

## МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске (Иркутский филиал РГУФКСМиТ)

Я.Л. Тюрюмин

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Методические рекомендации  
для самостоятельной работы студентов  
высших учебных заведений, обучающихся  
по направлению 49.03.01 Физическая культура

Иркутск – 2020

**УДК 656.8(075)**

**ББК 30.0**

**Т 985**

Печатается по решению научно-методического совета Филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске.

Рецензенты:

**Садовникова А.М.**, доцент кафедры физиологии и психофизиологии, ИГУ, кандидат биологических наук, доцент.

**Гаськова Н.П.**, доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин, Иркутский филиал РГУФКСМиТ, кандидат медицинских наук, доцент.

*Автор-составитель:*

Тюрюмин Я.Л. – доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин, Иркутский филиал РГУФКСМиТ, доктор медицинских наук.

Т985 Тюрюмин Я.Л. Безопасность жизнедеятельности: Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Я.Л. Тюрюмин. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2020. – 40 с.

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов содержат краткое содержание лекций, подтемы для самостоятельного изучения, задания для самоконтроля по темам, тестовые задания для самоконтроля, практические задания на владение методами и практические задачи для самоконтроля по каждой теме учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Структура методических рекомендаций отражает последовательность изложения материала, принятую в рабочей программе дисциплины и фонде оценочных средств.

Методические рекомендации предназначены для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

УДК 656.8(075)

ББК 30.0

Тюрюмин Я.Л.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	4
<b>ТЕМА 1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> .....	5
Вопросы для устного опроса на практических занятиях .....	5
Задания для самоконтроля .....	5
Тестовые задания для самоконтроля .....	5
<b>ТЕМА 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА. ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ. НАВОДНЕНИЯ</b> .....	6
Вопросы для устного опроса на практических занятиях .....	7
Задания для самоконтроля .....	7
Тестовые задания для самоконтроля .....	7
<b>ТЕМА 3. ОБВАЛЫ, ОПОЛЗНИ, СЕЛИ, СНЕЖНЫЕ ЛАВИНЫ. ЛЕСНЫЕ И ТОРФЯНЫЕ ПОЖАРЫ. БУРИ, УРАГАНЫ, СМЕРЧИ</b> .....	9
Вопросы для устного опроса на практических занятиях .....	9
Задания для самоконтроля .....	9
Тестовые задания для самоконтроля .....	10
<b>ТЕМА 4. ТРАНСПОРТНЫЕ АВАРИИ И КАТАСТРОФЫ. ГЛОБАЛЬНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ</b> .....	11
Вопросы для устного опроса на практических занятиях .....	11
Задания для самоконтроля .....	11
Тестовые задания для самоконтроля .....	11
<b>ТЕМА 5. ПОЖАРЫ И ВЗРЫВЫ. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ВЫБРОСОМ ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫХ ВЕЩЕСТВ</b> .....	12
Вопросы для устного опроса на практических занятиях .....	13
Задания для самоконтроля .....	13
Тестовые задания для самоконтроля .....	13
<b>ТЕМА 6. АВАРИИ С ВЫБРОСОМ РАДИОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ. ГИДРОДИНАМИЧЕСКИЕ АВАРИИ</b> .....	15
Вопросы для устного опроса на практических занятиях .....	16
Задания для самоконтроля .....	16
Тестовые задания для самоконтроля .....	16
<b>ТЕМА 7. ВЛИЯНИЕ ТЕХНОГЕННЫХ ФАКТОРОВ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ</b> .....	17
Вопросы для устного опроса на практических занятиях .....	17
Задания для самоконтроля .....	17
Тестовые задания для самоконтроля .....	18
<b>ТЕМА 8. БЕЗОПАСНОСТЬ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> .....	19
Вопросы для устного опроса на практических занятиях .....	19
Задания для самоконтроля .....	20
Тестовые задания для самоконтроля .....	20
<b>ТЕМА 9. МАССОВЫЕ БЕСПОРЯДКИ. ЧС КРИМИНАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА</b> .....	22
Вопросы для устного опроса на практических занятиях .....	22
Задания для самоконтроля .....	22
Тестовые задания для самоконтроля .....	22
<b>ТЕМА 10. ТЕРРОРИЗМ, ПСИХОЛОГИЯ, ЛИЧНОСТЬ</b> .....	24
Вопросы для устного опроса на практических занятиях .....	24
Задания для самоконтроля .....	24
Контрольные задачи для самоконтроля по темам 1-10 .....	26
<b>ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТОВ ПО ПРОПУЩЕННЫМ ЗАНЯТИЯМ</b> .....	27
<b>ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)</b> .....	30
<b>ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ</b> .....	32
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	37

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Данные методические рекомендации предназначены для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Знания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» формируют у обучающегося представление о вредных и опасных факторах при чрезвычайных ситуациях и способах защиты от них, помогающих изучение возникновения, проявления и течения чрезвычайных ситуациях, возникающих при различных катастрофах; помогают ознакомить с методами оказания первичной медицинской помощи и сформировать теоретические знания и практические навыки по оценке и прогнозированию чрезвычайных ситуаций. Содержание дисциплины направлено на совершенствование процесса профессиональной подготовки обучающихся и тесно связано с учебно-исследовательской работой студентов, с реализацией тематики научных направлений кафедр Филиала, с процессом подготовки выпускных квалификационных работ.

Методические рекомендации структурированы по основным темам учебной дисциплины. По каждой теме в методических рекомендациях предусмотрены: краткое содержание лекционного материала, практические задания и задачи, вопросы для обсуждения, тесты для текущего контроля знаний, темы научно-исследовательских работ (рефератов) и примерный перечень вопросов к экзамену.

Содержащиеся в методических рекомендациях задания могут быть использованы на различных стадиях учебного процесса: для самостоятельных и контрольных работ на практических занятиях, текущей и промежуточной аттестации.

Методические рекомендации будут способствовать полному усвоению теоретического материала, и развивать навыки практического применения полученных знаний.

## **ТЕМА 1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Краткое содержание лекции:** Теоретические аспекты чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Силы и средства РСЧС. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций. Режимы функционирования РСЧС. Роль и место гражданской обороны в решении задач РСЧС. Концепция приемлемого риска. Расчет риска. Системный анализ безопасности. «Дерево причин и опасностей» как система. Классификация производственных аварий и катастроф. Понятие о поражающих факторах чрезвычайных ситуаций и их классификация.

### **Вопросы для устного опроса на практических занятиях по теме 1:**

1. Раскройте понятие «чрезвычайная ситуация».
2. Чем различаются понятия «опасная ситуация» и «экстремальная ситуация»?
3. В чем различие терминов «авария», «катастрофа» и «стихийное бедствие»?
4. Назовите виды катастроф.
5. Каковы основные признаки чрезвычайных ситуаций?
6. Каковы сферы возникновения чрезвычайных ситуаций?

### **Задания для самоконтроля по теме 1:**

1. Какие аварии, сопровождающиеся выбросами опасных веществ в окружающую среду, относят к ЧС?
2. Назовите ЧС военно-политического характера.
3. Чем различаются термины «риск», «социальный риск», «приемлемый риск» и «индивидуальный риск»?
4. Каковы основные причины возникновения ЧС в Российской Федерации?
5. Назовите пути снижения уровня аварийности в России.

### **Тестовые задания для самоконтроля по теме 1:**

1. *Перечислите методические подходы к определению приемлемого риска*
  - 1) инженерный, опирающийся на статистику.
  - 2) модельный, основанный на построении моделей воздействия вредных факторов.
  - 3) экспертный, когда вероятность событий определяется на основе опроса.
  - 4) социологический, основанный на опросе населения.
  - 5) мировой, основанный на мировом опыте.
2. *Перечислите последовательность изучения опасностей*
  - 1) предварительный системный анализ опасности.
  - 2) выявление последовательности опасных ситуаций, построение дерева событий и опасностей.
  - 3) анализ последствий чрезвычайных ситуаций.
  - 4) определение части системы, которые могут вызвать опасности.

5) выявление причин и последствий событий.

3. *«Дерево причин и опасностей» как система*

1) причинно-следственных связей.

2) иерархической структуры.

3) причин нежелательных событий.

4) безопасности объектов.

5) причин и последствий опасности.

4. *Перечислите характерные стадии чрезвычайной ситуации любого вида*

1) накопление факторов риска.

2) инициирование чрезвычайного события.

3) процесс самого чрезвычайного события.

4) стадия затухания.

5) стадия возникновения.

5. *Перечислите основные поражающие факторы в чрезвычайных ситуациях*

1) ударная волна.

2) ионизирующее излучение.

3) аэрогидродинамический фактор.

4) психо-эмоциональное воздействие.

5) погодные условия.

6. *Перечислите, что включает ионизирующее излучение*

1) рентгеновские и гамма-лучи.

2) нейтроны.

3) альфа-излучение.

4) бета-излучение.

5) дельта-излучение.

7. *Перечислите, что включают в аварийно химически опасные вещества (АХОВ)*

1) хлор.

2) аммиак.

3) сернистый ангидрид.

4) сероводород.

5) известь.

## **ТЕМА 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА. ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ. НАВОДНЕНИЯ.**

**Краткое содержание лекции:** Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные тенденции развития опасных природных явлений. Классификация чрезвычайных ситуаций природного происхождения. Землетрясения. Причины землетрясений. Характеристика землетрясений. Глубина очага. Магнитуда. Интенсивность энергии на поверхности. Прогнозирование землетрясений. Защита от землетрясений. Моретрясения. Цунами. Извержения вулканов. Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов. Наводнения. Классификация наводнений по повторяемости,

масштабам и наносимому ущербу. Типы наводнений. Защита от наводнений. Действия населения при угрозе наводнений.

### **Вопросы для устного опроса на практических занятиях по теме 2:**

1. Что такое чрезвычайная ситуация?
2. Какие закономерности выявлены для ЧС природного характера?
3. Чем отличаются опасные природные явления от стихийных бедствий?
4. Дайте классификацию ЧС природного характера.
5. При каких обстоятельствах складываются ЧС природного характера?
6. Что такое землетрясение?
7. Почему землетрясения занимают первое место по опасности среди ЧС природного характера?
8. В чем причина землетрясений?
9. Какими параметрами характеризуется землетрясение?
10. Можно ли предсказать землетрясение?
11. Какие защитные мероприятия необходимо проводить при землетрясении?
12. Назовите основные правила поведения при землетрясении, если вы оказались на улице, в транспорте, в помещении, под обломками здания

### **Задания для самоконтроля по теме 2:**

1. Что такое цунами и для каких областей Земли они наиболее характерны?
2. К каким последствиям приводят цунами?
3. Можно ли предвидеть возникновение цунами?
4. Назовите действия, которые необходимо предпринять при угрозе возникновения цунами.
5. Дайте определение понятия «наводнение».
6. Что такое очаг поражения при наводнении?
7. Дайте классификацию наводнений по разным основаниям.
8. Какими параметрами характеризуется наводнение?
9. Можно ли спрогнозировать наводнение?
10. В чем состоят меры защиты от наводнения?
11. Как следует вести себя в случае внезапного наводнения?
12. Как необходимо действовать после спада воды?

### **Тестовые задания для самоконтроля по теме 2:**

1. *Перечислите, что нужно делать дома во время землетрясения*
  - 1) не поддаваться панике и сохранять спокойствие.
  - 2) укрыться под крепкими столами, вблизи главных стен или колонн.
  - 3) держаться подальше от окон, электроприборов.
  - 4) разбудить и одеть детей, помочь отвести в безопасное место.
  - 5) сообщить соседям.
2. *Перечислите, что нельзя делать дома во время землетрясения*
  - 1) выходить на балконы.

- 2) пользоваться лифтом.
  - 3) пользоваться спичками.
  - 4) включать газ и электроэнергию.
  - 5) открыть водопроводные краны.
3. Перечислите, что нужно делать на улице во время землетрясения
- 1) направляться к свободным пространствам, удаленным от зданий.
  - 2) не подходить близко к месту пожара.
  - 3) держаться подальше от башен, водохранилищ.
  - 4) следить за опасными предметами, которые могут оказаться на земле.
  - 5) попытаться потушить пожар.
4. *Когда чаще возникает половодье*
- 1) весной.
  - 2) летом.
  - 3) осенью.
  - 4) зимой.
5. *Когда чаще возникает паводок*
- 1) весной.
  - 2) летом.
  - 3) осенью.
  - 4) зимой.
6. *Когда чаще возникает затор*
- 1) весной.
  - 2) летом.
  - 3) осенью.
  - 4) зимой.
7. *Когда чаще возникает зажор*
- 1) весной.
  - 2) летом.
  - 3) осенью.
  - 4) зимой.
8. *Когда чаще возникает ветровой нагон*
- 1) весной.
  - 2) летом.
  - 3) осенью.
  - 4) зимой.
9. *Перечислите меры защиты от внезапного наводнения*
- 1) обить (при необходимости) окна и двери первых этажей домов досками или фанерой.
  - 2) отключить воду, газ, электричество.
  - 3) перенести в верхние этажи зданий (на чердаки) ценные предметы и вещи.
  - 4) убрать в безопасное место сельскохозяйственный инвентарь.
  - 5) открыть окна в втором этаже дома.
10. *Перечислите, что нужно взять с собой во время эвакуации при угрозе наводнения*



- 1) документы, деньги и ценности.
- 2) комплект верхней одежды и обуви по сезону.
- 3) постельное белье и туалетные принадлежности.
- 4) трехдневный запас продуктов питания.
- 5) ноутбук.

*11. Перечислите меры действий после спада воды*

- 1) открыть окна и двери и проветрить помещение.
- 2) не включать электроприборы, не рекомендуется пользоваться спичками.
- 3) использовать электрические фонари
- 4) очистить от грязи помещения и колодец.
- 5) проверить воду на стерильность.

### **ТЕМА 3. ОБВАЛЫ, ОПОЛЗНИ, СЕЛИ, СНЕЖНЫЕ ЛАВИНЫ. ЛЕСНЫЕ И ТОРФЯНЫЕ ПОЖАРЫ. БУРИ, УРАГАНЫ, СМЕРЧИ**

**Краткое содержание лекции:** Обвалы. Оползни. Характеристика оползней. Наблюдение за состоянием склонов. Анализ и прогнозирование обвалов по оползней. Проведение защитных работ. Соблюдение безопасного режима жизнедеятельности. Сели. Снежные лавины. Действия населения при угрозе схода оползней, обвалов, селей. Спасательные работы при эвакуации пострадавших от обвалов, оползней, снежных лавин. Лесные и торфяные пожары. Виды лесных пожаров и их последствия. Тушение лесных пожаров. Торфяные пожары. Борьба с торфяными пожарами. Бури, ураганы, смерчи. Происхождение и оценка бурь, ураганов, смерчей. Меры по обеспечению безопасности при угрозе бурь, ураганов, смерчей. Действия населения при угрозе и во время бурь, ураганов и смерчей.

#### **Вопросы для устного опроса на практических занятиях по теме 3:**

1. Что такое обвал и в чем его опасность?
2. Что такое оползни и что является причиной их возникновения?
3. Дайте классификацию оползней.
4. Чем оползни отличаются от обвалов?
5. Какие защитные работы позволяют предотвратить обвалы и оползни?
6. В чем состоят меры по снижению ущерба от обвалов и оползней?
7. Что такое снежная лавина (снежный обвал)?
8. От чего зависит образование лавины?
9. Назовите типы лавин и дайте их краткую характеристику.
10. Как необходимо действовать при угрозе схода лавины?
11. Что общего и в чем различия в действиях при угрозе возникновения оползней, обвалов и лавин?

#### **Задания для самоконтроля по теме 3:**

1. Что является причиной возникновения лесных пожаров?
2. Дайте классификацию лесных пожаров.
3. Чем различаются верховые и низовые лесные пожары?
4. Какие способы используются для тушения лесных пожаров?

5. Как борются с торфяными пожарами?
6. Что общего и в чем различия между бурями, ураганами и смерчами?
7. Какие меры следует заблаговременной предпринять для обеспечения безопасности при бурях, ураганах и смерчах?
8. Назовите действия, которые необходимо предпринять при получении сигнала «штормовое предупреждение».
9. В чем состоят защитные действия при бурях, ураганах и смерчах?

### **Тестовые задания для самоконтроля по теме 3:**

*1. Перечислите защитные работы, позволяющие предотвратить обвалы и оползни*

- 1) не проводить вырубку леса и кустарников на склонах.
- 2) не распахивать склоны.
- 3) не разрушать склоны котлованами и траншеями.
- 4) не засорять и не заваливать места выхода подземных вод.
- 5) не рассаживать лес и кустарники на склонах.

*2. Какие защитные работы позволяют предотвратить обвалы и оползни*

- 1) наблюдение за состоянием склонов.
- 2) анализ и прогнозирование.
- 3) проведение комплексных инженерных защитных работ.
- 4) соблюдение безопасности режима, строительных норм и правил при производстве работ.
- 5) вырубка леса и кустарников на склонах.

*3. В чем состоят меры по снижению ущерба от обвалов и оползней*

- 1) планировка откосов, выравнивание бугров и заделка трещин.
- 2) уменьшение крутизны склонов с помощью техники.
- 3) сооружение подпорных стенок, контрбанкетов, свайных рядов.
- 4) защита склонов дренажной, посевом трав, насаждением кустарников и деревьев.
- 5) распашка склонов.

*4. Как необходимо действовать при угрозе схода лавины*

- 1) двери, окна, вентиляционные и другие отверстия нужно плотно закрыть.
- 2) выключить электричество, газ и воду.
- 3) взять ценные вещи и документы.
- 4) одеться в теплые вещи и взять небольшой запас продуктов питания.
- 5) взять с собой электрооборудование.

*5. Перечислите основные методы и средства защиты при угрозе и во время бурь, ураганов и смерчей*

- 1) плотно закрыть окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия.
- 2) стекла окон оклеить, окна и витрины защитить ставнями или щитами.
- 3) выключить электричество, газ и воду.
- 4) убрать все вещи с балконов, лоджий, подоконников.
- 5) убрать электрооборудование.

## **ТЕМА 4. ТРАНСПОРТНЫЕ АВАРИИ И КАТАСТРОФЫ. ГЛОБАЛЬНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ**

**Краткое содержание лекции:** Транспортные аварии и катастрофы. Аварии на городском транспорте. Виды дорожно-транспортных происшествий. Безопасное поведение на автотранспорте. Особенности поведения в метро. Аварии и катастрофы на железнодорожном транспорте. Аварии на авиационном транспорте. Аварии на водном транспорте. Характеристики спасательных средств. Действия терпящих кораблекрушение. Высадка с судна.

### **Вопросы для устного опроса на практических занятиях по теме 4:**

1. Назовите стадии развития чрезвычайных ситуаций.
2. Дайте классификацию ЧС техногенного происхождения по производственному признаку и в зависимости от природного происхождения.
3. Что такое производственная или транспортная катастрофа?
4. Чем отличается авария от катастрофы?
5. Перечислите поражающие факторы чрезвычайных ситуаций.
6. Назовите виды дорожно-транспортных происшествий.
7. В чем заключаются особенности безопасного поведения в метро?
8. В чем заключается безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом?
9. Как классифицируются авиационные аварии?

### **Задания для самоконтроля по теме 4:**

1. Какие типы дорожно-транспортных происшествий известны?
2. Перечислите и опишите особенности безопасного поведения в метро.
3. Какие аварии возникают на авиационном транспорте.
4. Перечислите и опишите аварии и катастрофы на железнодорожном транспорте.
5. Как следует покидать железнодорожный вагон во время пожара?
6. Как следует покидать судно, терпящее кораблекрушение?

### **Тестовые задания для самоконтроля по теме 4:**

*1. Как следует покидать судно, терпящее кораблекрушение*

- 1) сохранять спокойствие и не создавать беспорядок.
- 2) правильно надеть спасательный жилет.
- 3) помогать тем, кто находится в затруднении.
- 4) надеть теплую одежду.
- 5) пропустить вперед пожилых людей.

*2. Как вы будете вести себя во время и после высадки на плот*

- 1) закрыть специальными пробками клапаны безопасности.
- 2) как можно лучше осушить внутренности плота.
- 3) спустить в воду плавучий якорь.
- 4) держать наготове сигналы, чтобы позвать на помощь.
- 5) проверить количество продуктов и объем питьевой воды.

3. Назовите правила поведения во время пожара на городском транспорте

1) немедленно сообщить о пожаре водителю автобуса, троллейбуса или трамвая.

2) открыть двери кнопкой аварийного открытия дверей.

3) разбить боковые окна аварийного выхода.

4) по возможности гасить огонь с помощью огнетушителя.

5) помочь выйти пожилым людям.

4. Как вы будете вести себя во время аварии на городском транспорте в случае ДТП

1) безопасность гарантируется устойчивым фиксированным положением тела.

2) при падении группируйтесь, закройте голову руками.

3) откройте двери кнопкой аварийного открытия дверей.

4) если в салоне возник пожар, немедленно сообщите об этом водителю.

5) помочь подняться и выйти пожилым людям.

5. Как вы будете вести себя во время аварии в метро

1) не подходить близко к краю платформы.

2) выполнять все распоряжения работников метрополитена.

3) во время движения эскалатора держаться за поручень.

4) не бежать по ступенькам во время движения эскалатора.

5) не поддаваться панике.

6. Как вы будете вести себя во время пожара на железнодорожном транспорте

1) почувствовав запах дыма, смочите водой полотенце и дышите через него.

2) предупреждать об опасности пассажиров соседнего купе.

3) открыть окно аварийного выхода.

4) помогать другим пассажирам выбраться через окно аварийного выхода.

5) не поддаваться панике.

7. Как вы будете вести себя во время пожара на авиационном транспорте

1) не дышать дымом, защищаться одеждой.

2) не брать с собой ручную кладь.

3) не открывать запасные люки в том месте, где снаружи огонь и дым.

4) защищать свою кожу, используя одежду или плед.

5) не поддаваться панике.

## **ТЕМА 5. ПОЖАРЫ И ВЗРЫВЫ. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ВЫБРОСОМ ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫХ ВЕЩЕСТВ**

**Краткое содержание лекции:** Пожары и взрывы. Краткая характеристика и классификация пожаро- и взрывоопасных объектов. Классификация и краткая характеристика пожаров и взрывов как причин ЧС. Виды пожаров. Классификация взрывов. Взрывы конденсированных

взрывчатых веществ, газо-, паро- и пылевоздушных смесей. Чрезвычайные ситуации, связанные с выбросом химически опасных веществ. Классификация аварийно химически опасных веществ. Аварии с выбросом АХОВ. Воздействие химически опасных веществ на организм человека. Виды воздействия АХОВ на организм человека. Краткая характеристика некоторых видов АХОВ. Технические жидкости.

### **Вопросы для устного опроса на практических занятиях по теме 5:**

1. Дайте определение пожара. Как классифицируются пожары?
2. Назовите опасные факторы при пожаре.
3. Назовите правила поведения во время пожара.
4. Что такое взрыв? Перечислите поражающие факторы взрыва.
5. Какими бывают взрывы в зависимости от среды, в которой они происходят?

### **Задания для самоконтроля по теме 5:**

1. Что такое АХОВ? Дайте классификацию АХОВ.
2. Каков механизм воздействия химически опасных веществ на организм человека?
3. Какой способ защиты населения от АХОВ является наиболее эффективным?
4. Дайте краткую характеристику хлора. Как вы будете оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему?
5. Дайте краткую характеристику аммиака. Как вы будете оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему?

### **Тестовые задания для самоконтроля по теме 5:**

1. *Перечислите пожаро- и взрывоопасные вещества*
  - 1) воспламеняющиеся вещества.
  - 2) окисляющие вещества.
  - 3) горючие вещества.
  - 4) взрывчатые вещества.
  - 5) растворяющие вещества.
2. *Перечислите, какие пожары относят к сложным*
  - 1) пожары и выбросы горючей жидкости в резервуарах нефти и нефтепродуктов.
  - 2) пожары на складах каучука, резинотехнических изделий.
  - 3) пожары на складах лесоматериалов, деревообрабатывающей промышленности.
  - 4) пожары на технологических установках предприятий химической, нефтехимической промышленности.
  - 5) пожары торгово-развлекательных центрах.
2. *Перечислите чрезвычайно опасные химические вещества*
  - 1) соединения ртути, свинца, кадмия, цинка.
  - 2) цианистый водород, синильная кислота и ее соли, нитриты.

3) галогеноводороды: водород хлористый, водород фтористый, водород бромистый.

4) хлоргидриды: этиленхлоргидрин, этихлоргидрит.

5) соединения кислорода: озон.

*3. Перечислите высоко опасные химические вещества*

1) минеральные и органические кислоты: серная, азотная, соляная.

2) щелочи: аммиак, едкий натрий.

3) серосодержащие соединения: сульфиды, сероуглерод.

4) некоторые спирты и альдегиды кислот: формальдегид, метиловый спирт.

5) кислородсодержащие соединения: озон.

*4. Перечислите типы аварийно химически опасных веществ в зависимости от путей поступления в организм*

1) ингаляционного действия.

2) перорального действия.

3) кожно-резорбтивного действия.

4) дистанционного действия.

*5. Перечислите правила поведения на зараженной местности аварийно химически опасными веществами*

1) двигаться быстро, но не бежать и не поднимать пыли.

2) не прислоняться к зданиям и не касаться окружающих предметов.

3) не снимать средства индивидуальной защиты до особого распоряжения.

4) при обнаружении капель АХОВ на коже, одежде, обуви, средствах индивидуальной защиты снять их тампоном из бумаги, ветоши или носовым платком.

5) не использовать повторно средства индивидуальной защиты.

*6. Перечислите признаки отравления хлором*

1) резкая загрудинная боль.

2) резь в глазах, слезотечение.

3) сухой кашель, рвота.

4) нарушение координации, одышка.

5) многократная диарея.

*7. Перечислите мероприятия первой помощи при отравлении хлором*

1) вынести пострадавшего на свежий воздух.

2) укрыть и дать дышать парами спирта или воды.

3) кожу и слизистые промывают 2%-ным содовым раствором не менее 15 мин.

4) транспортировать пострадавшего только в лежачем положении.

5) транспортировать пострадавшего только в сидячем положении.

*8. Перечислите признаки отравления аммиаком*

1) насморк, кашель.

2) затрудненное дыхание, удушье.

3) покраснение и зуд кожи.

4) резь в глазах, слезотечение.

5) многократная диарея.

9. *Перечислите мероприятия первой помощи при отравлении аммиаком*

1) вынести пострадавшего на свежий воздух.

2) обеспечить тепло и покой, дать подышать увлажненным кислородом.

3) кожу, слизистые и глаза не менее 15 мин следует промывать водой или 2-процентным раствором борной кислоты.

4) транспортировать пострадавшего только в лежачем положении.

5) транспортировать пострадавшего только в сидячем положении.

10. *Перечислите признаки отравления сернистым ангидридом*

1) кашель, слезотечение.

2) резкая боль в глазах.

3) хрипота, одышка и быстрая потеря сознания.

4) покраснение кожи.

5) многократная диарея.

11. *Перечислите мероприятия первой помощи при отравлении сернистым ангидридом*

1) вынести пострадавшего на свежий воздух.

2) обеспечить тепло и покой, дать подышать увлажненным кислородом.

3) кожу и слизистые промывать водой или 2-процентным раствором соды не менее 15 мин, глаза – проточной водой также не менее 15 мин.

4) транспортировать пострадавшего только в лежачем положении.

5) транспортировать пострадавшего только в сидячем положении.

12. *Перечислите признаки отравления метиловым спиртом*

1) жалобы на головные боли.

2) сильные боли в животе и мышцах конечностей.

3) зрачок вяло реагирует на свет, расширен, острота зрения снижена, иногда развивается слепота.

4) сознание больного постепенно затормаживается – развивается коматозное состояние.

5) многократная диарея.

13. *Перечислите мероприятия первой помощи при отравлении метиловым спиртом*

1) обильно промывать желудок водой (8-10 л).

2) принять солевое слабительное (25 г английской соли на 3/4 стакана кипяченой воды).

3) стимулировать сердечнососудистую деятельность.

4) стимулировать дыхательную деятельность.

5) стимулировать двигательную деятельность.

## **ТЕМА 6. АВАРИИ С ВЫБРОСОМ РАДИОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ. ГИДРОДИНАМИЧЕСКИЕ АВАРИИ**

**Краткое содержание лекции:** Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Открытие явления радиоактивности. Естественные источники радиоактивности на Земле. АЭС и урановые рудники как источники

радиоактивного загрязнения. Аварии на радиационно-опасных объектах. Чернобыльская катастрофа и ее последствия. Действия населения при аварии на атомных электростанциях. Гидродинамические аварии. Водные ресурсы и водное хозяйство страны. Общие понятия о гидротехнических сооружениях и их классификация. Основные цели устройства плотин. Основная классификация плотин. Состояние гидротехнических сооружений Российской Федерации. Аварии на гидротехнических сооружениях. Причины и виды гидродинамических аварий. Последствия гидродинамических аварий и меры защиты населения. Правила поведения при угрозе и вовремя гидродинамических аварий.

#### **Вопросы для устного опроса на практических занятиях по теме 6:**

1. Что такое радиоактивность?
2. Назовите естественные источники радиоактивности.
3. Какие АЭС, расположенные на территории России, вы знаете?
4. Каким образом АЭС влияют на экологию и здоровье населения?
5. Какие наиболее крупные аварии на АЭС за рубежом вы знаете?
6. Расскажите о Чернобыльской катастрофе.
7. Перечислите правила поведения населения при аварии на АЭС.

#### **Задания для самоконтроля по теме 6:**

1. Что такое гидротехнические сооружения? Дайте их классификацию.
2. Перечислите основные цели устройства плотин.
3. Дайте классификацию плотин.
4. Перечислите причины и виды гидродинамических аварий.
5. Назовите поражающие факторы гидродинамической аварии.
6. Какие меры проводят с целью предотвращения или ограничения масштаба аварий на ГТС?
7. В чем заключаются правила поведения при аварии на ГТС?

#### **Тестовые задания для самоконтроля по теме 6:**

*1. Перечислите действия населения при аварии на атомных электростанциях*

1) закрыть окна и форточки, чердачные люки и вентиляционные отверстия.

2) выключить электричество, газ и воду.

3) убрать все вещи с балконов, лоджий, подоконников.

4) перед употреблением проводить дезактивацию пищевых продуктов.

5) надеть на лицо медицинскую маску.

*2. Перечислите, что нужно взять с собой во время эвакуации после окончания выпадения радиоактивных веществ*

1) документы, деньги и ценности.

2) комплект верхней одежды и обуви по сезону.

3) постельное белье и туалетные принадлежности.

4) трехдневный запас продуктов питания.

5) взять с собой электрооборудование.



### *3. Перечислите основные меры защиты от гидродинамических аварий*

- 1) уменьшение максимального расхода воды путем перераспределения стока во времени.
- 2) регулирование паводковых стоков с помощью водохранилищ.
- 3) укрепление и своевременный ремонт ГТС и ограждающих дамб (валов).
- 4) проведение берегоукрепительных и дноуглубительных работ, подсыпка низких мест.
- 5) увеличить расход воды путем перераспределения стока во времени.

### *4. Перечислите основные методы и средства защиты при угрозе гидродинамических аварий*

- 1) закрыть окна и двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия.
- 2) выключить электричество, газ и воду.
- 3) взять ценные вещи и документы.
- 4) трехдневный запас продуктов питания.
- 5) взять с собой электрооборудование.

## **ТЕМА 7. ВЛИЯНИЕ ТЕХНОГЕННЫХ ФАКТОРОВ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ**

**Краткое содержание лекции:** Влияние техногенных факторов среды обитания на здоровье населения. Окружающая среда и здоровье человека. Химические факторы. Биологические факторы. Физические факторы. Влияние неблагоприятных факторов среды обитания на здоровье населения. Охрана окружающей среды. Природоохранная деятельность предприятий. Экологическое право. Экономический механизм охраны окружающей природной среды. Глобальные экологические проблемы современности. Парниковый эффект. Кислотные осадки. Озоновый экран Земли. Проблема отходов. Уничтожение лесов. Антропогенное воздействие на гидросферу. Критерии оценки качества окружающей среды.

### **Вопросы для устного опроса на практических занятиях по теме 7:**

1. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека? В чем проявляется их действие?
2. Какое влияние оказывают тяжелые металлы на организм человека?
3. Что вы понимаете под охраной природы? Какие принципы, направления лежат в ее основе?
4. В чем заключается экономический механизм охраны окружающей природной среды?

### **Задания для самоконтроля по теме 7:**

1. Назовите глобальные экологические проблемы современности, их особенности.
2. В чем заключается сущность парникового эффекта? Каковы его последствия?

3. Как образуются кислотные осадки? Какое влияние они оказывают на живую природу?

4. Назовите факторы, приводящие к разрушению озонового экрана Земли. Почему опасно уменьшение толщины озонового слоя? Какие принимаются меры по его защите?

5. На какие виды подразделяются отходы производства и потребления? Какими способами можно добиться уменьшения количества отходов в промышленности?

6. Какую часть площади суши занимают леса? Каковы экологические функции леса?

7. В чем проявляется антропогенное воздействие на гидросферу?

8. Назовите методы очистки сточных вод и последствия загрязнения гидросферы.

9. Перечислите критерии оценки качества окружающей среды.

### **Тестовые задания для самоконтроля по теме 7:**

*1. Перечислите химические факторы угрожающие здоровью человека:*

- 1) мышьяк, ртуть, кадмий, селен, свинец, цинк, фтор, бензапирен.
- 2) бор, кобальт, никель, медь, сурьма, хром.
- 3) вольфрам, марганец, стронций, ванадий.
- 4) оксид серы, азота, асбест, соли тяжелых металлов, включая свинец, ртуть, никель.
- 5) кислород, водород, углерод, азот.

*2. Перечислите физические факторы угрожающие здоровью человека:*

- 1) повышенная температура (выше  $+40^{\circ}\text{C}$ ).
- 2) пониженная температура (ниже  $-40^{\circ}\text{C}$ ).
- 3) радиационное загрязнение.
- 4) электромагнитное загрязнение.
- 5) солнечная радиация.

*3. Перечислите природоохранные мероприятия предприятий:*

- 1) очистка вредных выбросов.
- 2) устранение причин загрязнения.
- 3) использование малоотходных технологий производства.
- 4) разработка безотходных технологий производства.
- 5) использование технологий фильтрации.

*4. Перечислите газы, способствующие возникновению парникового эффекта:*

- 1) диоксид углерода.
- 2) метан.
- 3) фреон.
- 4) оксиды азота.
- 5) озон.

*5. Перечислите факторы, способствующие уменьшению озонового слоя:*

1) массовое применение фреонов в технике, парфюмерной промышленности.

2) полеты реактивных самолетов в высоких слоях атмосферы.

3) испытания ядерного и термоядерного оружия.

4) уничтожение лесов.

5) большое количество электровозов.

6. *Перечислите основные подходы, способствующие уменьшению накопления отходов:*

1) усовершенствование технологических процессов в направлении сокращения количества образующихся отходов.

2) рециклизация отходов.

3) переработка отходов в полезные побочные продукты.

4) изменение свойств отходов, снижение их объема и токсичности для облегчения последующего удаления и переработки.

5) использование технологий фильтрации.

7. *Перечислите основные пути загрязнения гидросферы:*

1) загрязнение нефтью и нефтепродуктами.

2) загрязнение сточными водами, минеральными и органическими удобрениями, коммунально-бытовыми стоками.

3) загрязнение ионами тяжелых металлов и кислотными дождями.

4) загрязнение радиоактивными отходами.

5) загрязнение отходами из пластика.

## **ТЕМА 8. БЕЗОПАСНОСТЬ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Краткое содержание лекции:** Охрана труда как безопасность жизнедеятельности в условиях производства. Дисциплина труда. Условия труда. Экономические вопросы охраны труда. Атмосферные условия производственной среды. Химический состав воздуха. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата производственных помещений. Защита от шума и вибрации. Воздействие шума. Воздействие вибрации. Освещение производственных помещений. Основные светотехнические характеристики. Системы и виды производственного освещения. Основные требования к производственному освещению. Нормирование производственного освещения. Источники света и осветительные приборы. Производственный травматизм. Расследование и учет несчастных случаев на производстве. Причины несчастных случаев. Изучение причин несчастных случаев (травматизма). Страхование от несчастных случаев. Нормативно-правовые акты, регламентирующие вопросы, связанные с несчастными случаями. Профилактика несчастных случаев.

**Вопросы для устного опроса на практических занятиях по теме 8:**

1. Какое влияние оказывает шум на состояние здоровья человека?

2. Что такое вибрация? Какие виды вибрации вы знаете?

3. Какие изменения в организме человека вызывают различные виды вибрационной патологии?

4. В каких формах осуществляется обеспечение по страхованию в результате несчастного случая?

5. Какие виды производственного освещения вы знаете?

6. Какие источники искусственного света применяются в производственных помещениях. Дайте их характеристику.

7. Какие методические подходы к определению риска вы можете назвать?

8. Какие основные светотехнические характеристики вы можете назвать?

9. Какими документами определяются требования к нормированию производственного освещения? Назовите эти требования.

### **Задания для самоконтроля по теме 8:**

1. Какой федеральный закон определяет порядок возмещения вреда, полученного в процессе трудовой деятельности?

2. Назовите гигиенические требования к нормированию параметров микроклимата производственных помещений.

3. Назовите основные требования к производственному освещению.

4. Перечислите основные виды искусственного освещения. Для чего предназначено каждый из них?

5. Перечислите физические параметры воздуха.

6. Существует ли абсолютно безопасная деятельность?

7. Что означает термин «ионизация»? Какие виды ионизации вы знаете?

### **Тестовые задания для самоконтроля по теме 8:**

*1. Перечислите неотложные состояния, возникающие во время тренировочного процесса в условиях высоких температур:*

1) тепловой (солнечный) удар.

2) тепловой коллапс.

3) тепловые судороги.

4) тепловое истощение.

5) общая дегидратация.

*2. Перечислите методы профилактики заболеваний во время тренировочного процесса в условиях высоких температур:*

1) контроль за внутренней температурой, температурой кожи и реакциями сердечно-сосудистой системы.

2) постепенное подведение спортсменов к нагрузкам в условиях жары (до 8-12 дней).

3) контроль за дегидратацией организма и потреблением жидкости.

4) использование одежды, создающей хорошие условия для теплоотдачи.

5) использование одежды, уменьшающую теплоотдачу.

*3. Несвоевременная компенсация потерь воды во время тренировочного процесса в условиях высоких температур приводит к:*

1) значительному повышению температуры тела.

2) снижению работоспособности.  
3) ухудшению самочувствия.  
4) значительному замедлению восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок.

5) повышению результативности спортсменов.

*4. Тепловым травмам в первую очередь подвержены:*

1) спортсмены, недостаточно акклиматизированные к условиям жары.

2) лица с большой массой тела.

3) недостаточно тренированные атлеты.

4) лица, имевшие в прошлом тепловые травмы.

5) атлеты, выступающие в соревнованиях при наличии заболеваний.

*5. Перечислите методы профилактики заболеваний во время тренировочного процесса в условиях низких температур:*

1) применение эффективных вариантов разминки.

2) использование одежды, предотвращающей потери тепла и вместе с тем не допускающей накопления влаги.

3) рациональное планирование работы разной интенсивности и продолжительности, не допускающее переохлаждения.

4) контроль за внутренней температурой и температурой кожи, реакциями сердечно-сосудистой системы.

5) применение эффективных вариантов заминки.

*6. Перечислите основные разновидности обморочных состояний:*

1) психогенный обморок.

2) вазовагальный обморок.

3) ортостатический обморок.

4) гравитационный обморок.

5) гипогликемический обморок.

6) гипотонический обморок.

7) гипертонический обморок.

*7. Перечислите принципы неотложной помощи при обморочных состояниях:*

1) ослабить воротник или любую стесняющую одежду.

2) дать понюхать нашатырный спирт.

3) дать горячего сладкого чая или кофе.

4) обеспечить приток свежего воздуха.

5) побрызгать холодной водой на лицо.

6) начать искусственную вентиляцию легких.

*8. Перечислите методы профилактики заболеваний во время тренировочного процесса в условиях среднегорья:*

1) калорийность рациона должна быть на 10-15% выше.

2) оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов – 1 : 0,8 : 5.

3) использование продуктов с повышенным содержанием белка и калия.

4) увеличение объема поглощаемой жидкости.

5) увеличение приема поливитаминных комплексов и достаточно высоких доз аскорбиновой кислоты (500-600 мг в сутки).

## ТЕМА 9. МАССОВЫЕ БЕСПОРЯДКИ. ЧС КРИМИНАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

**Краткое содержание лекции:** Массовые беспорядки. Город как среда повышенной опасности. Толпа, виды толпы. Паника. Массовые погромы. Массовые зрелища и праздники. Безопасность в толпе. ЧС криминального характера и защита от них. Кража. Мошенничество. Правила поведения в случаях посягательств на жизнь и здоровье. Нападение на улице. Приставания пьяного. Нападение в автомобиле. Опасность во время ночной остановки. Предупреждение криминальных посягательств в отношении детей. Необходимая самооборона в криминальных ситуациях. Правовые основы самообороны. Основные правила самообороны. Средства самозащиты и их использование.

### Вопросы для устного опроса на практических занятиях по теме 9:

1. С чем связано увеличение числа ЧС социального характера в городе?
2. Каковы характерные признаки поведения человека во время паники?
3. Какие меры следует предпринять, чтобы обеспечить свою безопасность в толпе?
4. Как следует вести себя, если вы оказались в толпе?
5. Какие виды толпы различают?
6. Какие меры следует предпринять, чтобы обезопасить себя от воров-карманников?
7. Какие правила следует соблюдать, чтобы уменьшить риск стать жертвой преступления?

### Задания для самоконтроля по теме 9:

1. Какие основные правила безопасного поведения должны знать дети?
2. Чем отличается кража от ограбления?
3. Какие виды мошенничества различают?
4. Какие особенности совершаемой сделки должны вызывать подозрение в честности партнера?
5. Каковы пределы допустимой самообороны?
6. Какие средства самозащиты вы знаете?
7. Назовите основные правила самозащиты.
8. В чем преимущества и недостатки аэрозольных средств самозащиты?
9. Какие средства нельзя употреблять для самозащиты?

### Тестовые задания для самоконтроля по теме 9:

*1. Перечислите основные причины массовых беспорядков:*

- 1) нестабильность общественно-политической обстановки.
- 2) углубление деструктивных процессов в экономике и снижения уровня жизни.
- 3) деформация в общественном сознании определенной части населения.
- 4) падение уровня общей культуры и духовного обнищание.
- 5) повышение уровня общей культуры и уровня жизни.

*2. Перечислите основные четыре основных вида толпы:*

- 1) окказиональная толпа.
- 2) конвенциональная толпа.
- 3) экспрессивная толпа.
- 4) действующая толпа.
- 5) активная толпа.

*3. Перечислите основные подвиды действующей толпы:*

- 1) агрессивная толпа.
- 2) паническая толпа.
- 3) стяжательная толпа.
- 4) повстанческая толпа.
- 5) активная толпа.

*4. Перечислите характерные основные черты толпы:*

- 1) снижение интеллектуального и повышение эмоционального начала.
- 2) резкий рост внушаемости и снижение способности к индивидуальному мышлению.
- 3) толпе требуется лидер или объект ненависти.
- 4) толпа быстро выдыхается, добившись чего-то.
- 5) повышение интеллектуального и снижение эмоционального начала.

*5. Перечислите причины провоцирования массовых беспорядков болельщиками:*

- 1) победа любимой команды.
- 2) проигрыш любимой команды.
- 3) плохая игра любимой команды.
- 4) хорошая игра чужой команды.
- 5) победа чужой команды.

*6. Перечислите причины провоцирования массовых беспорядков болельщиками:*

- 1) победа любимой команды.
- 2) проигрыш любимой команды.
- 3) плохая игра любимой команды.
- 4) хорошая игра чужой команды.
- 5) победа чужой команды.

*7. Перечислите основные принципы управления общественным сознанием во время политических демонстраций:*

- 1) простота, популизм людей, лозунгов, требований, решений.
- 2) использование психологических приемов, создающих атмосферу общности, единства, скандирования, совместного пения, покачивания и т.д.
- 3) убеждение собравшихся в успехе, подчеркивание единства, достижения победы.
- 4) преувеличение «прошлых побед», прежних успехов.
- 5) критика существующего строя и действий властей.
- 6) убеждение собравшихся в провале экономических реформ.
- 7) призыв собравшихся к активным действиям против экономических реформ.

## ТЕМА 10. ТЕРРОРИЗМ, ПСИХОЛОГИЯ, ЛИЧНОСТЬ

**Краткое содержание лекции:** Терроризм как реальная угроза безопасности в современном обществе. Причины терроризма. Социально-психологические характеристики террориста. Международный терроризм. Борьба с терроризмом. Прав ила поведения для заложников. Психопатологические последствия чрезвычайной ситуации. Неординарные ситуации. Психопатологические последствия ЧС. Суицидальные проявления психопатологических последствий ЧС. Типология суицидального поведения. Посттравматические стрессовые расстройства. Личностные факторы, определяющие безопасность жизнедеятельности. Личность типа жертвы. Личность безопасного типа поведения.

### Вопросы для устного опроса на практических занятиях по теме 10:

1. Каковы причины терроризма?
2. В чем проявляется криминальная суть современного терроризма?
3. Назовите основные правила поведения для заложников.
4. Чем отличается современный терроризм от терроризма начала XX в.?
5. Что такое эксквизитная ситуация?
6. Что такое посттравматическое стрессовое расстройство?

### Задания для самоконтроля по теме 10:

1. Что такое истинный суицид?
2. Что такое аффективный суицид?
3. Что такое первичный стресс осознания ЧС?
4. Что такое личность безопасного типа?
5. Назовите содержание уровней психологической устойчивости личности безопасного типа?
6. Определите содержание деструктивного поведения?
7. Что такое виктимное поведение?
8. Назовите условия повышения уязвимости личности?

### Тестовые задания для самоконтроля по теме 10:

#### *1. Перечислите основные поведения для заложников*

- 1) выполняйте команды террористов, не пытайтесь встать, покинуть свое место.
- 2) не делайте резких движений, не шарьте в карманах, в сумке и т.д.
- 3) не впадайте в панику, не кричите, не плачьте, соблюдайте спокойствие.
- 4) постарайтесь запомнить, сколько террористов, кто главный, какое у них оружие и т.д.
- 5) не подчиняйтесь командам террористов, ведите себя вызывающе.

#### *2. Перечислите психопатологические негативные последствия чрезвычайных ситуаций*

- 1) непосредственные, проявляющиеся во время чрезвычайной ситуации.
- 2) ближайшие (наблюдаются в течение года после чрезвычайной ситуации).



- 3) среднесрочные (наблюдаются до 5 лет после чрезвычайной ситуации).
- 4) отдаленные (наблюдаются и через 5 лет).
- 5) хронические и постоянные последствия.

3. *Перечислите отдаленные психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций*

1) расстройства аффекта (субдепрессии) с оттенками ангедонии (невозможности радоваться) и адинамией, астеническими, апатическими масками, чувством внешней измененности.

2) постепенная хронификация психосоматических расстройств и формирование клиники тяжелых психосоматозов – гипертонической и язвенной болезней.

3) неуклонный рост социальной дезадаптации и десоциализации, явления обособления и отчуждения, аутизма и редукции энергетического потенциала.

4) нарастающее явление утраты профессионализма и интеллектуальной работоспособности в связи с развитием психоорганических расстройств.

5) алкоголизм.

4. *Перечислите факторы риска развития посттравматических стрессовых расстройств*

1) личностные особенности человека.

2) наличие зависимостей.

3) наличие психических травм.

4) возраст человека (молодой и пожилой).

5) занятия спортом.

5. *Перечислите характеристики личности типа жертвы*

1) социально-демографические характеристики, включающие пол, возраст, национальность, место происшествия (особое значение играют пол и возраст).

2) специфика поведения до чрезвычайного происшествия.

3) особенности восприятия ситуации, в которой произошло происшествие.

4) отношения, связывающие объект (субъект) и потерпевшего.

5) отсутствие спортивно-волевых качеств.

6. *Перечислите характеристики личности безопасного типа поведения*

1) общественно-коллективистские мотивы поведения гражданина.

2) бережное отношение к окружающему миру.

3) грамотность во всех областях обеспечения безопасной жизнедеятельности.

4) наличие навыков защиты от угроз природы, людей, исходящих от внешних источников и из самого себя.

5) занятия спортом и наличие спортивно-волевых качеств.

7. *Перечислите основные компоненты личности безопасного типа поведения*

1) предвидение опасности.

2) уклонение от опасности.

3) преодоление опасности.

- 4) осуществление профилактики опасностей.
- 5) прогнозирование причин возникновения опасностей.
7. *Перечислите, что включает предвидение опасности*

1) правильную оценку ситуации (вид опасности, характер развития опасности, последствия опасности, правовая и нормативно-практическая подготовленность).

2) предвидение опасности от среды обитания (природной, техногенной, социальной), военных действий.

3) предвидение опасности от собственного «Я» (грозящей самому себе, среде обитания, другим людям).

4) выработка навыков и умений, позволяющих правильно строить свое поведение и таким образом снижать уровень исходящих от себя угроз, а также осуществлять профилактику опасностей, окружающих человека в современном мире.

5) построение причинно-следственных связей причин возникновения опасностей.

### **Контрольные задачи для самоконтроля по темам 1-10:**

1. **Задача № 1:** Землетрясение произошло ночью. В чем состоят методы индивидуальной защиты от последствий землетрясения? Определите последовательность действий во время землетрясения в обычных условиях – дома и на улице. Назовите основные правила поведения при землетрясении, если вы оказались дома или на улице.
2. **Задача № 2:** Землетрясение произошло ночью. В чем состоят методы индивидуальной защиты от последствий землетрясения? Определите последовательность действий и назовите основные правила поведения после землетрясения, если вы оказались под обломками здания.
3. **Задача № 3:** По радио и телевидению передали об угрозе внезапного наводнения и затопления района проживания. В чем состоят методы индивидуальной защиты от наводнения? Как следует вести себя в случае внезапного наводнения? Что необходимо выполнить перед эвакуацией для защиты своего дома (квартиры) и имущества? Что необходимо взять с собой?
4. **Задача № 4:** В железнодорожном вагоне возник пожар, поезд дальнего следования остановился в пустынной местности. Дым заполнил коридор и тамбур. В чем состоят методы индивидуальной защиты от дыма? Определите последовательность действий во время эвакуации из вагона через боковое окно.
5. **Задача № 5:** Пожилая женщина поскользнулась на лестнице и упала на правое бедро. При осмотре: на боковой поверхности правого бедра большое красно-фиолетовое пятно размерами 10\*15 см, кожные покровы не нарушены. При пальпации определяется припухлость и болезненность в области травмы. Что определяет подобное состояние? Что следует предпринять?

6. **Задача № 6:** Во время падения на лёд молодой человек получил травму локтевого сустава. При осмотре: по боковой поверхности левого локтевого сустава небольшая рана размером 1,5\*1,5 см, нарушен кожный покров и слегка кровоточит. При пальпации определяется припухлость и болезненность в области локтевого сустава. Перечислите порядок и объем первой доврачебной медицинской помощи.
7. **Задача № 7:** Молодая женщина случайно пролила горячий кофе на левое предплечье. При осмотре: больная жалуется на жгучие боли в области передней и боковой поверхности предплечья, на ярко-красное пятно размером 4\*5 см, в центре – небольшой пузырь 1,0\*1,0 см с прозрачным содержимым. Укажите, какая помощь должна быть оказана и что нельзя делать при ожоге в первые 30-60 минут.
8. **Задача № 8:** Во время купания молодой человек наступил на стекло и получил порез правой пятки. При осмотре: в области правой пятки небольшая рана размером 2,0\*0,3 см, нарушен кожный покров и слегка кровоточит. При пальпации определяется припухлость и болезненность в области правой пятки. Перечислите порядок и объем первой доврачебной медицинской помощи.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТОВ ПО ПРОПУЩЕННЫМ ЗАНЯТИЯМ**

1. **Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности.** Теоретические аспекты чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Силы и средства РСЧС. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций. Режимы функционирования РСЧС. Роль и место гражданской обороны в решении задач РСЧС. Концепция приемлемого риска. Расчет риска. Системный анализ безопасности. «Дерево причин и опасностей» как система. Классификация производственных аварий и катастроф. Понятие о поражающих факторах чрезвычайных ситуаций и их классификация.
2. **Тема 2. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Землетрясения. Наводнения.** Основные тенденции развития опасных природных явлений. Классификация чрезвычайных ситуаций природного происхождения. Землетрясения. Причины землетрясений. Характеристика землетрясений. Глубина очага. Магнитуда. Интенсивность энергии на поверхности. Прогнозирование землетрясений. Защита от землетрясений. Моретрясения. Цунами. Извержения вулканов. Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов. Наводнения. Классификация наводнений по повторяемости, масштабам и наносимому ущербу. Типы наводнений. Защита от наводнений. Действия населения при угрозе наводнений.
3. **Тема 3. Обвалы, оползни, сели, снежные лавины. Лесные и торфяные пожары. Бури, ураганы, смерчи.** Обвалы. Оползни. Характеристика оползней. Наблюдение за состоянием склонов. Анализ и прогнозирование

обвалов поползней. Проведение защитных работ. Соблюдение безопасного режима жизнедеятельности. Сели. Снежные лавины. Действия населения при угрозе схода оползней, обвалов, селей. Спасательные работы при эвакуации пострадавших от обвалов, оползней, снежных лавин. Лесные и торфяные пожары. Виды лесных пожаров и их последствия. Тушение лесных пожаров. Торфяные пожары. Борьба с торфяными пожарами. Бури, ураганы, смерчи. Происхождение и оценка бурь, ураганов, смерчей. Меры по обеспечению безопасности при угрозе бурь, ураганов, смерчей. Действия населения при угрозе и во время бурь, ураганов и смерчей.

4. **Тема 4. Транспортные аварии и катастрофы.** Аварии на городском транспорте. Виды дорожно-транспортных происшествий. Безопасное поведение на автотранспорте. Особенности поведения в метро. Аварии и катастрофы на железнодорожном транспорте. Аварии на авиационном транспорте. Аварии на водном транспорте. Характеристики спасательных средств. Действия терпящих кораблекрушение. Высадка с судна. Глобальные экологические проблемы современности. Глобальные экологические проблемы современности. Парниковый эффект. Кислотные осадки. Озоновый экран Земли. Проблема отходов. Уничтожение лесов. Антропогенное воздействие на гидросферу. Критерии оценки качества окружающей среды.
5. **Тема 5. Пожары и взрывы. Чрезвычайные ситуации, связанные с выбросом химически опасных веществ.** Краткая характеристика и классификация пожаро- и взрывоопасных объектов. Классификация и краткая характеристика пожаров и взрывов как причин ЧС. Виды пожаров. Классификация взрывов. Взрывы конденсированных взрывчатых веществ, газо-, паро- и пылевоздушных смесей. Чрезвычайные ситуации, связанные с выбросом химически опасных веществ. Классификация аварийно химически опасных веществ. Аварии с выбросом АХОВ. Воздействие химически опасных веществ на организм человека. Виды воздействия АХОВ на организм человека. Краткая характеристика некоторых видов АХОВ. Технические жидкости.
6. **Тема 6. Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Гидродинамические аварии.** Открытие явления радиоактивности. Естественные источники радиоактивности на Земле. АЭС и урановые рудники как источники радиоактивного загрязнения. Аварии на радиационно-опасных объектах. Чернобыльская катастрофа и ее последствия. Действия населения при аварии на атомных электростанциях. Гидродинамические аварии. Водные ресурсы и водное хозяйство страны. Общие понятия о гидротехнических сооружениях и их классификация. Основные цели устройства плотин. Основная классификация плотин. Состояние гидротехнических сооружений Российской Федерации. Аварии на гидротехнических сооружениях. Причины и виды гидродинамических аварий. Последствия гидродинамических аварий и меры защиты населения. Правила поведения при угрозе и вовремя гидродинамических аварий.

7. **Тема 7. Влияние техногенных факторов среды обитания на здоровье населения.** Окружающая среда и здоровье человека. Химические факторы. Биологические факторы. Физические факторы. Влияние неблагоприятных факторов среды обитания на здоровье населения. Охрана окружающей среды. Природоохранная деятельность предприятий. Экологическое право. Экономический механизм охраны окружающей природной среды. Глобальные экологические проблемы современности. Парниковый эффект. Кислотные осадки. Озоновый экран Земли. Проблема отходов. Уничтожение лесов. Антропогенное воздействие на гидросферу. Критерии оценки качества окружающей среды.
8. **Тема 8. Безопасность трудовой деятельности.** Охрана труда как безопасность жизнедеятельности в условиях производства. Дисциплина труда. Условия труда. Экономические вопросы охраны труда. Атмосферные условия производственной среды. Химический состав воздуха. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата производственных помещений. Защита от шума и вибрации. Воздействие шума. Воздействие вибрации. Освещение производственных помещений. Основные светотехнические характеристики. Системы и виды производственного освещения. Основные требования к производственному освещению. Нормирование производственного освещения. Источники света и осветительные приборы. Производственный травматизм. Расследование и учет несчастных случаев на производстве. Причины несчастных случаев. Изучение причин несчастных случаев (травматизма). Страхование от несчастных случаев. Нормативно-правовые акты, регламентирующие вопросы, связанные с несчастными случаями. Профилактика несчастных случаев.
9. **Тема 9. Массовые беспорядки. ЧС криминального характера.** Массовые беспорядки. Город как среда повышенной опасности. Толпа, виды толпы. Паника. Массовые погромы. Массовые зрелища и праздники. Безопасность в толпе. ЧС криминального характера и защита от них. Кража. Мошенничество. Правила поведения в случаях посягательств на жизнь и здоровье. Нападение на улице. Приставания пьяного. Нападение в автомобиле. Опасность вовремя ночной остановки. Предупреждение криминальных посягательств в отношении детей. Необходимая самооборона в криминальных ситуациях. Правовые основы самообороны. Основные правила самообороны. Средства самозащиты и их использование.
10. **Тема 10. Терроризм, психология, личность.** Терроризм как реальная угроза безопасности в современном обществе. Причины терроризма. Социально-психологические характеристики террориста. Международный терроризм. Борьба с терроризмом. Правила поведения для заложников. Психо-патологические последствия чрезвычайной ситуации. Неординарные ситуации. Психопатологические последствия ЧС. Суицидальные проявления психопатологических последствий ЧС. Типология суицидального поведения. Посттравматические стрессовые

расстройства. Личностные факторы, определяющие безопасность жизнедеятельности. Личность типа жертвы. Личность безопасного типа поведения.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)**

1. **Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.** Силы и средства РСЧС. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций. Режимы функционирования РСЧС. Роль и место гражданской обороны в решении задач РСЧС. Концепция приемлемого риска. Расчет риска. Системный анализ безопасности. «Дерево причин и опасностей» как система.
2. **Классификация производственных аварий и катастроф.** Понятие о поражающих факторах чрезвычайных ситуаций и их классификация. Теоретические основы прогнозирования. Общие положения прогнозирования. Модели воздействия.
3. **Законы разрушения сооружений и поражения людей.** Законы разрушения сооружений. Законы поражения людей.
4. **Прогнозирование последствий техногенных ЧС** (на примере химических аварий). Примеры решения типовых задач по прогнозированию химической обстановки. Прогнозирование последствий чрезвычайных ситуаций природного характера. Прогнозирование последствий ЧС в районе разрушительных землетрясений. Прогнозирование обстановки при лесном пожаре
5. **Основные тенденции развития опасных природных явлений.** Классификация чрезвычайных ситуаций природного происхождения.
6. **Землетрясения.** Причины землетрясений. Характеристика землетрясений. Глубина очага. Магнитуда. Интенсивность энергии на поверхности. Прогнозирование землетрясений. Защита от землетрясений. Моретрясения. Цунами.
7. **Извержения вулканов.** Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов.
8. **Наводнения.** Классификация наводнений по повторяемости, масштабам и наносимому ущербу. Типы наводнений. Защита от наводнений. Действия населения при угрозе наводнений
9. **Обвалы.** Оползни. Характеристика оползней. Наблюдение за состоянием склонов. Анализ и прогнозирование обвалов по оползней. Проведение защитных работ. Соблюдение безопасного режима жизнедеятельности.
10. **Сели.** Снежные лавины. Действия населения при угрозе схода оползней, обвалов, селей. Спасательные работы при эвакуации пострадавших от обвалов, оползней, снежных лавин.
11. **Виды лесных пожаров и их последствия.** Тушение лесных пожаров. Торфяные пожары. Борьба с торфяными пожарами.

12. **Происхождение и оценка бурь, ураганов, смерчей.** Меры по обеспечению безопасности при угрозе бурь, ураганов, смерчей. Действия населения при угрозе и во время бурь, ураганов и смерчей.
13. **Аварии на городском транспорте.** Виды дорожно-транспортных происшествий. Безопасное поведение на автотранспорте. Особенности поведения в метро. Аварии и катастрофы на железнодорожном транспорте. Аварии на авиационном транспорте. Аварии на водном транспорте. Характеристики спасательных средств. Действия терпящих кораблекрушение. Высадка с судна.
14. **Краткая характеристика и классификация пожаро- и взрывоопасных объектов.** Классификация и краткая характеристика пожаров и взрывов как причин ЧС. Виды пожаров. Классификация взрывов. Взрывы конденсированных взрывчатых веществ, газо-, паро- и пылевоздушных смесей
15. **Чрезвычайные ситуации, связанные с выбросом химически опасных веществ.** Классификация аварийно химически опасных веществ. Аварии с выбросом АХОВ. Воздействие химически опасных веществ на организм человека. Виды воздействия АХОВ на организм человека. Краткая характеристика некоторых видов АХОВ. Технические жидкости.
16. **Аварии с выбросом радиоактивных веществ.** Открытие явления радиоактивности. Естественные источники радиоактивности на Земле. АЭС и урановые рудники как источники радиоактивного загрязнения. Аварии на радиационно-опасных объектах. Чернобыльская катастрофа и ее последствия. Действия населения при аварии на атомных электростанциях.
17. **Водные ресурсы и водное хозяйство страны.** Общие понятия о гидротехнических сооружениях и их классификация. Основные цели устройства плотин. Основная классификация плотин. Состояние гидротехнических сооружений Российской Федерации. Аварии на гидротехнических сооружениях. Причины и виды гидродинамических аварий. Последствия гидродинамических аварий и меры защиты населения. Правила поведения при угрозе и вовремя гидродинамических аварий
18. **Окружающая среда и здоровье человека.** Химические факторы. Биологические факторы. Физические факторы. Влияние неблагоприятных факторов среды обитания на здоровье населения. Охрана окружающей среды. Природоохранная деятельность предприятий. Экологическое право. Экономический механизм охраны окружающей природной среды.
19. **Глобальные экологические проблемы современности.** Парниковый эффект. Кислотные осадки. Озоновый экран Земли. Проблема отходов. Уничтожение лесов. Антропогенное воздействие на гидросферу. Критерии оценки качества окружающей среды.
20. **Охрана труда как безопасность жизнедеятельности в условиях производства.** Дисциплина труда. Условия труда. Экономические вопросы охраны труда.

21. **Атмосферные условия производственной среды.** Химический состав воздуха. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата производственных помещений. Защита от шума и вибрации. Воздействие шума. Воздействие вибрации.
22. **Освещение производственных помещений.** Основные светотехнические характеристики. Системы и виды производственного освещения. Основные требования к производственному освещению. Нормирование производственного освещения. Источники света и осветительные приборы
23. **Производственный травматизм.** Расследование и учет несчастных случаев на производстве. Причины несчастных случаев. Изучение причин несчастных случаев (травматизма). Страхование от несчастных случаев. Нормативно-правовые акты, регламентирующие вопросы, связанные с несчастными случаями. Профилактика несчастных случаев.
24. **Массовые беспорядки.** Город как среда повышенной опасности. Толпа, виды толпы. Паника. Массовые погромы. Массовые зрелища и праздники. Безопасность в толпе. ЧС криминального характера и защита от них. Кража. Мошенничество.
25. **Правила поведения в случаях посягательств на жизнь и здоровье.** Нападение на улице. Приставания пьяного. Нападение в автомобиле. Опасность во время ночной остановки. Необходимая самооборона в криминальных ситуациях. Правовые основы самообороны. Основные правила самообороны. Средства самозащиты и их использование
26. **Терроризм как реальная угроза безопасности** в современном обществе. Причины терроризма. Социально-психологические характеристики террориста. Международный терроризм. Борьба с терроризмом. Прав ила поведения для заложников
27. **Психо-патологические последствия чрезвычайной ситуации.** Неординарные ситуации. Психопатологические последствия ЧС. Суицидальные проявления психопатологических последствий ЧС. Типология суицидального поведения. Посттравматические стрессовые расстройства
28. **Личностные факторы, определяющие безопасность жизнедеятельности.** Личность типа жертвы. Личность безопасного типа поведения

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

Перечень вопросов к экзамену для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ**

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Силы и средства РСЧС. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций.
2. Режимы функционирования РСЧС. Роль и место гражданской обороны в решении задач РСЧС.



3. Концепция приемлемого риска. Расчет риска. Системный анализ безопасности. «Дерево причин и опасностей» как система
4. Классификация производственных аварий и катастроф. Понятие о поражающих факторах чрезвычайных ситуаций и их классификация
5. Теоретические основы прогнозирования. Общие положения прогнозирования. Модели воздействия.
6. Законы разрушения сооружений и поражения людей. Законы разрушения сооружений. Законы поражения людей.
7. Прогнозирование последствий техногенных ЧС (на примере химических аварий). Примеры решения типовых задач по прогнозированию химической обстановки
8. Прогнозирование последствий чрезвычайных ситуаций природного характера. Прогнозирование последствий ЧС в районе разрушительных землетрясений. Прогнозирование обстановки при лесном пожаре
9. Основные тенденции развития опасных природных явлений. Классификация чрезвычайных ситуаций природного происхождения
10. Землетрясения. Причины землетрясений. Характеристика землетрясений. Глубина очага. Магнитуда. Интенсивность энергии на поверхности. Прогнозирование землетрясений. Защита от землетрясений.
11. Моретрясения. Цунами. Извержения вулканов. Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов
12. Наводнения. Классификация наводнений по повторяемости, масштабам и наносимому ущербу. Типы наводнений. Защита от наводнений.
13. Обвалы. Оползни. Характеристика оползней. Наблюдение за состоянием склонов. Анализ и прогнозирование обвалов оползней. Проведение защитных работ. Соблюдение безопасного режима жизнедеятельности
14. Сели. Снежные лавины. Действия населения при угрозе схода оползней, обвалов, селей. Спасательные работы при эвакуации пострадавших от обвалов, оползней, снежных лавин
15. Виды лесных пожаров и их последствия. Тушение лесных пожаров. Торфяные пожары. Борьба с торфяными пожарами
16. Происхождение и оценка бурь, ураганов, смерчей. Меры по обеспечению безопасности при угрозе бурь, ураганов, смерчей
17. Аварии на городском транспорте. Виды дорожно-транспортных происшествий. Безопасное поведение на автотранспорте. Особенности поведения в метро
18. Аварии и катастрофы на железнодорожном транспорте. Аварии на авиационном транспорте
19. Аварии на водном транспорте. Характеристики спасательных средств. Действия терпящих кораблекрушение. Высадка с судна
20. Краткая характеристика и классификация пожаро- и взрывоопасных объектов. Классификация и краткая характеристика пожаров и взрывов как причин ЧС. Виды пожаров.
21. Классификация взрывов. Взрывы конденсированных взрывчатых веществ, газо-, паро- и пылевоздушных смесей

22. Чрезвычайные ситуации, связанные с выбросом химически опасных веществ. Классификация аварийно химически опасных веществ. Аварии с выбросом АХОВ.
23. Воздействие химически опасных веществ на организм человека. Виды воздействия АХОВ на организм человека. Краткая характеристика некоторых видов АХОВ. Технические жидкости
24. Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Открытие явления радиоактивности. Естественные источники радиоактивности на Земле. АЭС и урановые рудники как источники радиоактивного загрязнения. Аварии на радиационно-опасных объектах.
25. Чернобыльская катастрофа и ее последствия
26. Водные ресурсы и водное хозяйство страны. Общие понятия о гидротехнических сооружениях и их классификация. Основные цели устройства плотин. Основная классификация плотин
27. Состояние гидротехнических сооружений Российской Федерации. Аварии на гидротехнических сооружениях. Причины и виды гидродинамических аварий.
28. Последствия гидродинамических аварий и меры защиты населения
29. Окружающая среда и здоровье человека. Химические факторы. Биологические факторы. Физические факторы. Влияние неблагоприятных факторов среды обитания на здоровье населения
30. Охрана окружающей среды. Природоохранная деятельность предприятий. Экологическое право. Экономический механизм охраны окружающей природной среды
31. Глобальные экологические проблемы современности. Парниковый эффект. Кислотные осадки. Озоновый экран Земли. Проблема отходов. Уничтожение лесов. Антропогенное воздействие на гидросферу. Критерии оценки качества окружающей среды
32. Охрана труда как безопасность жизнедеятельности в условиях производства. Дисциплина труда. Условия труда. Экономические вопросы охраны труда.
33. Атмосферные условия производственной среды. Химический состав воздуха. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата производственных помещений. Защита от шума и вибрации. Воздействие шума. Воздействие вибрации.
34. Освещение производственных помещений. Основные светотехнические характеристики. Системы и виды производственного освещения. Основные требования к производственному освещению. Нормирование производственного освещения. Источники света и осветительные приборы
35. Производственный травматизм. Расследование и учет несчастных случаев на производстве. Причины несчастных случаев. Изучение причин несчастных случаев (травматизма).
36. Страхование от несчастных случаев. Нормативно-правовые акты, регламентирующие вопросы, связанные с несчастными случаями. Профилактика несчастных случаев

37. Массовые беспорядки. Город как среда повышенной опасности. Толпа, виды толпы. Паника. Массовые погромы. Массовые зрелища и праздники. Безопасность в толпе
38. ЧС криминального характера и защита от них. Кража. Мошенничество.
39. Правила поведения в случаях посягательств на жизнь и здоровье. Нападение на улице. Приставания пьяного. Нападение в автомобиле. Опасность вовремя ночной остановки.
40. Необходимая самооборона в криминальных ситуациях. Правовые основы самообороны. Основные правила самообороны. Средства самозащиты и их использование
41. Терроризм как реальная угроза безопасности в современном обществе. Причины терроризма. Социально-психологические характеристики террориста. Международный терроризм. Борьба с терроризмом. Правила поведения для заложников
42. Психо-патологические последствия чрезвычайной ситуации Неординарные ситуации. Психопатологические последствия ЧС. Суицидальные проявления психопатологических последствий ЧС. Типология суицидального поведения. Посттравматические стрессовые расстройства
43. Личностные факторы, определяющие безопасность жизнедеятельности. Личность типа жертвы. Личность безопасного типа поведения

Перечень простых практических заданий к экзамену для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ** (использовать знания и анализировать)

1. Действия, которые необходимо предпринять при угрозе возникновения цунами
2. Перечислите защитные работы, позволяющие предотвратить обвалы и оползни
3. Какие защитные работы позволяют предотвратить обвалы и оползни
4. В чем состоят меры по снижению ущерба от обвалов и оползней
5. Как необходимо действовать при угрозе схода лавины
6. Какие меры следует заблаговременной предпринять для обеспечения безопасности при бурях, ураганах и смерчах
7. Назовите действия, которые необходимо предпринять при получении сигнала «штормовое предупреждение»
8. В чем состоят защитные действия при бурях, ураганах и смерчах
9. Действия населения при угрозе наводнений
10. Правила поведения при угрозе и вовремя гидродинамических аварий
11. Действия населения при аварии на атомных электростанциях
12. Как следует покинуть судно, терпящее кораблекрушение
13. Назовите правила поведения во время пожара
14. Как вы будете вести себя во время аварии на городском транспорте или в метро
15. Как вы будете вести себя во время аварии и катастрофы на железнодорожном транспорте
16. Как вы будете вести себя во время аварии на водном транспорте

17. Какой способ защиты населения от АХОВ является наиболее эффективным
18. Как вы будете оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему при отравлении хлором
19. Как вы будете оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему при отравлении аммиаком
20. Перечислите правила поведения населения при аварии на АЭС
21. Какие меры проводят с целью предотвращения или ограничения масштаба аварий на ГТС
22. В чем заключаются правила поведения при аварии на ГТС
23. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека
24. Какое влияние оказывают тяжелые металлы на организм человека
25. Какое влияние оказывает шум на состояние здоровья человека
26. Какие изменения в организме человека вызывают различные виды вибрационной патологии
27. Как следует вести себя, если вы оказались в толпе
28. Какие меры следует предпринять, чтобы обезопасить себя от воров-карманников
29. Какие правила следует соблюдать, чтобы уменьшить риск стать жертвой преступления
30. Какие особенности совершаемой сделки должны вызывать подозрение в честности партнера
31. Каковы пределы допустимой самообороны
32. Какие средства нельзя употреблять для самозащиты
33. Что такое личность безопасного типа
34. Назовите содержание уровней психологической устойчивости личности безопасного типа
35. Назовите условия повышения уязвимости личности

Перечень комплексных практических контрольных заданий к экзамену для оценивания результатов обучения в виде **ВЛАДЕНИЙ** методами

1. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после землетрясения
2. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после пожаров
3. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после бурь, ураганов и смерчей
4. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после гидродинамических аварий
5. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после внезапного наводнения и после спада воды
6. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после кораблекрушения
7. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после обвалов, оползней и сходя снежных лавин

8. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после катастроф на железнодорожном транспорте
9. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после аварии на атомных электростанциях
10. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после аварии с выбросом АХОВ
11. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после аварии на городском транспорте или в метро
12. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после чрезвычайных ситуаций природного характера
13. Перечислите основные виды оказания первичной помощи населению после чрезвычайных ситуаций техногенного характера

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сергеев В.С. Безопасность жизнедеятельности. Часть 1 [Электронный ресурс]: курс лекций / В.С. Сергеев. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский новый университет, 2009. – 306 с. – 978-5-89789-045-3. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23600.html> – ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Сергеев В.С. Безопасность жизнедеятельности. Часть 2 [Электронный ресурс]: курс лекций / В.С. Сергеев. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский новый университет, 2009. – 246 с. – 978-5-89789-046-0. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23601.html> – ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.В. Тягунов [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. – 236 с. – 978-5-321-02487. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68224.html>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи [Электронный ресурс]: учебное пособие / Р.И. Айзман [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 463 с. – 978-5-379-02006-4. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65283.html> – ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Цуркин А.П. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.П. Цуркин, Ю.Н. Сычёв. – Электрон. текстовые данные. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 320 с. – 978-5-374-00570-7. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10621.html> – ЭБС «IPRbooks», по паролю
6. Алексеев В.С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Алексеев, О.И. Жидкова, И.В. Ткаченко. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Научная книга, 2012. – 159 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6263.html> – ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Л.А. Муравей [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – 978-5-238-00352-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7017.html> – ЭБС «IPRbooks», по паролю
8. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / ред.: Е.И. Холостова, ред.: О.Г. Прохорова. – 2-е изд. – М.: ИТК "Дашков и К", 2019. – 453 с. – ISBN 978-5-394-03216-5. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/688903> – ЭБС «Руконт», по паролю
9. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / В. О. Евсеев, В. В. Кастерин, Т. А. Коржинек [и др.]. – 2-е изд. – М.: Дашков и К, 2019. – 453 с. – ISBN 978-5-394-03216-5. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/85210.html> – ЭБС «Руконт», по паролю
10. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко; под редакцией Э. А. Арустамова. – 21-е изд. – М.: Дашков и К, 2018. – 446 с. – ISBN 978-5-394-02972-1. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/85245.html> – ЭБС «IPRbooks», по паролю
11. Айзман, Р. И. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. С. Шуленина, В. М. Ширшова; под редакцией А. Я. Тернер. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 247 с. – ISBN 978-5-379-02005-7. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65282.html> – ЭБС «IPRbooks», по паролю
12. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.В. Тягунов [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. – 236 с. – 978-5-321-02487. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68224.html>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю
13. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи [Электронный ресурс]: учебное пособие / Р.И. Айзман [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 463 с. – 978-5-379-02006-4. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65283.html> – ЭБС «IPRbooks», по паролю
14. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Л. А. Муравей, Д. А. Кривошеин, Е. Н. Черемисина [и др.]; под редакцией Л. А. Муравей. – 2-е изд. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 431 с. – ISBN 978-5-238-00352-8. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/71175.html> – ЭБС «IPRbooks», по паролю
15. Бурцев, С. П. Безопасность жизнедеятельности: курс лекций / С. П. Бурцев. – М.: Московский гуманитарный университет, 2017. – 296 с. – ISBN 978-5-907017-03-0. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система

IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74714.html> – ЭБС «IPRbooks», по паролю

16. Безопасность жизнедеятельности / под ред. Л.А. Михайлова. – М.: Академия, 2009. – 272 с.
17. Безопасность жизнедеятельности / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2006. – 302 с.
18. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для вузов / С.В. Белов [и др.]; под общ. ред. С.В. Белова. – М.: Высш. шк., 2009. – 616 с.
19. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.Н. Павлов, В.А. Буканин, А. . Зенков и др. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 336.
20. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учеб. / В.Ю. Микрюков. – М: Форум, 2008. – 464 с.
21. Чумаков Н.А. Безопасность жизнедеятельности. Медицина катастроф: учеб. пособие / Н. А. Чумаков. – СПб. : Стратегия будущего, 2006. – 247 с.
22. Безопасность жизнедеятельности: учеб. / Под ред. проф. Э. А. Арустамова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2006. – 476 с.
23. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности: учеб.-практ. пособие / Ю.Н. Сычев – М. : Московский государственный университет экономики, статистики и информатики, 2005. – 226 с.

*Учебное издание*

**Тюрюмин Яков Леонидович**

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Методические рекомендации*  
для самостоятельной работы студентов  
высших учебных заведений, обучающихся  
по направлению 49.03.01 Физическая культура

2.33 усл. печ. л.

Сдано в набор  
Подписано в печать  
Бумага офсетная, Формат 60x90/11  
Печ. л. \_\_\_\_\_ Усл.-изд. л. \_\_\_\_\_  
Тираж – 100 экз.  
Заказ №

Издательство ООО «Мегапринт»  
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф. 5  
Тел.: 8 (395) 20-20-59, 768-360