - не менее 24;
- для информации - не менее 18;

- шрифты без засечек легче читать с большого расстояния (без засечек: **Arial, Calibri, Candara, Tahoma, Verdana**; с засечками: **Georgia, Cambria, Times New Roman**);

- нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации;

- для выделения информации следует использовать **жирный шрифт**, *курсив* или подчеркнутый шрифт того же типа.

5. Способы выделения информации:

- рамки, границы, заливки;

- разные цвета шрифтов, штриховка, стрелки;

- рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

Оформление слайдов

Стиль:

- соблюдать единый стиль оформления;

- использовать однотипные элементы навигации на всех слайдах.

Цвет:

- для фона выбираются более холодные цветовые тона (например, синий, зеленый);

- для слайдов с ключевыми пунктами использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков и выделения, один для текста;

- дополнительные цвета вводятся только тогда, когда в слайде присутствуют рисунки;

- для текста и фона лучше выбрать контрастные цвета (легче читается и лучше смотрится светлый текст на темном фоне);

- для выделения деталей выбираются более теплые тона (например, красный или коричневый).

Анимационные эффекты:

- использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде;

- не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Этапы создания презентации:

1. Разработка общей концепции (информационной структуры).

2. Создание сценария презентации (разработка посласлайдовой схемы).

3. Вставка текста, вставка рисунков.

4. Настройка анимации.

5. Редактирование и сортировка слайдов.

6. Создание управляющих кнопок.

7. Запуск и наладка презентации.

Слайды могут содержать краткие тезисы из лекции, новые понятия, определения.

Элементы информационной структуры презентации.

Заголовок.

Введение. Представляет круг вопросов, о которых пойдет речь в презентации.

Блок-повествование. Содержится информация о каком-либо процессе.

Информационно-справочный блок. Информационно-справочные блоки используются для «поясняющих отступлений».

Блок-вывод. Функциональным блок-вывод будет только тогда, когда в ходе всей презентации (или, по меньшей мере, на нескольких предшествующих блоках) аудиторию навязчиво или ненавязчиво к нему готовят.

1.5 НАПИСАНИЕ ЭССЕ

Эссе (от французского «essai» – «попытка, проба, очерк», а также от латинского «exagium» – «взвешивание») представляет собой сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Данный стиль изложения отличается образностью, афористичностью и установкой на разговорную интонацию и лексику.

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных умозаключений. Эссе должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария изучаемой дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Требования к эссе могут варьироваться в зависимости от раздела дисциплины, однако качество работы оценивается по общим критериям: самостоятельность выполнения, способность аргументировать положения и выводы, обоснованность, четкость, лаконичность, оригинальность постановки проблемы, уровень освоения темы и изложения материала (обоснованность отбора материала, использование первичных источников, способность самостоятельно осмысливать факты, структура и логика изложения).

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Цель: изучить основные понятия дисциплины и сфокусировать свое внимание на комплексном характере изучаемых вопросов курса.

Контрольные вопросы и задания:

1. Из каких компонентов состоит система «человек – среда обитания»?
2. Что включено в понятие «основы оптимального взаимодействия человека со средой обитания»?
3. Приведите примеры воздействия негативных факторов различного происхождения на человека.
4. Каковы критерии оценки негативного воздействия на человека?
5. Объясните возможные причины возникновения и развития чрезвычайных ситуаций.
6. Приведите примеры решения проблем оптимального взаимодействия человека и среды обитания.
7. Как проявляется комплексный характер дисциплины БЖД?
8. Обоснуйте роль науки в перспективах развития безопасности жизнедеятельности.

Задания для самостоятельной работы:

1. *Подготовьте компьютерную презентацию* на одну из тем:
 - Современные методы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
 - Основы оптимального взаимодействия системы «человек – среда обитания».
 - Роль и достижения отечественной науки в области безопасности жизнедеятельности.
 - Комплексный характер дисциплины БЖД.
 - Цели и роль дисциплины БЖД при подготовке выпускника вуза.
2. *Подготовьте доклад* на одну из тем:
 - Научные основы БЖД.
 - Критерии оценки негативного воздействия в системе «человек – среда обитания».

- Основы безопасности жизнедеятельности.
- Динамика развития системы «человек – среда обитания» в условиях НТР.
- История развития дисциплины БЖД (на примере понятий и терминологии).

3. Напишите эссе на тему «Что я знаю о причинах возникновения чрезвычайных ситуаций?».

4. Подготовьте примерный план и тезисы выступления о последствиях негативного воздействия факторов техногенного происхождения.

5. Произведите сравнительный анализ научных основ оптимального взаимодействия в системе «человек – среда обитания».

6. Заполните таблицу

аспекты БЖД	Социальные	медико-биологические	экологические	правовые	международные
суть явления					
ваши примеры					

7. Составьте перечень контрольных вопросов к таблице задания №6 (2-3 вопроса к каждой графе).

8. Определите суть концепции неконтролируемого выхода энергии и вещества как фактора устойчивости в развитии антропогенной экосистемы.

9. Заполните информационную таблицу «Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу распространения»

Масштаб ЧС	Размерность территории	Число пострадавших	Материальный ущерб
Локальные			
Региональные			
Национальные			
Глобальные			

10. Составьте свой вариант списка обязательных для изучения опасностей негативного воздействия из предложенных групп:

- естественного происхождения;
- антропогенного происхождения.

11. Предложите свой вариант глоссария-минимума (20 терминов) для обязательного познания по дисциплине БЖД.

12. Заполните таблицу «Этапы развития чрезвычайных ситуаций»

Этапы развития ЧС	Краткое описание	Механизм процесса	Меры безопасности
Зарождение			
Инициирование			
Кульминация			
Затухания			

Тема 2. ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ

Цель: рассмотреть вопросы влияния на здоровье молодежи в связи с их образом жизни и факторами современной цивилизации.

Контрольные вопросы и задания:

1. Охарактеризуйте состояние здоровья современной молодежи.
2. Перечислите компоненты здорового образа жизни.
3. Определите пути достижения высокого уровня здоровья.
4. Определите биохимическую характеристику алкалоида никотина.
5. Каковы последствия курения табака для здоровья?
6. Охарактеризуйте биохимические процессы в организме человека при употреблении алкоголя.
7. Каковы медицинские последствия алкоголизма?
8. Определите биохимический механизм действия на организм человека наркотиков исходя из их классификации и свойств.
9. В чем и как проявляется особенность молодежной наркомании?
10. Каковы социальные последствия употребления наркотиков, алкоголя и табакокурения?

Задания для самостоятельной работы:

1. *Подготовьте компьютерную презентацию* на одну из тем:
 - Образ жизни молодежи как зеркало времени.
 - «Модные» вредные факторы как причины влияния на здоровье человека.
 - Биохимия алкоголизма.
 - Биохимия наркомании.
 - Биохимия табакокурения.
2. *Подготовьте доклад* на одну из тем:
 - Современная молодежь и здоровый образ жизни.
 - Молодежь и алкоголь.

- Классификация, состав и свойства наркотиков.
- Научные механизмы отказа от курения.
- Мифотворчество и наркомания.
- Наркотизм в молодежной субкультуре мегаполиса.
- Роль ЗОЖ для сохранения потенциала нации.

3. Составьте кроссворд (25-30 терминов) на тему «Медицинские последствия алкоголизма, табакокурения и наркотизма».

4. Напишите эссе на тему «Мой ребенок – наркоман / алкоголик / курит».

5. Сравните в графической форме (схема процесса) возможные пути становления наркомана и алкоголика.

6. Предложите Ваш вариант сценария видеоролика рекламы ЗОЖ для привлечения молодежи в стан поборников поколения здоровых.

7. Заполните таблицу «Классификация наркотических веществ»

Наркотические вещества	Примеры веществ	Последствия применения	Меры нейтрализации
Опиаты			
Психостимуляторы			
Каннабиоиды			
Галлюциногены			
Снотворно-седативные			
Летучие наркотически вещества			

8. Предложите 8 – 10 тезисов для оформления рекламных плакатов или лозунгов как мер борьбы против вредных привычек друга /однокурсника.

9. Составьте графическую схему причинно-следственных связей последствий воздействия на организм человека суррогатного алкоголя или наркотика.

10. Составьте перечень действий для оказания первой помощи при отравлении организма алкоголем /наркотиками.

11. Определите психологические потребности поведения наркомана/курящего/алкоголика для формирования мер воздействия с целью нейтрализации данных зависимостей.

12. «Мысль о необходимости поддерживать и укреплять здоровье должна овладеть людьми еще в молодости, когда здоровье нужно укреплять и поддерживать... Культ здоровья должен войти в образ жизни с молодых лет», – отрывок из лекции №3 (<http://www.alleng.ru>) диктует о необходимости норм поведения для молодежи. Что можно сказать в поддержку или чем оппонировать данной выдержке?

13. «В социальном отношении менее вредной, чем алкоголизм, но более распространенной привычкой является курение. Масштаб потерь, наносимых человечеству табакокурением, – это и многочисленные пожары, взрывы, ожоги, и некоторые транспортные катастрофы», – этот отрывок из лекции №4 звучит устрашающе, а речь идет о простой сигарете. Ознакомившись с полным текстом лекций №4 и №6, приведите объяснение истинных причин подобных последствий курения.

14. Составьте полную таблицу медицинских последствий употребления алкоголя, используя данные лекции №5.

15. Составьте полную таблицу медицинских последствий табакокурения, используя данные лекции №7.

16. Попробуйте оформить графическую схему воздействия на организм человека по данным, представленным в лекциях №8 и №9.

Тема 3. ЧЕЛОВЕК И СРЕДА ОБИТАНИЯ

Цель: изучить специфику негативных факторов системы «человек – среда обитания», а также их механизм воздействия на человека и среду его обитания.

Контрольные вопросы и задания:

1. Что является основными причинами негативного воздействия на человека и среду обитания?
2. Какова природа классификации факторов негативного воздействия?
3. В чем и как проявляются критерии безопасности?
4. Что является причинами формирования техносферы?
5. Какова тенденция в уровне энергетики современных регионов?
6. Что входит в полный список источников негативных факторов производственной среды?
7. Каковы основные причины техногенных аварий и катастроф?
8. Охарактеризуйте пути поступления, распределения и превращение вредного вещества в организме человека.
9. Каковы допустимые уровни воздействия вредных веществ на природу и окружение человека?
10. Как происходит воздействие природы электромагнитных полей на организм человека?

11. Каковы нормирование и негативные последствия УКВ, СВЧ, ИК- и УФ-излучений на здоровье человека?
12. Каковы нормы радиационной безопасности?
13. Объясните природу ионизирующего излучения как фактора воздействия на организм человека.
14. Какова физическая природа воздействия электрического тока на организм человека?
15. В чем проявляется сложность сочетанного воздействия негативных факторов на человека?

Задания для самостоятельной работы:

1. *Подготовьте компьютерную презентацию* на одну из тем:

- Источники и уровни различных видов опасностей системы «человек – среда обитания».
- Вредные вещества: классификация, пути поступления и воздействия на организм человека.
- Электромагнитные поля как неблагоприятный фактор воздействия на человека.
- Источники и уровни негативных факторов производственной среды.
- Ионизирующее излучение как неблагоприятный фактор воздействия на человека.
- Электрический ток и его опасность для человека.
- Фазы развития чрезвычайных ситуаций.
- Сочетанное действие вредных факторов.
- Негативные факторы производственной среды.
- Критерии безопасности системы «человек – среда обитания».
- Нормы радиационной безопасности.

2. Заполните таблицу «Вред электромагнитных полей»

диапазон электро-магнитного поля	УКВ	СВЧ	ИК	УФ
характеристика параметров				
негативное последствие				
меры безопасности				
ваши примеры				

3. Составьте кроссворд на тему «Опасности техносферы».

4. Напишите эссе на тему «Стоимость» преимуществ научно-технического прогресса в цене здоровья человека».

5. Выполните в письменной форме анализ вреда одного из факторов системы «человек – среда обитания».

6. Составьте список источников опасностей системы «человек – среда обитания» с учетом их происхождения и эволюции.

7. *Подготовьте доклад* на одну из тем:

- Механизм проявления негативного воздействия фактора¹ на человека и его последствия для здоровья.
- Оценка проявления уровня негативного фактора производственной среды² как механизма вредного воздействия на человека.
- Допустимые уровни воздействия вредных веществ на среду обитания.
- Действие широкополосного светового излучения больших энергий на организм человека.
- Физические и нервно-психические перегрузки человека.
- Нормирование электромагнитных полей.
- Нормирование содержания вредных веществ.

8. Напишите реферат на тему «Развитие системы «человек – среда обитания» на фоне НТР», используя список дополнительной литературы данных методических указаний.

9. Заполните таблицу «Допустимые уровни воздействия вредных веществ»

примеры вредных веществ	предельный уровень воздействия (мг/кг; мг/м ³ ; мг/м ² ; др.)			
	гидросфера	почва	флора / фауна	человек
1.				
...				

10. Составьте схему электрической цепи воздействия тока на человека в случае: тока фибрилляции; неотпускающего тока; шагового напряжения; напряжения прикосновения для определения возможных действий помощи.

¹ (на Ваш выбор: естественные, антропогенные и техногенные, физические, химические, биологические, психофизические, травмирующие и вредные зоны).

² (на Ваш выбор: запыленность и загазованность воздуха; вибрации, акустические колебания; электромагнитные поля и излучения; ионизирующие излучения; движущиеся машины и механизмы; высота, падающие предметы; производственные яды; повышенная или пониженная температура воздуха, повышенная влажность и скорость воздуха; неправильная организация освещения; недостаток кислорода в зоне деятельности; физические и нервно-психические перегрузки; умственное перенапряжение; эмоциональные перегрузки).

11. Используя информацию о «СанПиН 2.2.4.1191-03 Электромагнитные поля в производственных условиях, на рабочих местах. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» (<http://mhts.artinfo.ru>) с целью общего представления об энергетических загрязнениях биосферы (окружающей среды), сформулируйте свой вариант тезисов безопасного поведения для рабочего места.

12. Существует ли 10-кратный коэффициент различий между предельно допустимым уровнем (ПДУ) энергетического загрязнения для техносферы (рабочая зона) и ПДУ для окружающей среды (населённой местности)? Чем объясняется различие величин ПДУ, если показатель среды всегда меньше?

13. Доза эффективная – величина, используемая как мера риска возникновения отдаленных последствий облучения всего тела человека и отдельных его органов и тканей с учетом их радиочувствительности. Сравните значение (W_T) дозы для разных органов человека с целью составления рекомендаций безопасного поведения на рабочем месте.

14. Посредством графической схемы попробуйте определить, каким образом суммируются для биосистем разного уровня организации (клетка, ткань, орган, организм, популяция, биоценоз) малые дозы облучения?

15. Поступая внутрь организма с воздухом, пищей и водой, радионуклиды вызывают внутреннее облучение. Установлено, что внутреннее облучение человека за счёт всех естественных радионуклидов составляет ~ 1,3 мЗв, из которых ~ 1 мЗв приходится на радон-222. Что Вы можете предложить в подобной ситуации?

16. Ознакомьтесь с информацией по ссылке (<http://ekolog.org/books/5/>), чтобы составить сборник вопросов (10-15 вопросов) на предмет оценки уровня познания темы в обществе и написать соответствующие рекомендации для решения данной проблемы.

17. В настоящее время известно около 7 млн. химических веществ, из которых 60 тыс. находят применение в деятельности человека. Распределите ниже предложенную классификацию по возрастным категориям человека для ознакомления и изучения основных опасностей:

- промышленные яды (дихлорэтан, пропан, бутан и т.п.);
- ядохимикаты в с/х (пестициды, гербициды и т.п.);
- лекарственные средства;
- бытовые химикаты;
- биологические и животные яды;
- отравляющие вещества (VX, зарин и т.п.).

18. Проверьте точность заполнения таблицы «Токсикологическая классификация вредных веществ». При необходимости, ошибочно размещенные компоненты укажите правильно

Общее токсическое воздействие	Токсичные вещества
Нервно-паралитическое действие (бронхоспазм, удушье, судороги и параличи)	Пары крепких кислот и щелочей, хлорпикрин, ОВ
Кожно-резорбтивное действие (местные воспалительные и некротические изменения в сочетании с общетоксическими резорбтивными явлениями)	Дихлорэтан, гексохлоран, уксусная эссенция, мышьяк и его соединения, ртуть (сулема)
Общетоксическое действие (гипоксические судороги, кома, отёк мозга, параличи)	Синильная кислота и её производные, угарный газ, алкоголь и его суррогаты, ОВ
Удушающее действие (токсический отёк лёгких)	Наркотики, атропин
Слезоточивое и раздражающее действие (раздражение наружных слизистых оболочек)	Фосфорорганические инсектициды (хлорофос, карбофос, никотин, ОВ и др.)
Психотическое действие (нарушение психической активности, сознания)	Оксиды азота, ОВ

19. Попробуйте графическим способом увязать положение закона Вебера-Фехнера и механизм построения приоритета при нормировании вредных факторов (предельно допустимый уровень (ПДУ) или предельно допустимая концентрация (ПДК)).

20. После ознакомления с основными положениями ГОСТ 12.1.007-76 и ГОСТ 12.1.001-89, заполните таблицу «Химически вредные вещества».

Химически опасное вещество	Источники загрязнения	Путь попадания в организм человека	Токсикометрия воздействия на организм человека	Возможные варианты помощи
1.				
...				

21. В 1987 г. распределение профессиональных заболеваний в России составило (%): заболевания органов дыхания (29,2), вибрационная болезнь (28), заболевания опорно-двигательного аппарата (14,4), заболевания органов слуха (10,8), кожные заболевания (5,9), заболевания органов зрения (2,2), прочие (9,5). Сравните данные 30-летней давности с современным состоянием проблемы. Попробуйте спрогнозировать развитие ситуации.

Тема 4. ОПАСНОСТИ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ И ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ И ТЕРРИТОРИЙ ОТ НИХ

Цель: изучить специфику опасностей чрезвычайных ситуаций техногенного и естественного происхождения и меры их предотвращения.

Контрольные вопросы и задания:

1. Обоснуйте главные причины аварий и катастроф на особо опасных объектах экономики.
2. Каковы механизмы защиты людей в транспорте при авариях и от самих транспортных средств?
3. Что Вы знаете о специальных системах, созданных для оказания помощи на дорогах?
4. Перечислите основные опасности при авариях на радиационно-опасных объектах.
5. Обоснуйте правила безопасного поведения и действия населения в районах с повышенным уровнем радиации.
6. Какова специфика профилактики возникновения аварий на химически-опасных объектах?
7. Объясните принципы прекращения неконтролируемого горения и механизм их реализации при тушении пожаров.
8. Определите классификацию и характеристики взрывчатых веществ и взрывоопасных сред.
9. Каковы главные причины повреждений человека и причины смерти при электротравме?
10. Оцените чрезвычайные ситуации естественного происхождения и стихийные бедствия, характерные для территории Вашего проживания.
11. Каковы факторы риска и факторы выживания в природных условиях?
12. От чего зависит планирование спасательных и других неотложных работ в зонах очага ядерного поражения?
13. Каков механизм защиты и особенности оказания первой доврачебной помощи при использовании химического оружия?
14. Каков механизм защиты и особенности оказания первой доврачебной помощи при использовании бактериологического оружия?
15. Каковы главные правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях современного мегаполиса?

16. Что Вы знаете о правилах первой доврачебной помощи в чрезвычайных ситуациях?

17. Чем укомплектована индивидуальная аптечка АИ-2 и каковы основные правила ее использования?

Задания для самостоятельной работы:

1. *Подготовьте компьютерную презентацию* на одну из тем:

- Транспортные опасности.
- Радиационно-опасные объекты.
- Приборы дозиметрического контроля.
- Средства медицинской защиты и профилактики радиационных поражений.
- Основные химически опасные вещества.
- Огнетушащие вещества.
- Взрывчатые вещества, их классификация и характеристики.
- Чрезвычайные ситуации естественного происхождения.
- Сигналы бедствия и сигнальные средства.
- Химическое оружие.
- Бактериологическое оружие.
- Самозащита в ситуациях криминального характера.
- Классификация ран.

2. *Подготовьте доклад* на одну из тем:

- Прогнозирование аварий и катастроф.
- Специальные системы, созданные для оказания помощи на дорогах.
- Классификация аварий и этапы развития аварий на радиационно-опасных объектах.
- Химические отравляющие вещества, их характеристики, поражающие свойства, признаки поражения, средства защиты.
- Общие сведения о процессах горения, детонации и взрыва.
- Взрывы различной природы и их основные характеристики.
- Поражения электрическим током или молнией.
- Выживание в условиях вынужденной автономии.
- Методы добывания, очистки и обеззараживания воды.
- Ориентирование в пространстве в различных условиях местности и времени года.
- Возможные поражения людей при ядерном взрыве.
- Правила поведения людей при террористических актах.

3. *Напишите эссе* на тему «Понятие об информационной безопасности».

4. Составьте кроссворд на тему «Первая доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях».

5. Составьте таблицу «Характеристика опасностей в техносфере»

Параметры характеристики опасности	РОО	ХОО	ХОВ
поражающие свойства			
признаки поражения			
средства защиты			
оказание первой доврачебной помощи			

6. Заполните информационную таблицу «Медицинская помощь»

Медицинская проблема	Суть и оценка повреждения /раны	Что необходимо сделать?	Примечание / Что надо учесть?
переломы костей конечностей			
переломы костей позвоночника			
переломы костей таза			
переломы костей свода и основания черепа			
травмы грудной клетки и живота			
черепно-мозговые травмы			
кровоотечения			
травматический шок			
синдром сдавливания			
электротравма			
ожоги			
отравление ХОВ			
бактериологическое заражение			

7. Заполните таблицу «Поражающие факторы ядерного взрыва»

Поражающий фактор	Оценка вреда воздействия	Меры помощи	примечание
ударная волна			
световое излучение			
проникающая радиация			
радиоактивное заражение			
электромагнитный импульс			

8. Оцените свой личный (физический и аналитический) потенциал и

правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях на предмет создания грамотного алгоритма своих возможных действий.

9. Ознакомившись с классификацией и токсикологическими характеристиками отравляющих веществ, продумайте вариант комплектации личной аптечки для различных случаев применения.

10. Оцените свой личный физический потенциал на предмет возможности выживания в условиях вынужденной автономии с целью возможной коррекции своих слабых сторон.

11. Заполните таблицу «Экстремальные ситуации криминального характера»

Криминальная ситуация	Характеристика воздействия	Защита / противодействие	Примечание / дополнение
Ограбление			
Воровство			
Мошенничество			
Вымогательство			
Бандитизм			

12. Вы – пешеход, участник дорожного движения. Составьте свои комментарии к положениям правил дорожного движения, касающиеся поведения пешеходов. Что, по-Вашему, необходимо исполнять безоговорочно, а какие моменты можно игнорировать? Ответы необходимо обосновать.

13. Заполните таблицу «Правила личного поведения при теракте»

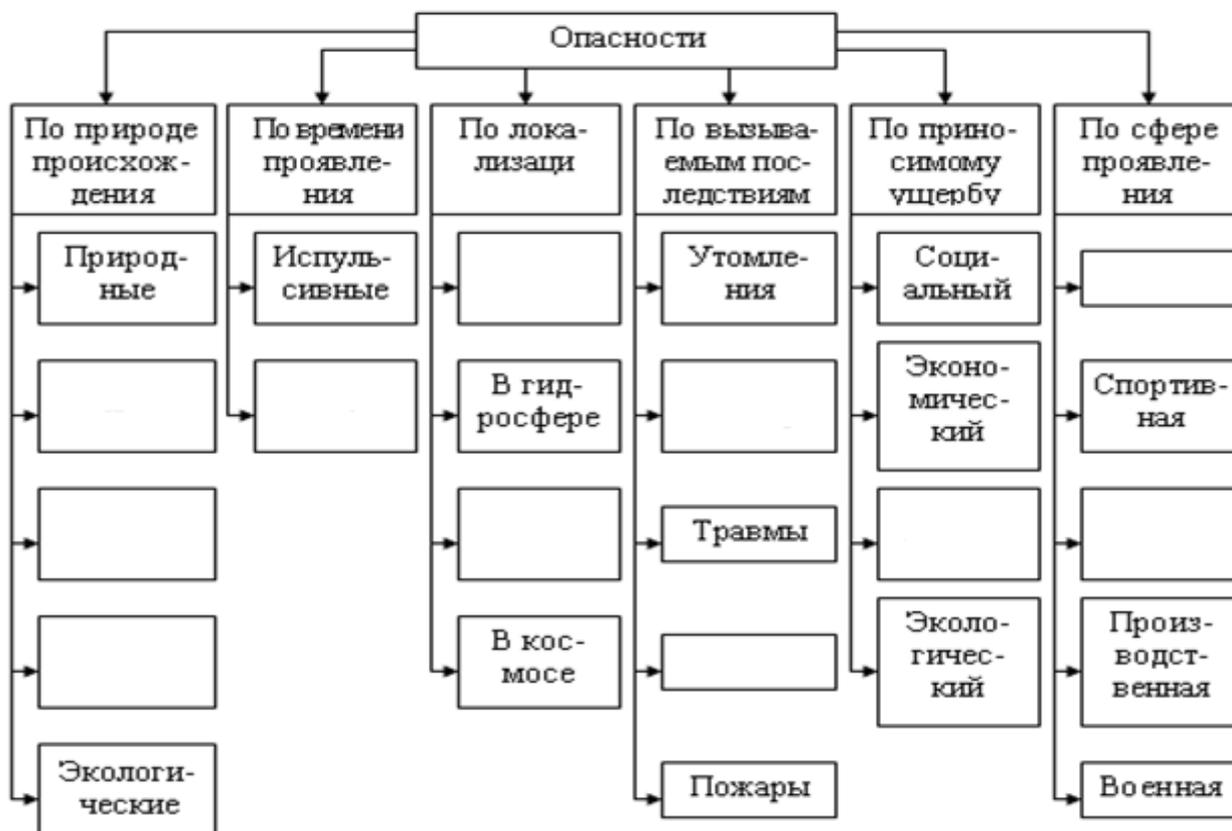
Факторы опасности	Оценка опасности	Защитное действие	Аксиома поведения
Нахождение в эпицентре события			
Огнестрельное оружие			
Взрыв			
Психоз толпы			
Распыление химиката			
Захват заложников			
Вы находитесь с ребенком			

14. Оцените манеру водительского поведения (свою или знакомого) в процессе движения в городе /за городом /в «пробке» с целью определения типологии навыков и формирования итоговых рекомендаций для нейтрализации вредных привычек или ошибочных действий. Оформленный текст рекомендаций необходимо разместить в салоне на видном месте.

15. Составьте итоговую информационную таблицу «Моя личная безопасность»

Список возможных опасностей моей жизни:	Чем я могу помочь себе / в чем мой потенциал?	Мои слабые стороны / мой пассив	Что я могу еще сделать для своего развития?
Дома –			
На работе –			
В пути –			
Что-то еще –			

16. Заполните пропуски в схеме классификации опасностей



17. Заполните примерами схему опасностей по характеру воздействия на человека

Опасности по характеру воздействия на человека		
Активные – имеют энергетические ресурсы	Активно-пассивные – активизируются за счет энергии, носителем которой является сам человек	Пассивные – проявляются опосредовано (опасные свойства)

18. Составьте графическую схему антропогенных источников загрязнения атмосферы, гидросферы, литосферы и биосферы по видам и последствиям.

19. *Психофизиологические факторы безопасности* – это физические и нервно-психические перегрузки. Физические перегрузки делятся на статические и динамические. Нервно-психические перегрузки подразделяют на умственное перенапряжение, перенапряжение анализаторов, монотонность труда и эмоциональные перегрузки (стресс). Среди психофизиологических факторов, влияющих на безопасность деятельности, выделяют устойчиво и временно повышающие индивидуальную подверженность опасности. Учитывая вышесказанное, составьте компактный вариант информации (табличка) для служебного пользования лицам, нуждающимся в подобной помощи для выхода из проблемной ситуации.

20. Заполните таблицу «Виды опасностей и объекты защиты»

Вид/поле опасности	Объект защиты	Система безопасности	Пример конкретного действия
Среда деятельности человека			
Среда отдыха и жилища человека			
Опасности техносферы			
Опасности биосферы			
Внешние и внутренние общегосударственные опасности			
Опасности неуправляемой деятельности			
Опасности космоса			

Тема 5. УПРАВЛЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТЬЮ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель: изучить вопросы механизма управления всеми сторонами процесса управления жизнедеятельности в государстве.

Контрольные вопросы и задания:

1. Что входит в Единую государственную систему предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях?
2. Каковы основные вопросы концепции гражданской обороны?
3. Что входит в структуру гражданской обороны на объекте, каковы силы и службы гражданской обороны?

4. Чем определяются цели планирования мероприятий по вопросам гражданской обороны на объектах?
5. Классифицируйте средства индивидуальной защиты по назначению, составу и устройству.
6. В чем главные задачи мероприятий по радиационной, химической и медико-биологической защите населения?
7. Определите основные правила применения средств индивидуальной защиты в условиях ЧС.
8. Классифицируйте средства коллективной защиты населения по: назначению, составу и устройству.
9. Каковы особенности устройства укрытий населения в защитных сооружениях?
10. В чем особенности и главные задачи эвакомероприятий?

Задания для самостоятельной работы:

1. *Подготовьте компьютерную презентацию* на одну из тем:

- Государственная система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях.
- Структура гражданской обороны.
- Силы и службы гражданской обороны.
- Мероприятия по радиационной защите населения.
- Мероприятия по химической защите населения.
- Мероприятия по медико-биологической защите населения.
- Средства индивидуальной защиты.
- Средства коллективной защиты.
- Эвакомероприятия.

2. *Подготовьте доклад* на одну из тем:

- Вопросы концепции гражданской обороны.
- Структура гражданской обороны на объекте (объект по Вашему выбору).
- Назначение и устройство средств индивидуальной защиты.
- Назначение и устройство средства коллективной защиты.
- Планирование мероприятий по гражданской обороне.
- Индивидуальная аптечка гражданской обороны АИ-2 .

3. Выполните в письменной форме сравнительный анализ индивидуальной и коллективной защиты в одинаковых (схожих по энергетике или причинам) чрезвычайных ситуациях.

4. Что, по-Вашему, может стать возможной (теоретической или практической) причиной коррекции вопросов планирования мероприятий в системе гражданской обороны?

5. Заполните таблицу «Мероприятия по защите населения»

Вид защиты населения	Перечень действий	Особенности защиты	Примечание
Радиационная			
Химическая			
Медико-биологическая			

6. Составьте кроссворд на тему «Гражданская оборона».

7. Составьте таблицу «Средства индивидуальной защиты населения»

Средства индивидуальной защиты	Назначение	Состав	Устройство/принцип работы	Примечание
1.				
...				

8. Составьте таблицу «Средства коллективной защиты населения»

Средства коллективной защиты	Назначение	Состав	Устройство	Примечание
1.				
...				

9. Оцените основные положения концепции гражданской обороны на предмет соответствия потребностям решения сегодняшних опасностей в мире.

10. Как реальный житель населенного пункта или работник предприятия/организации оцените готовность обозначенных структур в вопросах решения и помощи гражданам в случаях нарушения их безопасности. Что Вы могли бы предложить для улучшения работы механизма помощи населению, идущего от единой государственной системы?

11. Сравните государственную систему предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях в Российской Федерации и развитых странах мира. Сделайте вывод.

12. Заполните таблицу «Классификация принципов обеспечения безопасности по признакам»

Принцип обеспечения безопасности	Перечень основных положений	Особенности сегмента	Пример
Ориентирующие принципы			
Технические принципы			
Организационные принципы			

13. Сравните в табличном варианте средства управления БЖД

Средство управления БЖД	Преимущества метода	Проблемы применения
Образование и воспитание		
Профессиональное обучение и отбор		
Психологическое воздействие		
Рационализация режима труда и отдыха		
Организация средств индивидуальной и коллективной защиты		
Система льгот и компенсаций		

14. Составьте для конкретного случая свой вариант логико-методической схемы анализа и проектирования индивидуальной или коллективной безопасности жизнедеятельности.

15. На каком принципе формируются самостоятельные целевые подсистемы государственной системы управления безопасностью:

- управления безопасностью труда;
- управления экологической безопасностью и охраной окружающей среды;
- управления в чрезвычайных ситуациях.

Для каждого варианта составьте список принципиальных условий выполнения управленческих задач.

16. Постройте «дерево причин и опасностей» в случаях Вашего пребывания:

- на кухне Вашего жилища;
- в общественном транспорте;
- на отдыхе.

Определите схожие и отличные параметры в получившейся схеме.

17. Исходя из сферы деятельности, можно выделить следующие основные цели системы управления безопасностью жизнедеятельности:

- обеспечение безопасности производственной деятельности;
- обеспечение безопасности деятельности в непромышленной сфере;
- обеспечение экологической безопасности;
- предотвращение, снижение риска возникновения и масштабов последствий чрезвычайных ситуаций.

По каждой цели составьте перечень возможных вопросов для проверки успешности данной работы в системе управления.

18. Составьте информационные карточки «Виды укрытий для личного состава и техники» с целью практического применения населением.

19. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к убежищам, предполагают учет многих параметров жизнедеятельности. Что бы Вы могли дополнительно порекомендовать людям, могущим оказаться в убежище, для полного понимания данной ситуации?

20. Оцените свой личный психотип на предмет повышенной или пониженной индивидуальности, имея цель понять, готовы ли Вы подчиняться всему комплексу требований системы управления безопасностью жизнедеятельности. Дисциплина выживания имеет жесткий каркас норм поведения. Оценив свой потенциал, попробуйте понять, достаточно ли Вы подготовлены к преодолению проблем в современной жизнедеятельности.

3. ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Компоненты взаимодействия среды обитания человека в процессе жизнедеятельности – это

- а) биосфера, ноосфера
- б) техносфера, социальная среда
- в) биосфера, техносфера, социальная среда
- г) жилище, рабочая обстановка

2. Условия существования жизнедеятельности человека при взаимодействии с энергетическими потоками – это благоприятное

- а) взаимодействие потоков вещества и энергии
- б) воздействие на человека потоков вещества, энергии и информации
- в) воздействие на человека потоков вещества и информации
- г) противодействие вредным потокам

3. Характерные состояния взаимодействия человека в процессе жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания» - это

- а) комфортное (оптимальное), допустимое, опасное, чрезвычайно опасное
- б) оптимальное, опасное, чрезвычайно опасное
- в) допустимое, опасное, чрезвычайно опасное
- г) биологическая жизнь

4. Состояние организма человека при понижении температуры тела из-за преобладания теплоотдачи над теплопродукцией называется

- а) гипертермия
- б) экзотермия
- в) гипотермия
- г) похолодание

5. Центральное понятие науки о безопасности жизнедеятельности – это

- а) опасность
- б) безопасность
- в) антропоцентризм
- г) помощи себе сам

6. Аксиома определения многовариантности воздействия источников опасности на объекты защиты – это утверждение, что

- а) опасности источников не оказывают негативного воздействия на объект защиты, находящийся вне зоны их действия
- б) опасности источника оказывают негативное воздействие одновременно на все объекты защиты, находящихся в зоне их действия
- в) опасности источника оказывают негативное воздействие непосредственно на объект защиты
- г) все может случиться

7. Основным принципом аксиомы о защите человека от техногенных опасностей является утверждение, что

- а) процесс совершенствования источников опасностей и увеличение

расстояний между ними и объектом защиты

- б) увеличение расстояния между источниками опасности и объектом защиты, применением защитных мер
- в) знание инструкции использования механизмом
- г) выполнение правил безопасного поведения

8. Зависимость жизненного потенциала человека от температуры окружающего воздуха при выполнении работ, т.к. ЖП человека

- а) убывает в зависимости от температуры окружающего воздуха по параболическому закону относительно комфортного значения температуры
- б) возрастает в зависимости от температуры окружающего воздуха по параболическому закону относительно комфортного значения температуры
- в) не зависит от температуры окружающего воздуха
- г) может регулироваться кондиционированием

9. Основные показатели негативности техносферы для интегральной оценки влияния опасностей на человека и среду обитания – это

- а) показатели частоты травматизма ($K_{\text{ч}}$); показатель тяжести травматизма ($K_{\text{т}}$); показатель нетрудоспособности ($K_{\text{н}}$)
- б) показатель сокращения продолжительности жизни (СПЖ)
- в) количество смертельных случаев на производстве
- г) степень загрязнения водоема

10. Основные обязанности службы охраны труда на предприятии – это

- а) обеспечить безаварийный режим на предприятии
- б) организовать на предприятии контроль за охраной труда
- в) осуществлять внутрипроизводственный контроль охраны труда во всех подразделениях и проведение мероприятий по обеспечению здоровых и безопасных условий труда
- г) организовать осуществление трехступенчатого контроля на предприятии

11. В обязанности работника в области охраны труда входит

- а) обеспечить хранение выданной ему спецодежды
- б) соблюдать режим труда и отдыха
- в) известить своего непосредственного руководителя о несчастном случае на производстве
- г) принять меры по предотвращению развития аварийной ситуации на рабочем месте

12. Виды инструктажей по охране труда бывают

- а) вводный, первичный, повторный, внеплановый
- б) вводный, периодический, текущий, целевой
- в) вводный, первичный, повторный, внеплановый и целевой
- г) вводный, периодический, внеплановый

13. Проводит Вторую ступень контроля охраны труда

- а) комиссия в составе главного инженера, главных специалистов, председателя профкома
- б) начальник цеха, уполномоченный по охране труда цеха, механик, энергетик, технолог

в) мастер и уполномоченный по охране труда

г) мастер, уполномоченный по охране труда и представитель профсоюза

14. Высший надзор за точным исполнением законов о труде (в том числе об охране труда) осуществляет

а) генеральный прокурор Российской Федерации через органы прокуратуры

б) федеральная инспекция труда в соответствии с существующим законодательством

в) федеральные органы исполнительной власти в пределах своих полномочий

г) Госгортехнадзор РФ, Госэнергонадзор РФ, Госпожнадзор РФ, Госсанэпиднадзор РФ

15. Дисциплинарные взыскания на работников за нарушение требований законодательных и иных нормативных актов по охране труда полагаются в виде

а) выговора, увольнения, уголовной ответственности

б) замечания, выговора, увольнения

в) замечания, выговора, материальной ответственности

г) выговора, уголовной ответственности

16. Методы анализа производственного травматизма – это

а) статистический, топографический, математический, экономический

б) статистический, топографический, монографический, экономический

в) математический, топографический, монографический, экономический

г) аналитический, топографический, математический, экономический

17. Нормативная основа системы управления охраной труда (СУОТ)

- это

а) законы Российской Федерации, постановления Правительства, региональных органов

б) государственная система стандартов безопасности труда

в) нормы, правила, положения, указания, инструкции по вопросам охраны труда

г) журнал техники безопасности

18. Специальное расследование несчастного случая проводится

а) в случае перевода работника в соответствии с медицинским заключением на другую работу, потери трудоспособности или смерти

б) при тяжелых и групповых несчастных случаях

в) только при несчастных случаях со смертельным исходом

г) при травмах, полученных на спец. производствах

19. Право пострадавшего (его доверенного лица) при расследовании несчастного случая – это возможность

а) принимать участие в расследовании несчастного случая

б) участвовать в расследовании в составе комиссии

в) направить материалы расследования в Фонд социального страхования для назначения страховых выплат

г) нанять консультанта

20. Основные задачи аттестации рабочих мест по условиям труда – это

- а) выявление неблагоприятных факторов условий труда
- б) оценка тяжести и напряженности труда
- в) определение экономической эффективности рабочих мест
- г) определение уровня воздействия вредных факторов, оценка состояния условий труда, выработка соответствующих мероприятий, установление льгот и компенсаций за вредные условия труда

21. Объект исследования (рабочее место) при аттестации предприятия – это

- а) производственная среда, оборудование, работник
- б) производственная среда, административная среда
- в) производственная среда, организация охраны труда
- г) организация охраны труда и санитарии

22. К геофизическим явлениям относятся типы стихийных бедствий

- а) эндогенные
- б) экзогенные
- в) космогенные
- г) эндогенные и космогенные

23. Сейсмическая энергия землетрясений измеряется

- а) в баллах
- б) в магнитудах
- в) в джоулях
- г) в атмосферах

24. Первичные поражающие факторы при извержении вулканов - это

- а) цунами, пожары, взрывы, завалы, наводнения, оползни
- б) ударная воздушная волна, летящие осколки, пожары, наводнения, оползни
- в) ударная воздушная волна, летящие осколки (камни, деревья, части конструкций), пепел, вулканические газы, тепловое излучение, лава
- г) ударная воздушная волна, вулканические газы, тепловое излучение, пожары, взрывы, лава

25. Геологические опасные явления - это

- а) оползень, лавина, затор, сель, сход ледника
- б) лавина, сель, затор, сход ледника
- в) лавина, сход ледников, обвал
- г) оползень, лавина, сель, сход ледников, эрозия, абразия

26. Сила ветра оценивается по шкале

- а) Бофорта
- б) Рихтера
- в) Меркали
- г) Вольфа

27. Торнадо относится к такому метеопасному явлению, как

- а) ураган
- б) циклон
- в) смерч

г) изморозь

28. Площадь поверхности, охваченная огнем лесного пожара, относящаяся к первому классу возгорания, составляет

- а) от 0,02 до 0,2 га
- б) от 0,2 до 2,0 га
- в) от 2,1 до 20,0 га
- г) от 21,0 до 200,0 га

29. К космическим опасностям относятся такие виды воздействий на биосферу, как

- а) видимый свет, инфракрасные лучи
- б) радиоизлучение, коротковолновое излучение
- в) рентгеновское излучение
- г) ультрафиолетовый спектр излучения

30. Показатели токсичности АХОВ – среднесмертельные дозы и концентрации веществ, определяющиеся соотношением

- а) DL(мг/кг): CL(мг/м³)
- б) D20L(мг/кг): C80L(мг/м³)
- в) DL50(мг/кг): CL50(мг/м³)
- г) DL90(мг/кг): CL10(мг/м³)

31. Наиболее опасная по силе взрыва смесь хлора и водорода в стехиометрическом соотношении - это

- а) 20 на 80%
- б) 50 на 50%
- в) 80 на 20%
- г) 60 на 40%

32. Сильно ядовитое активное вещество, относящееся к чрезвычайно опасным и часто используемое как горючий компонент в ракетном топливе

- а) гидразин (N₂H₄)
- б) цианистый водород (HCN)
- в) аммиак (NH₃)
- г) гептил (C₂H₈N₂)

33. Предельно допустимая концентрация (ПДК) вредных веществ в воздухе рабочей зоны – это концентрация, которая

- а) допустима в производственных условиях только с использованием работниками коллективных и индивидуальных средств защиты
- б) при пятидневной работе в течение всей недели не может вызвать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья работников
- в) при пятидневной нагрузке не может вызвать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья работников
- г) может быть принята в случае однократного воздействия на человека

34. Лимитирующие показатели вредности (ЛПВ) для водоемов I и II категорий - это

- а) санитарно-токсикологический, органолептический, физико-химический
- б) санитарно-токсикологический, общесанитарный, органолептический

- в) санитарно-биоценозный, органолептический, микробиологический
- г) химико-биологический

35. Наиболее опасное химическое вещество из списка - это

- а) диоксин
- б) мышьяк
- в) зоман
- г) галит

36. Наиболее опасная пыль в отношении развития пневмокониоза (силикоза, антракоза, сидероза) – это

- а) диоксид кремния (SiO_2)
- б) каменно - угольная пыль
- в) окись железа (Fe_2O)
- г) пыль с чердака дома

37. Функциональное назначение прибора аспиратора – это

- а) измерение скорости воздушного потока, $V(\text{м/сек})$
- б) измерение относительной влажности потока воздуха, $\varphi (\%)$
- в) определение концентрации запыленности воздуха, $V(\text{мг/м}^3)$
- г) изучение состава биологических компонентов воздуха (шт/м^3)

38. Механизм действия аэроионов на элементы крови при электрораспоре – это

- а) взаимное отталкивание элементов крови из-за одноименности зарядов
- б) взаимное притягивание элементов крови из-за разноименности зарядов
- в) нейтрализация положительных ионов в элементах крови аэроионами
- г) нейтрализация отрицательных ионов в элементах крови аэроионами

39. Нормируемое минимальное значение концентрации аэроионов отрицательной полярности в воздушной среде производственных и жилых помещений, АИ/см^3 – это

- а) $\rho (-) > 60,0$
- б) $\rho (-) > 600,0$
- в) $\rho (-) > 50000,0$
- г) $\rho (-) > 6000,0$

40. Естественные источники электромагнитных полей – это

- а) трансформаторы, антенны, линии электропередач, конденсаторные индукторы
- б) электромагнитные поля, космические излучения, геомагнитное поле Земли, фидерные линии
- в) радиоизлучения солнца и галактик, атмосферное электричество, квазистатические электрические и магнитные поля Земли
- г) атмосферное электричество и магнитные поля Земли

41. Радиочастотный диапазон электромагнитных волн, Гц – это

- а) $3 \cdot 10^2 - 3 \cdot 10^4$
- б) $3 \cdot 10^4 - 3 \cdot 10^{11}$
- в) $3 \cdot 10^{12} - 3 \cdot 10^{14}$
- г) $3 \cdot 10^6 - 3 \cdot 10^8$

42. Величина напряженности геомагнитного поля Земли, кА/м составляет

- а) 0,02 – 0,04
- б) 0,1 – 0,5
- в) 1,0 – 1,8
- г) 0,02 – 1,0

43. Тепловой порог – предельная избыточная теплота при воздействии на организм электромагнитного поля – это

- а) $J_{\text{пор}} = 1,0 \text{ мВт/см}^2$
- б) $J_{\text{пор}} = 10,0 \text{ мВт/см}^2$
- в) $J_{\text{пор}} = 100 \text{ мВт/см}^2$
- г) $J_{\text{пор}} = 50,0 \text{ мВт/см}^2$

44. Мощность электрического излучения мобильных телефонов, (Вт) – это величина, равная

- а) 0,1 – 5,0
- б) 0,01 – 0,05
- в) 5,0 – 50
- г) 0,5 – 15,0

45. Основные инженерно-технические мероприятия гражданской обороны подразумевают

- а) рациональное размещение оборудования, использование средств, ограничивающих поступление ЭМП на рабочие места
- б) использование поглотителей мощности, экранирование источников излучения, использование минимальной необходимой мощности генератора
- в) рациональную организацию рабочего места
- г) использование возможностей ручного труда по минимуму

46. Основные материалы, используемые для изготовления средств защиты от электромагнитных полей – это

- а) электропроводный поролон, кварцевое защитное стекло, электропроводная резина
- б) листовая сталь Ст3, фольга медная, матовое органическое стекло, ткань металлизированная «Восход»
- в) листовая сталь Ст3, фольга алюминиевая, сетка стальная тканная, радиозащитное стекло с двусторонним полупроводниковым покрытием
- г) свинцовые накладки

47. Длительность клинической смерти при поражении человека электрическим током в среднем составляет

- а) 0,3 – 0,5 мин
- б) 7 – 8 мин
- в) не более 10 мин
- г) зависит от величины электрического тока воздействующего на человека

48. Расчетная величина активного сопротивления тела человека при переменном токе промышленной частоты составляет

- а) 100 Ом
- б) 1000 Ом

в) >1000 Ом

г) сопротивление тела человека не зависит от частоты тока

49. Наиболее опасный вариант петли прохождения электрического тока через организм человека – это

а) полная (правая рука – правая нога, левая рука – левая нога)

б) правая косая (правая рука – левая нога)

в) верхняя (левая рука – правая рука)

г) прямая горизонтальная (голова – руки), прямая вертикальная (голова – ноги)

50. Влияние парциального содержания кислорода в воздухе на чувствительность организма к электрическому току проявляется в том, что

а) увеличенное парциальное содержание кислорода в воздухе понижает чувствительность организма к электрическому току

б) увеличенное парциальное содержание кислорода в воздухе повышает чувствительность организма к электрическому току

в) парциальное содержание кислорода в воздухе не зависит от чувствительности организма к электрическому току

г) влияние парциального содержания кислорода в воздухе зависит только от величины приложенного напряжения

51. Классификация помещений по степени поражения электрическим током составляет

а) два класса: 1 – помещения без повышенной опасности; 2 – помещения с повышенной опасностью

б) два класса: 1 – помещения с повышенной опасностью; 2 – помещения особо опасные

в) три класса: 1 – помещения без повышенной опасности; 2 – помещения с повышенной опасностью; 3 – помещения особо опасные

г) четыре класса: 1 – помещения без повышенной опасности; 2 – помещения с повышенной опасностью; 3 – помещения особо опасные; 4 – помещения чрезвычайно опасные

52. Основные изолирующие электрозащитные средства - это

а) изолирующие штанги, диэлектрические перчатки, инструмент с изолирующими рукоятками, диэлектрические галоши

б) изолирующие и токоизмерительные клещи, диэлектрические перчатки, инструмент с изолирующими рукоятками, диэлектрические резиновые коврики

в) диэлектрические перчатки, инструмент с изолирующими рукоятками, указатели напряжения, изолирующие подставки

г) изолирующие и токоизмерительные клещи, диэлектрические перчатки, инструмент с изолирующими рукоятками, указатели напряжения

53. Малое напряжение, применяемое для ручного инструмента (дрель и др.) в условиях с повышенной опасностью, составляет

а) малые напряжения, вплоть до 2,5В

б) 2,5 – 12В

в) 42В

г) не более 110В

54. Корпускулярное ионизирующее излучение проявляется как

- а) альфа (α), гамма (γ) - излучение
- б) гамма (γ), бета (β) - излучение
- в) альфа (α), бета (β) - излучение
- г) гамма (γ) - излучение

55. Основная единица измерения в системе СИ эквивалентной дозы ионизирующего излучения – это

- а) Зиверт
- б) бэр
- в) рентген
- г) Кюри

56. Нормируемая величина эффективной дозы ионизирующего излучения для населения составляет

- а) не более 5 мЗв/год
- б) от 5 до 10 мЗв/год
- в) от 10 до 50 мЗв/год
- г) не более 50 мЗв/год

57. Пьезоэлектрический преобразователь измерения вибрации – это

- а) актинометр
- б) акустикометр
- в) акселератор
- г) акселерометр

58. Частотный диапазон инфразвука составляет

- а) < 20 Гц
- б) 20 – 400 Гц
- в) 400 – 1000 Гц
- г) 1,0 – 20,0 кГц

59. Лекарственные средства при обмороке (коллапсе) - это

- а) Раствор аммиака 10% (нашатырный спирт)
- б) Нитроглицерин
- в) Ацетилсалициловая кислота (Аспирин)
- г) Уголь активированный

60. Частотный диапазон шума составляет

- а) 20 – 400 Гц
- б) 400 – 1000 Гц
- в) 1,0 – 20,0 кГц
- г) 200 – 20,0 кГц

4. ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Научные основы и перспективы развития безопасности жизнедеятельности.
2. Роль и достижения отечественной науки в области безопасности жизнедеятельности. Всемирная программа действий «Повестка на XXI век».
3. Здоровье и здоровый образ жизни молодёжи.
4. Наркотики, алкоголь и никотин - их влияние на здоровье человека.
5. Интернет-зависимость как одна из форм пагубных пристрастий.
6. Критерии оценки дискомфорта, их значимость.
7. Режимы труда и отдыха, основные пути снижения утомления и монотонности труда.
8. Безопасность жизнедеятельности в сфере менеджмента.
9. Выживание в условиях вынужденной автономии.
10. Адаптация и акклиматизация в условиях перегревания и охлаждения.
11. Повышенное и пониженное атмосферное давление, действие на организм человека, профилактика, травматизм.
12. Использование местной флоры и фауны для питания и водопотребления.
13. Лекарственные растения дикой природы в экстремальных условиях вынужденной автономии.
14. Единая государственная система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях.
15. Структура гражданской обороны на промышленном объекте, силы и службы гражданской обороны.
16. Психофизическая деятельность человека.
17. Роль психологического состояния человека в проблеме безопасности, психологические причины совершения ошибок и создания опасных ситуаций.
18. Особенности групповой психологии.
19. Природные возможности человека по восприятию информации, распознаванию опасностей; влияние человеческого фактора на отказы технических систем.
20. Вопросы безопасности жизнедеятельности в законах и подзаконных актах.
21. Чрезвычайные ситуации естественного происхождения и стихийные бедствия (их возникновение, протекание, последствия, прогнозирование, средства и способы защиты, правила безопасного поведения).
22. Глобальные экологические катастрофы и безопасность жизнедеятельности.
23. Источники и уровни негативных факторов внешней среды: запыленность и загазованность воздуха.
24. Источники и уровни негативных факторов внешней среды: вибрации, акустические колебания.
25. Источники и уровни негативных факторов внешней среды: электромагнитные поля и излучения.
26. Источники и уровни негативных факторов внешней среды: ионизирующие излучения.

27. Источники и уровни негативных факторов внешней среды: повышенная или пониженная температура воздуха, повышенная влажность и движение воздуха.
28. Источники и уровни негативных факторов внешней среды: физические и нервно-психические перегрузки.
29. Источники и уровни негативных факторов внешней среды: умственное перенапряжение, эмоциональные перегрузки.
30. Вредные и токсичные вещества, классификация, агрегатное состояние, пути поступления в организм человека, распределение и превращение вредных и токсичных веществ, их действие и чувствительность к ним.
31. Техногенные чрезвычайные ситуации. Транспортные опасности.
32. Техногенные чрезвычайные ситуации. Пожары.
33. Техногенные чрезвычайные ситуации. Взрывы.
34. Аварии с выбросом в атмосферу радиоактивных веществ.
35. Поражения электрическим током или молнией.
36. Средства индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях: классификация, назначение, состав, устройство, применение.
37. Средства коллективной защиты: классификация, назначение, состав, устройство, применение.
38. Виды и масштабы негативного воздействия объектов экономики на промышленные и селитебные зоны, на природную среду: выбросы и сбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические поля и излучения, выбросы теплоты.
39. Уровни первичных загрязнений атмосферного воздуха, гидросферы, почвы и литосферы объектами энергетики; промышленности, транспорта, сельского хозяйства.
40. Взаимодействие и трансформация загрязнений в среде обитания. Образование смога, кислотных дождей, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почвы и качества продуктов питания, разрушение технических сооружений и т.п.
41. Негативное воздействие вредных веществ на среду обитания. Допустимые уровни воздействия вредных веществ на гидросферу, почву, животных и растительность, конструкционные и строительные материалы.
42. Мониторинг окружающей среды в Российской Федерации и за рубежом.
43. Экономический ущерб от производственного травматизма и заболеваний, стихийных бедствий, чрезвычайных ситуаций антропогенного происхождения.
44. Международное сотрудничество по охране окружающей среды и безопасности жизнедеятельности.
45. Медицина катастроф. Организация первой доврачебной помощи в экстремальных ситуациях.
46. Экстремальные ситуации криминального характера.
47. Оружие массового поражения: виды, принципы устройства, поражающее действие, средства защиты.

5. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1. Пути достижения высокого уровня здоровья.
2. Наркотики, алкоголь и никотин, их влияние на здоровье человека. Социальные последствия употребления наркотиков, алкоголя и табакокурения. Наркотизм в молодёжной субкультуре мегаполиса, особенности молодёжной наркомании. Меры профилактики и первой помощи при острых отравлениях.
3. Эргономика и инженерная психология. Рациональная организация рабочего места, техническая эстетика, требования к рабочим помещениям. Режимы труда и отдыха, основные пути снижения утомления и монотонности труда.
4. Классификация негативного воздействия факторов: естественные, антропогенные и техногенные, физические, химические, биологические, психофизические; травмирующие и вредные зоны. Вероятность (риск) и уровни воздействия негативных факторов. Критерии безопасности.
5. Причины техногенных аварий и катастроф. Фазы развития чрезвычайных ситуаций, первичные и вторичные негативные воздействия в чрезвычайных ситуациях. Зоны и масштабы воздействия.
6. Электромагнитные поля. Воздействие на человека статических электрических и магнитных полей, электромагнитных полей промышленной частоты, электромагнитных полей радиочастот. Воздействие УКВ и СВЧ излучений на здоровье человека. Действие широкополосного светового излучения больших энергий, ИК- и УФ-излучения на организм человека. Негативные последствия.
7. Пожароопасные объекты. Общие сведения о процессах горения, детонации и взрыва. Классификация пожаров. Основные параметры пожаров. Принципы прекращения горения и их реализация при тушении пожаров. Огнетушащие вещества. Средства тушения пожаров. Профилактика возникновения пожаров.
8. Взрывоопасные объекты. Взрывчатые вещества, их классификация и характеристики. Взрывоопасные среды - топливовоздушные и пылевоздушные смеси, их характеристики. Взрывы различной природы и их основные характеристики. Воздушная ударная волна, её параметры. Профилактика возникновения взрывов и пожаров. Правила безопасного поведения.
9. Основные химически опасные вещества (аммиак, хлор, хлорид водорода (соляная кислота), цианид водорода (синильная кислота), сернистый ангидрид), химически опасные объекты (ХОО). Основные способы хранения и транспортировки химически опасных веществ (ХОВ), их характеристики, поражающие свойства, признаки поражения, средства защиты, оказание первой доврачебной помощи. Развитие аварий и их последствия при различных способах хранения ХОВ, очаг химического поражения. Профилактика возникновения аварий на ХОО.

10. Радиационно-опасные объекты мегаполиса на примере Санкт-Петербурга и Ленинградской области, их характеристика.
11. Единицы измерения радиоактивности, доз излучения (поглощения), эквивалентной и экспозиционной доз, мощности доз. Приборы дозиметрического контроля.
12. Внешнее, контактное и внутреннее облучение. Их действие на организм человека. Сравнительная оценка естественных и антропогенных излучений. Категории облучаемых лиц и групп критических органов. Допустимые уровни для отдельных нуклидов и их смеси. Нормы радиационной безопасности. Лучевая болезнь, другие заболевания. Отдаленные последствия. Воздействие ионизирующих излучений на среду обитания.
13. Правила поведения населения в районах с повышенным уровнем радиации.
14. Аптечка индивидуальная АИ-2 и правила пользования ею.
15. Электротравмы (поражения электрическим током или молнией), воздействие электрического тока на человека, напряжение прикосновения, шаговое напряжение, неотпускающий ток, ток фибрилляции, исход поражения электрическим током. Первая доврачебная помощь при электротравмах.
16. Транспортные опасности. Классификация транспортных средств с учетом их опасности. Зоны опасностей на транспорте. Профилактические средства защиты в салонах транспортных средств. Защита пассажиров в транспорте при авариях. Защита людей от транспортных средств. Специальные системы, созданные для оказания помощи на дорогах. Водный, железнодорожный, авиационный, автомобильный виды транспорта.
17. Чрезвычайные ситуации естественного происхождения и стихийные бедствия (землетрясения, оползни, обвалы, сели, наводнения, ураганы, бури, смерчи, лесные и торфяные пожары); места проявления, их возникновение, протекание, последствия, прогнозирование, действия населения.
18. Экологическая безопасность. Природные ресурсы и влияние на них деятельности человека. Загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы. Методы и средства очистки воздуха и воды. Пути улучшения экологического состояния окружающей человека среды.
19. Выживание в условиях вынужденной автономии. Факторы риска и факторы выживания в природных условиях. Сигналы бедствия и сигнальные средства.
20. Режимы голодания; нарушение режима водоснабжения организма. Добывание и приготовление пищи. Растения в условиях вынужденной автономии. Методы добывания, очистки и обеззараживания воды.
21. Преодоление жары и холода.
22. Оборудование убежищ. Ориентирование в пространстве в различных условиях местности и времени года. Опасности передвижения по местности.
23. Чрезвычайные ситуации военного времени. Ядерное оружие: состав, виды и принципы устройства; поражающие факторы (ударная волна, световое

излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение, электромагнитный импульс), зоны разрушения, степени разрушения зданий, сооружений, технических и транспортных средств. Возникновение и развитие пожаров в городах и на объектах экономики. Зоны радиоактивного заражения при наземных ядерных взрывах, воздействие радиации и электромагнитного импульса на технические средства. Возможные поражения людей при ядерном взрыве. Планируемые спасательные и другие неотложные работы в зонах очага ядерного поражения.

24. Химическое оружие. Классификация и токсикологические характеристики отравляющих веществ. Зоны заражения и очаги поражения, средства защиты, оказание первой доврачебной помощи.
25. Бактериологическое оружие: принципы устройства, носители инфекционных заболеваний, поражающие свойства, признаки поражения, средства защиты, оказание первой доврачебной помощи.
26. Экстремальные ситуации криминального характера: криминальная обстановка в России и мегаполисах на примере Санкт-Петербурга; профессиональная преступность (воры, мошенники, грабители, вымогатели, бандиты); экономическая преступность; особенности современной преступной деятельности; правила безопасного поведения в криминальных ситуациях; самозащита. Поведение в толпе. Правила поведения людей при террористических актах.
27. Первая доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях: классификация ран; асептика и антисептика; типовые бинтовые повязки; ушибы, вывихи, растяжения связок, переломы костей конечностей, позвоночника, свода и основания черепа, костей таза; травмы грудной клетки и живота; черепно-мозговые травмы; кровотечения; способы временной остановки кровотечения; автомобильная аптечка и правила пользования ею. Травматический шок и его профилактика. Синдром сдавливания.
28. Единая государственная система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях. Основные вопросы концепции гражданской обороны. Структура гражданской обороны на объекте, силы и службы гражданской обороны. Планирование мероприятий по гражданской обороне на объектах.
29. Мероприятия по радиационной, химической и медико-биологической защите населения (карантин, обсервация и др.). Средства индивидуальной защиты: классификация, назначение, состав, устройство. Применение средств индивидуальной защиты в условиях ЧС.
30. Средства коллективной защиты: классификация, назначение, состав, устройство. Укрытие населения в защитных сооружениях. Эвакуационные мероприятия.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

- 1.Абрамов В.В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов. - СПб.: СПбГУП, 2014.
- 2.Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров/ отв. ред. А.А. Бирюков, В.К. Кузнецов. - М.: Проспект, 2015.
- 3.Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций: учеб. Пособие. - М.: КНОРУС, 2015.
- 4.Халилов Ш.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для студ. Вузов. - М.: Форум: Инфра-М, 2014.

Дополнительная литература:

- 1.Закон Российской Федерации от 12 февраля 1998 г. №28-ФЗ «О ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ» (ред. от 29.06.2015).
- 2.Закон Российской Федерации от 17 июля 1999 г. №181-ФЗ «ОБ ОСНОВАХ ОХРАНЫ ТРУДА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» (ред. от 09.05.2005, с изм. от 26.12.2005).
- 3.Закон Российской Федерации от 10.01.2002 №7-ФЗ «ОБ ОХРАНЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ».
- 4.Закон Российской Федерации от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ И ТЕРРИТОРИЙ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА».
- 5.Закон Российской Федерации от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ «О ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» (действующая редакция от 13.07.2015)
- 6.Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / ред. А.И. Сидоров. - М.: КНОРУС, 2016.
- 7.Казенас В.Л. Членистоногие, опасные для жизни и здоровья человека: учеб. Пособие. - Алматы: Казак университеті, 2004.
- 8.Фефилова Л.К. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебник. - М.: Миклош, 2011.
- 9.Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник. - М.: Академия, 2013.
- 10.Безопасность жизнедеятельности: учебник / ред. Л. А. Михайлов. - СПб.: Питер, 2014.

Специализированные периодические издания:

- 1.Журнал «Безопасность жизнедеятельности» (<http://novtex.ru/bjd/>)
- 2.Журнал «Гражданская защита» (<http://gz.mchsmedia.ru/>)

Интернет-ресурсы:

1. Официальный портал АФ Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов - <http://www.gup.kz>
2. Электронно-библиотечная система - <http://e.lanbook.com>
3. Международная академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности - <http://www.maneb.org/ru/cont.php>
4. Главное управление МЧС России - <http://moscow.mchs.ru>

*Подписано в печать 20.02.2016 г. Тираж 500 экз.
Формат изд. 60x84/16. Объем 3 усл. печ. л.
Отпечатано в типографии “ИП Волков А.И.”
Райымбека 212/1, оф. 104. Тел.: 330-03-12, 330-03-13*