

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Безопасность жизнедеятельности

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

---

Направленность образовательной программы

Спортивная тренировка (единоборства)

---

Форма обучения

очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности относится к обязательной части образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1: Знает: - терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; - сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; - основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, военных конфликтов и способы применения современных средств поражения, основные меры по ликвидации их последствий; - технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и	УК-8.1: УК-8.1: Знать: - терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных действий; - сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; - основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, основные меры по ликвидации их последствий; - технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.  УК-8.2:	Доклад-презентация Реферат Ситуационные задания Тест Эссе	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>обслуживающего персонала;  УК-8.2: Умеет: -  разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера и военных конфликтов; -  организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций; -  организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала;  - оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; -  соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий;  УК-8.3: Имеет опыт: -  использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; -  планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях, чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах; -  оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций и военных конфликтах; -  использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении</p>	<p>УК-8.2:  Уметь: - разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера;  - организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций; -  организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала; - оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; -  соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.</p> <p>УК-8.3:  УК-8.3:  Иметь опыт: - использования основных средств индивидуальной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; - планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; - оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; -  использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф,</p>		
--	--	--	--	--

	учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и военных конфликтов; - организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.	стихийных бедствий; - организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.		
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1: Знает: - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, - основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической	ОПК-7.1: Знать: требования безопасности, санитарные, гигиенические правила и нормы, применяемые в профессиональной деятельности; а также основные приемы профилактики травматизма и первой доврачебной помощи.  ОПК-7.2: Уметь: обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных, гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.  ОПК-7.3: Иметь опыт: обеспечения в процессе профессиональной деятельности соблюдения требований безопасности, санитарных, гигиенических правил и норм, а также способностью проведения профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи.	Доклад-презентация Ситуационные задания Тест Эссе Тренажер Практическое задание	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>культуре с использованием средств видов спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях; - особенности занятий по виду спорта с учащимися различных медицинских групп; - - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта; - меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным дисциплинам; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта.</p> <p>ОПК-7.2: Умеет: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; -</p>			
--	--	--	--	--

	<p>разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по спортивным дисциплинам; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта; - обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по виду спорта; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-7.3: Имеет опыт - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом - составление плана</p>			
--	---	--	--	--

	профилактических обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности проведения тренировочных, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; -ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.			
--	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	32	6
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	24	6
- КСР	1	1
<b>самостоятельная работа</b>	<b>51</b>	<b>91</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>Зачёт</b>	<b>4</b> <b>Зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы),	Всего	

					часы					
	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0
Теоретические основы БЖД	7	10	2	0	1	0	3	0	4	10
Тема 2. Человек и опасности в техносфере	12	10	4	0	2	0	6	0	6	10
Тема 3. Безопасность населения и территории при ЧС природного характера.	14	12	2	1	4	1	6	2	8	10
Тема 4. Безопасность населения и территории при ЧС техногенного характера.	16	13	6	2	2	1	8	3	8	10
Тема 5. Безопасность населения и территории при ЧС военного характера.	16	12	6	1	2	1	8	2	8	10
Тема 6. Безопасность населения в условиях социальных конфликтов.	11	11	2	0	3	1	5	1	6	10
Тема 7. Оказание первой помощи пострадавшему.	18	15	6	2	6	2	12	4	6	11
Тема 8. Экологическая безопасность.	6	10	2	0	2	0	4	0	2	10
Тема 9. Основы здорового образа жизни.	7	10	2	0	2	0	4	0	3	10
Аттестация	0	4								
КСР	1	1					1	1		
Итого	108	108	32	6	24	6	57	13	51	91

### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Теоретические основы БЖД. Исторические аспекты развития безопасности жизнедеятельности. Характеристика БЖД как науки. Классификация опасностей. Аксиома потенциальной опасности. Концепция риска. Понятие приемлемого риска. Понятие безопасности. Методы и принципы обеспечения безопасности. Структура РСЧС. Структура МЧС.

Тема 2. Человек и опасности в техносфере. Понятие техногенной системы. Эргономические основы БЖД. Психические процессы в эргономике. Факторы, влияющие на работоспособность. Классификация условий трудовой деятельности. Травматизм: причины, показатели, мероприятия по профилактике. Влияние физических факторов на здоровье человека: механические опасности и колебания (вибрация, шум, инфразвук и ультразвук), электрический ток, электромагнитные поля. Воздействие химических веществ на здоровье населения. Классификация химических веществ. Пути поступления химических веществ в организм человека. Периоды и формы отравлений. Влияние физической нагрузки на развитие интоксикации. Явления, наблюдающиеся при повторном воздействии одного и того же химического вещества. Сочетанное действие факторов. Антидоты. профилактические мероприятия при взаимодействии с химическими веществами. Технические меры по предупреждению отравления. Первая помощь при отравлениях. Влияние биологических факторов на здоровье человека. Классификация инфекционных болезней. Механизмы передачи инфекционных болезней. Природно-очаговые заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.

Тема 3. Безопасность населения и территории при ЧС природного характера. Общие закономерности ЧС природного характера, их характеристика и правила поведения. Литосферные ЧС: эндогенные (извержение вулканов, землетрясения), экзогенные (сход оползней, селей, снежных лавин), природные пожары. Гидросферные ЧС: наводнения и цунами. Атмосферные ЧС: бури, ураганы, смерчи.

Тема 4. Безопасность населения и территории при ЧС техногенного характера. Пожары. Нормативная документация по регламентации пожаров. Классификация пожаров по виду горючего материала. Масштаб пожаров. Виды пожарной охраны. Пожарная профилактика и защита. Знаки пожарной безопасности. Пожарная сигнализация. Средства пожаротушения. Действия при пожаре. Аварийно-химические опасные вещества. Свойства и классификация АХОВ. Характеристика, признаки отравления, дегазация местности, первая помощь при аварийных выбросах фтористого водорода,



цианистого водорода, хлора, фосгена, сероуглерода, сероводорода, сернистого ангидрида и аммиака. Действия при предварительном оповещении о выбросе АХОВ. Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Типы излучений. Проникающая способность радиации. Единицы измерения радиоактивности. Приборы для измерения радиоактивности. Ядерная и радиационная аварии. Радиоактивное заражение местности. Пути проникновения радиации в организм человека. Защита от радиации. Дезактивация местности. Лучевая болезнь. Действия при радиационной аварии.

Тема 5. Безопасность населения и территории при ЧС военного характера. История русской армии. Военские уставы. Права и обязанности военнослужащих. Задачи ВС РФ. Структура ВС РФ. Органы ВС РФ. Классификация военных конфликтов. Особенности ЧС военного времени. Виды оружия. Обычные средства поражения: стрелковое оружие, зажигательное оружие, высокоточное оружие, БПЛА. Ядерное оружие: виды ядерных зарядов и взрывов, поражающие факторы. Химическое оружие: классификация, средства применения. Зарин, зоман, иприт, люизит. Конвенция о запрещении химического оружия. Биологическое оружие: способы применения, эпидочаг, карантин и обсервация. Конвенция о запрещении разработки, производства и накопления запасов бактериологического (биологического) и токсинного оружия и об их уничтожении. Способы защиты, эвакуационные мероприятия. Защитные сооружения.

Тема 6. Безопасность населения в условиях социальных конфликтов. Экстремизм и терроризм. Ответственность за экстремистскую деятельность. Причины и виды терроризма. Профилактика экстремизма. Проблемы скулшутинга и буллинга среди подростков.

Тема 7. Оказание первой помощи пострадавшему. Выполнение сердечно-легочной реанимации. Оказание помощи при кровотечениях, переломах, ожогах, обморожениях, воздействии электрического тока, утоплении, удушении угарным газом, солнечном и тепловом ударах, отравлении.

Тема 8. Экологическая безопасность. Основные причины экологического кризиса. Проблемы народонаселения, урбанизации и развития инфекционных и эколого-зависимых заболеваний. Антропогенное загрязнение атмосферного воздуха, водных объектов, почвы, пищевых продуктов. Проблема отходов. Глобальные экологические проблемы: разрушение озонового слоя, смог, кислотные дожди, глобальное потепление.

Тема 9. Основы здорового образа жизни. Принципы ЗОЖ. Законы и методы гигиены. Принципы гигиенического нормирования. Уровни профилактики. Гигиена питания. Гигиена труда.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

Безопасность жизнедеятельности, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=547>.

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции УК-8:**

#### **1. Аварии на транспорте:**

- в городском транспорте (троллейбусе, трамвае, автобусе)
- на железнодорожном транспорте
- в автомобиле
- в метро
- на авиационном транспорте
- на водном транспорте

#### **2. Возможные аварии в современном жилище**

#### **3. Экстремальные ситуации криминального характера:**

- нападение на улице
- проникновение в жилище
- ситуации, связанные с провокационным применением оружия

#### **4. Экстремальные ситуации в природе при вынужденной смене климатологических условий:**

- в условиях высокогорья
- в условиях Крайнего Севера
- в условиях аридной зоны

#### **5. Экстремальные ситуации экологического характера:**

- основные источники загрязнения окружающей среды (в промышленной зоне, в промышленном городе, в жилище человека)
- городской водопровод, очистка воды и здоровье человека
- средства бытовой химии и здоровье человека
- воздействие механических колебаний на здоровье человека (вибрация, шум, инфразвук, ультразвук)
- воздействие электрического тока, электромагнитных полей, электростатических полей, магнитных полей, радиоизлучений, лазерных излучений на здоровье человека
- влияние ионизирующего излучения на здоровье человека, радиоактивный фон в помещениях, воздействие радона

### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

#### 1. Роль физической культуры и спорта

- социальная роль, структура и функции физической культуры и спорта;
- место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта;
- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;
- социальная значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества

#### 2. Безопасность при физических нагрузках:

- правила безопасности при занятиях спортом
- травматизм при занятиях спортом
- правила безопасности при физических нагрузках во время беременности
- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;
- влияние физических упражнений на показатели физического развития детей и подростков;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- гигиенические средства восстановления

#### 3. Основы здорового образа жизни:

- главные факторы здорового образа жизни
- гигиенические принципы закаливания;
- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах;
- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности
- качественные и количественные нормы питания населения разного возраста
- качественные и количественные нормы питания групп населения с разной физической и умственной нагрузкой
- качественные и количественные нормы питания детей
- основы рационального, профилактического, лечебного питания

### Критерии оценивания (оценочное средство - Доклад-презентация)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Компетенция, на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне не ниже «удовлетворительно»

Оценка	Критерии оценивания
не зачтено	Компетенция на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне «неудовлетворительно»

### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-8:**

1. История формирования взглядов на систему обеспечения безопасности жизнедеятельности.
2. Роль человеческого фактора в системе обеспечения безопасности.
3. Стратегия безопасной жизнедеятельности человека.
4. Правовые вопросы, законодательные акты по охране труда. Права, гарантии и обязанности работников по охране труда.
5. Особенности охраны труда женщин и молодежи. Госнадзор, госконтроль и роль общественности в охране труда.
6. Основные законодательные и нормативные правовые акты по охране труда.
7. Правила поведения в условиях вынужденной автономии.
8. Экономические последствия чрезвычайных ситуаций.
9. Правовые основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций
10. Основные положения Концепции национальной безопасности.
11. Военная доктрина РФ. Военные опасности и угрозы.
12. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Задачи, структура управления и подсистемы, уровни.
13. Государственные силы обеспечения безопасности. Основные функции Президента РФ, Правительства РФ, министерств и основных государственных органов, входящих в систему РСЧС.
14. Понятие гражданской обороны, ее роль и место в общей системе национальной безопасности.
15. Режимы функционирования РСЧС и ГО, сходства и отличия.
16. Последствия экологических чрезвычайных ситуаций в мировом масштабе.
17. Правила поведения и действия населения при производственных авариях.
18. Особенности эвакуации при стихийных бедствиях.
19. Особенности эвакуации при чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

20. Крупнейшие мировые катастрофы и их последствия.
21. Ликвидация последствий стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф.
22. Противоэпидемические и профилактические мероприятия при особо опасных эпидемиях.
23. Международный терроризм как глобальная проблема. Правила поведения при террористических актах.
24. Математическое моделирование чрезвычайных ситуаций как основа точного прогноза.
25. Новейшие разработки средств индивидуальной защиты.
26. Возможные аварии в современном жилище.
27. Продовольственная безопасность России.
28. Проблема загрязнения окружающей среды на протяжении ряда исторических эпох.
29. Экологическая безопасность и экологические риски.
30. Экологическая безопасность человека в экосистеме.
31. Экологическая безопасность и глобальные экологические проблемы.
32. Преступления против экологической безопасности и природной среды.
33. Экология города: проблемы и пути их разрешения.
34. Влияние автотранспортных средств на загрязнение окружающей среды.
35. Создание атомных электростанций и их угроза для человека и окружающей среды.
36. Актуальные проблемы взаимодействия общества и окружающей природной среды в России в начале третьего тысячелетия.
37. Проблемы безопасного и устойчивого развития цивилизации.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Компетенция, на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне не ниже «удовлетворительно»
не зачтено	Компетенция на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне «неудовлетворительно»

#### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Ситуационные задания) для оценки сформированности компетенции УК-8:**

1. Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?
2. Произошла авария на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного загрязнения местности. Ваши действия.
3. В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества (аммиака) (АХОВ). Ваши действия.
4. Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма, и определили, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.
5. По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана.
6. Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения.
7. Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и при внезапном землетрясении, если оно застало вас дома.
8. Во время дохода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия.
9. Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоеме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.
10. Вы направляетесь в общественное место (в кинотеатр, на стадион и др.). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и в толпе.

#### **5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Ситуационные задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:**

1. Упавшее стекло нанесло резаную рану на передней поверхности предплечья. Из раны струей вытекает венозная кровь. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. В распоряжении оказывающего помощь имеются носовой платок, раствор этикридина лактата (риванол), электрический утюг, кипящий чайник на плите. Какова последовательность действий при оказании первой помощи?
2. Вследствие попадания кипящей жидкости возник ожог II—III степени бедра и голени. У оказывающего помощь нет воды, стерильного перевязочного материала, руки загрязнены. Имеются флаконы с церигелем, раствором перманганата калия, носовые платки. Какова последовательность оказания первой помощи?
3. В результате удара тупым предметом возникло значительное носовое кровотечение. В распоряжении имеются вата и полоска ткани (ширина 5 см, длина 50 см). Какова последовательность оказания первой помощи?

4. Молодой человек получил ножевое ранение в грудь. Под ключицей справа резаная рана размером 3х1,5 см, из которой вытекает пенная кровь. В распоряжении оказывающего помощь имеются флакон со спиртовым раствором йода, нестерильный целлофановый мешочек, нестерильный бинт. Какова первая помощь?
5. В результате ножевого ранения возникло сильное артериальное кровотечение из подколенной артерии. Никаких инструментов и перевязочного материала нет, кроме собственной одежды. Какова последовательность оказания первой помощи?
6. Вы обнаружили на улице человека без признаков жизни: сознание отсутствует, движений грудной клетки не видно, пульс не прощупывается. Как установить, жив человек или умер?
7. Идущий впереди вас человек, вскрикнув, упал; судорожные подергивания конечностей к моменту вашего приближения прекратились. При осмотре виден зажатый в руке свисающий с электростолба оголенный электрический провод. Какова последовательность оказания первой медицинской помощи?
8. Из воды извлечен человек без признаков жизни. Пульс и дыхание отсутствуют, тоны сердца не выслушиваются. Какова последовательность оказания первой помощи?
9. При спуске с горы на лыжах человек упал, возникли резкие боли в области голени, усиливающиеся при изменении положения. Встать на ногу не может, стопа неестественно вывернута наружу. Кожные покровы не нарушены. Каков характер повреждения, и какая необходима первая помощь?
10. При автомобильной аварии пострадали 2 человека. У одного из них одежда и лицо залиты кровью, на лбу имеется резаная рана размером 3 см, из которой вытекает кровь. Пострадавший в сознании, беспокоен, пульс и дыхание нормальные. У второго пострадавшего видимых повреждений ног, но жалуется на головную боль, тошноту; обстоятельств, предшествующих аварии, не помнит. Насколько серьезны эти повреждения? Какому больному прежде всего должна быть оказана помощь и какого из них в первую очередь надо направить в лечебное учреждение?

### Критерии оценивания (оценочное средство - Ситуационные задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Компетенция, на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне не ниже «удовлетворительно»
не зачтено	Компетенция на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне «неудовлетворительно»

### 5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-8:

- Предмет исследований науки о безопасности жизнедеятельности:
  - комфортные условия жизнедеятельности человека на всех стадиях его жизненного цикла;
  - опасности и их совокупности, действующие в системах «объект защиты-источник опасности», а также средства и системы защиты от опасностей;

в) действия в условиях опасных и чрезвычайных ситуациях.

2. Выражение: «Все есть яд и все есть лекарство. Лишь определенная доза делает вещество ядом и лекарством», на котором основан современный принцип нормирования вредных веществ, принадлежит:

а) Гиппократу;

б) Аристотелю;

в) Парацельсу.

3. В 1992 году в нашей стране впервые:

а) формализовано понятие «безопасность жизнедеятельности»;

б) начала формироваться единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);

в) создано Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС).

4. «Создание комфортной и травмобезопасной для человека среды обитания принципиально возможно и достижимо при соблюдении в ней предельно допустимых уровней воздействия на человека» - это выражение принципа:

а) существования внешних воздействий на человека;

б) возможности создания для человека безопасной среды обитания;

в) выбора путей реализации безопасного взаимодействия человека со средой обитания.

5. Ситуации взаимодействия в системе «человек-среда обитания», когда факторы и интенсивности потоков в среде обитания превышают допустимые уровни и оказывают негативное воздействие на здоровье человека, вызывая при длительном воздействии заболевания, называются:

а) допустимыми;

б) опасными;

в) чрезвычайно опасными.

6. Наука об опасностях называется:

а) ноксология;

б) нозология;

в) нумерология

7. Первый стадия анализа опасностей:



- а) предварительный анализ опасностей;
- б) выявление последовательности опасных ситуаций;
- в) анализ последствий.

8. Как называется процесс создания человеком условий для своего существования и развития?

- а) опасность
- б) жизнедеятельность
- в) безопасность
- г) деятельность

9. Какие опасности относятся к техногенным?

- а) наводнение
- б) производственные аварии в больших масштабах
- в) загрязнение воздуха
- г) природные катаклизмы

10. Какие опасности классифицируются по происхождению?

- а) антропогенные
- б) импульсивные
- в) кумулятивные
- г) биологические

#### **5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:**

1. Первая медицинская помощь при обморожении?

- а) растереть пораженный участок жестким материалом или снегом
- б) создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье
- в) сделать легкий массаж, растереть пораженный участок одеколоном

2. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

- а) цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание

2) пульс, высокая температура, судороги.

3) резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

3. Как оказать первую медицинскую помощь пострадавшему в ДТП при сильном ушибе живота?

а) уложить пострадавшего на спину, дать теплый чай и в этом положении транспортировать в ближайшее медицинское учреждение

б) провести противошоковые мероприятия, транспортировать в ближайшее медицинское учреждение

в) дать обезболивающее лекарства, уложить на живот и в этом положении транспортировать в ближайшее медицинское учреждение

4. Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочными растворами?

а) промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани

б) обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку

в) промыть поврежденный участок мыльным или 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку

5. Какая повязка накладывается при повреждении лба?

а) пращевидная

б) спиральная

в) шапочка

6. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

а) дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность

б) осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт

в) зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт

7. Как оказать первую помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?

а) промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани

б) обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку

в) промыть поврежденный участок мыльным или 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку

8. В каком положении эвакуируется пострадавший в ДТП с вывихом бедра?

а) в положении лежа

б) в положении сидя

в) свободное положение

9. В каком положении эвакуируется пострадавший в ДТП с вывихом костей верхней конечности?

а) в положении лежа

б) свободное положение

в) свободное положение, при общей слабости – сидя или лежа

10. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени?

а) наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.

б) наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы

11. Что необходимо сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего?

а) поднять повыше голову

б) подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову

в) открыть рот пострадавшему

12. Как транспортировать пострадавшего с проникающим ранением грудной клетки?

а) лежа на животе

б) лежа на спине

в) лежа на спине с приподнятой верхней частью туловища

13. Как оказать первую медицинскую помощь (ПМП) пострадавшему при переломе костей таза?

а) придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку.

б) уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность согнуть и развести коленные суставы, и подложить под них валик из одежды или другого заменяющего ее материала

в) уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

14. Какие приемы ПМП применяются при внутреннем кровоизлиянии или подозрении на него?

а) наложить на поврежденную поверхность грелку со льдом или прохладную повязку, обеспечить покой

б) дать холодной воды

в) дать горячего чаю

15. Назовите основные правила оказания ПМП при сотрясении мозга?

а) уложить пострадавшего на спину, подложить под голову валик и дать теплое питье

б) уложить пострадавшего на бок или спину со склоненной на бок головой и транспортировать в этом положении в лечебное учреждение

в) уложить пострадавшего на спину или в положение полулежа со склоненной набок головой.

16. Где проводится надавливание на грудную клетку при закрытом массаже сердца?

а) слева от грудины

б) справа от грудины

в) на нижнюю треть грудины

17. Какой должна быть транспортная шина?

а) с возможностью фиксации только места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

б) с возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава

в) с возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов

18. Как оказать ПМП при открытом переломе?

а) концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.

б) погрузить обнаруженные костные отломки в рану, наложить стерильную повязку на рану и пузырь со льдом, дать обезболивающее средство и обеспечить покой конечности

в) осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающие лекарства и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение

19. В каком положении должен находиться пострадавший при транспортировке с переломом позвоночника?

а) пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении на животе (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе)

б) пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении на животе с приподнятым головным концом

в) пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении на животе с опущенным головным концом

20. В каких случаях применяется энтеродез или уголь активированный, находящийся в аптечке?

а) при болях в животе

б) при высокой температуре

в) при отравлении

21. Для чего применяется раствор сульфацила натрия, находящийся в аптечке?

а) для промывания ран

б) смочить салфетку и приложить для стерилизации обожженной поверхности.

в) при травме глаза или попадании инородных тел промыть глаза и закапать 3-5 капель раствора сульфацила натрия

22. Признаки отравления угарным газом?

а) слабость, тошнота, рвота, головокружение, покраснение кожных покровов

б) слабость, головокружение, побледнение кожных покровов

в) головная боль, повышение температуры тела, боли в животе

23. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

а) смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку

б) промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства

в) обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку

### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Компетенция, на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне

Оценка	Критерии оценивания
	не ниже «удовлетворительно»
не зачтено	Компетенция на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне «неудовлетворительно»

### **5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Эссе) для оценки сформированности компетенции УК-8:**

1. Виды национальной безопасности и их краткая характеристика.
2. Системные связи информационной безопасности с другими видами национальной безопасности.
3. Определение места и роли информационной безопасности в системе национальной безопасности России.
4. Антропогенные информационные уязвимости.
5. Организационно-правовые и комбинированные информационные уязвимости.
6. Проблема использования естественнонаучных законов и применения математического аппарата в профессиональной деятельности при выявлении сущности проблем, возникающих в задачах обеспечения информационной безопасности.
7. Классификация правонарушений в сфере компьютерной информации.
8. Противодействия нарушениям конфиденциальности, целостности и доступности информации и киберпреступности.
9. Информационная война как высшая форма угрозы информационной безопасности.
10. Проблема применения методов и средств выявления угроз безопасности автоматизированным системам.

### **5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Эссе) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:**

1. Профилактика травматизма.
2. Использование знаков безопасности на производстве.
3. Правила безопасности при игре в футбол.
4. Правила безопасности при игре в баскетбол.
5. Правила безопасности при игре в волейбол.
6. Правила безопасности при игре в хоккей.

7. Правила безопасности при плавании.
8. Правила безопасности при прыжках с шестом.
9. Правила безопасности при занятиях каратэ.
10. Правила безопасности при беге.
11. Правила безопасности при велогонке.
12. Правила безопасности в боксе.
13. Правила безопасности в аэробике.
14. Правила безопасности при фехтовании.
15. Правила безопасности при игре большой теннис.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Эссе)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Компетенция, на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне не ниже «удовлетворительно»
не зачтено	Компетенция на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне «неудовлетворительно»

### **5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Тренажер) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:**

#### **Отработка приемов сердечно-легочной реанимации**

Показаниями к проведению сердечно-легочной реанимации являются:

1. отсутствие пульса
2. остановка дыхания
3. клиническая смерть.

Алгоритм выполнения СЛР:

1. Встаньте на колени сбоку от пострадавшего, так чтобы ваши колени касались его руки.
2. Освободите грудную клетку от одежды.
3. Первый способ правильного расположения рук: найдите место, где сходятся нижние реберные дуги, и выемку на шее (яремная ямка) и поделите расстояние между ними пополам – нижняя половина грудины и есть рабочая зона для непрямого массажа сердца.

Второй способ правильного расположения рук: найдите верхнюю точку грудины – выемку на шее (яремная ямка) – и спускайтесь вниз, пока не закончится твердая часть кости и не определится мягкая

часть – это будет нижней точкой грудины. Поделите расстояние между ними пополам – нижняя половина грудины и есть рабочая зона для непрямого массажа сердца.

4. Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться вдоль нижней половины грудины. Руки максимально разогнуты в локтевых суставах.

5. Непрямой массаж сердца — 30 надавливаний подряд: считаем три раза от 1 до 10, скорость — два надавливания в 1 сек (счет — один, два...). Общее время серии из 30 компрессий — 15 секунд. Глубина — 5-6 см.

Обеспечьте пострадавшему пассивное дыхание: подложите валик под верхнюю часть спины – так голова запрокинется, дыхательные пути освободятся, и воздух беспрепятственно будет курсировать в легкие и обратно. В таком случае не будет необходимым проводить искусственную вентиляцию «рот-в-рот, рот-в-нос».

После 30 надавливаний на грудину проверьте пульс.

Действия по СЛР студенты отрабатывают на тренажере.

Тренажер-манекен представляет собой учебно-методическое оборудование, имитирующее торс взрослого пострадавшего, предназначенное для отработки навыков проведения сердечно-легочной реанимации.

Тренажер-манекен имеет подвижное соединение тела с головой, имитирующее шейный отдел позвоночника. В конструкции торса манекена предусмотрены детали и узлы в виде анатомических ориентиров (грудная клетка, мечевидный отросток грудины, соски, ключица) для корректного проведения реанимационных мероприятий.

Тренажер-манекен позволяет обучающимся приобретать знания по оказанию первой помощи и отрабатывать навыки, необходимые для проведения следующего комплекса реанимационных мероприятий:

- диагностика состояния пострадавшего (определение состояния зрачков задается инструктором);
- подготовка пострадавшего к проведению реанимационных мероприятий, при выполнении упражнения необходимо расстегнуть или ослабить поясной ремень манекена (опционально), а также придать голове правильное положение;
- выполнение непрямого массажа сердца;
- выполнение искусственной вентиляции легких способами "изо рта в рот" и "изо рта в нос".

Предусмотрена в целях гигиены смена имитации легких, смена имитации кожи грудной клетки.

Предусмотрено два режима работы с тренажером-манекеном, взрослый и детский, которые позволяют отрабатывать навыки реанимационных мероприятий у взрослых и детей соответственно.

**Критерии оценивания (оценочное средство - Тренажер)**



Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Компетенция, на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне не ниже «удовлетворительно»
не зачтено	Компетенция на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне «неудовлетворительно»

### 5.1.11 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

#### Наложение повязок.

Повязки классифицируют по нескольким параметрам. В соответствии с целью применения различают следующие виды медицинских повязок:

- удерживающие;
- давящие;
- обездвиживающие;
- окклюзионные — для герметизации раны от воздействия воды и воздуха;
- асептические;
- лекарственные — для подачи лекарственных веществ к поврежденной поверхности;
- корригирующие — для коррекции деформаций.

Виды повязок различаются в зависимости от используемого материала:

- мягкие;
- отвердевающие (гипсовые и крахмальные);
- твердые (шины).

#### Основные правила наложения повязок

Умение накладывать простую повязку может пригодиться каждому, поэтому следует знать основные правила и приемы, применяемые при наложении разных видов повязок:

- не касаться раны руками;

- использовать стерильный перевязочный материал;
- выполнять перевязку лицом к пострадавшему, чтобы понимать, не причиняют ли манипуляцию излишнюю боль;
- бинтовать снизу вверх и от периферии к центру;
- раскатывать бинт без отрыва от тела;
- бинтовать конечность в удобном для пострадавшего положении: ноги — в выпрямленном, руки — в слегка согнутом.

### При ранениях конечностей

При наложении повязок на конечности особенно важно придерживаться правила бинтования по направлению снизу вверх. Этот прием предотвратит скопление венозной крови в перевязанных частях конечности.

Для бинтования плечевого и бедренного суставов применяется надежная колосовидная повязка. На локтевой и коленный сустав накладывают восьмиобразную повязку. Голень, плечо, предплечье и бедро бинтуют спиралевидным или колосовидным способом.

Какая повязка используется, зависит от степени нагрузки.

### Давящая повязка и жгут

Давящую повязку применяют при небольших кровотечениях капиллярного или венозного характера, а также при нарушении целостности небольших артерий. Ее можно оставлять на теле до момента поступления пострадавшего в медицинское учреждение.

Жгут используют при кровотечении из крупных артерий. Он не должен оставаться на теле дольше 1 часа в холодное время года и более 2 часов — в теплые месяцы.

### Иммобилизационная шина

При наложении обездвиживающей шинной повязки на конечности следует придерживаться основного правила — захватывать суставы выше и ниже места повреждения, кроме случаев перелома бедра и плеча, когда фиксируется вся конечность в трех точках.

В местах костных выступов шина прокладывается мягким материалом, чтобы предотвратить образование пролежней и потертостей.

### Гипсовые повязки

Являются надежным и удобным средством иммобилизации.

#### Компрессионные повязки

Находят широкое применение при болезнях вен нижних конечностей. При наложении такой повязки важно соблюдать правило постепенного снижения степени компрессии от стопы к колену. Онемения пальцев быть не должно. Пациент должен чувствовать эффект плотно сидящего сапога.

#### Защитные повязки

Асептические повязки предназначены для защиты ран от инфицирования.

#### Окклюзионные повязки

Обладают уникальными свойствами: ускоряют процесс эпителизации ран, улучшают грануляцию тканей даже в случае хронических язв, защищают кожу от воздействия окружающей среды. Нашли свое применение в военно-полевой хирургии при проникающих ранениях легкого, а также в дерматологии, где их используют для усиления действия лечебных препаратов.

Студентам предлагается освоить следующие виды повязок:

1. повязка на палец;
2. крестообразная повязка на кисть;
3. сходящаяся черепашья повязка на локтевой сустав;
4. расходящаяся черепашья повязка на колено;
5. колосовидная повязка на плечевой сустав;
6. повязка "чепец";
7. повязка "уздечка";
8. пращевидная повязка;
9. повязка на глаз.

#### **Использование средств индивидуальной защиты.**

Нормативы в ходе занятий и тренировок отрабатываются с использованием исправных, подогнанных, проверенных средств индивидуальной защиты.

Средства индивидуальной защиты, приборы радиационной (химической) разведки и контроля должны быть полностью укомплектованы, уложены и закреплены на своих местах.

Норматив считается выполненным, если при работе соблюдены условия его выполнения и не было допущено нарушений требований безопасности, а также уставов, наставлений, инструкций и руководств.

Время выполнения норматива отсчитывается по секундомеру с момента подачи команды **«К выполнению норматива - ПРИСТУПИТЬ»**.

#### **Порядок выполнения норматива №1 «Одевание противогаза»**

Оценка- время	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
отлично- -7с, хорошо- -9с, удовл - -10с.	По команде: «ГАЗЫ!» 1.Задержать дыхание, закрыть глаза, взять оружие «на ремень» (положить на землю, зажать между ног или поставить у опоры). 2.Снять головной убор. 3.Вынуть шлем-маску, взять ее обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные - внутри ее. 4.Приложить нижнюю часть шлема-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натянуть шлем-маску на голову так, чтобы не было складок, а очки находились на уровне глаз. 5.Устранить перекося и складки, если они образовались при надевании шлема-маски, сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание; 6.Надеть головной убор, закрепить противогазовую сумку на туловище, если это не было сделано раньше.	1.При надевании противогаза не закрыты глаза или не задержано дыхание. 2.После надевания противогаза не сделан полный выдох. 3.Шлем-маска надета с перекосям.  <i>Если допущены две и более ошибок, ставится оценка «неудовлетворительн о».</i>

### Порядок выполнения норматива №4а «Надевание общевойскового защитного комплекта, плаща в рукава и противогаза»

Оценка- время	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
Выполнение норматива: -на открытой местности <i>Отлично- 3мин., хорошо -3мин., 20с, удовл- 4мин.</i>	По команде: «Плащ в рукава, чулки, перчатки, надеть. Газы!»: 1.Надеть защитные чулки поверх сапог, натянуть голенища чулок и завернуть их складками на внешнюю сторону ног, застегнуть хлесты тесемки подвязать к поясному ремню. 2.Надеть противогаз. 3.Надеть защитные перчатки. 4.Надеть плащ в рукава, накинуть капюшон на голову и застегнуть борта плаща. 5.Надеть петли на большие пальцы кистей рук.	1.Не полностью выполнены отдельные операции при надевании средств защиты. 2.Допущены ошибки, снижающие оценку на один балл, при выполнении норматива №1.  <i>Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворитель но»:</i>
В укрытиях или закрытых машинах <i>Отлично- 4мин. 40с, хорошо -5мин., удов- 6мин.</i>	При надевании плаща в рукава, снаряжение и сумка от противогаза находятся под плащом.	1. Не застегнуто более 2-х шнурков. 2. Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворитель но», при выполнении норматива №1.

### Порядок выполнения норматива №4б «Надевание общевойскового защитного комплекта в виде комбинезона»

Оценка- время	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
<b>Отлично- 4 мин. 35 с. хорошо -5 мин. удовлет- 6 мин.</b>	<p>На незараженной местности (в укрытии, помещении) по команде: <b>«Защитный комплект надеть. Газы!»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снять сумку с противогазом, снаряжение, головной убор и положить их на землю.</li> <li>2. Надеть защитные чулки.</li> <li>3. Надеть плащ в рукава.</li> <li>4. Концы тесемок продеть в полукольца по низу створки плаща и зафиксировать.</li> <li>5. Застегнуть на центральный шпенец центральные держатели шпенок сначала правой, а затем левой половины плаща и зафиксировать их закрепокой.</li> <li>6. Застегнуть полы плаща на шпеньки так, чтобы левая половина обхватывала левую ногу, а правая – правую ногу.</li> <li>7. Держатели двух шпенок, расположенные ниже центрального шпеня, зафиксировать закрепоками.</li> <li>8. Застегнуть боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями.</li> <li>9. Застегнуть борта плаща, оставив не застегнутыми два верхних держателя.</li> <li>10. Надеть поверх плаща снаряжение и противогаз.</li> <li>11. Надеть капюшон на голову и застегнуть остальные держатели плаща и хлястик капюшона.</li> <li>12. Надеть перчатки.</li> </ol> <p>При использовании ОЗК в виде комбинезона снаряжение и сумка надеваются поверх плаща.</p>	<p>1. Не полностью выполнены отдельные операции при надевании средств защиты.</p> <p>2. Допущены ошибки, снижающие оценку на один балл, при выполнении норматива №1.</p> <p>Ошибки определяющие оценку «неудовлетворительно»:</p> <p>1. Не застегнуто более 2-х шпенок.</p> <p>2. Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно», при надевании противогаса (норматив №1).</p>

## Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Компетенция, на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне не ниже «удовлетворительно»
не зачтено	Компетенция на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне «неудовлетворительно»

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			

<b>атор достиж ения</b>							
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
<b>зачтено</b>	<b>превосходно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»

	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-8**

1. История формирования взглядов на систему обеспечения безопасности жизнедеятельности.
2. Характеристика БЖД как научной дисциплины: причины возникновения, цели задачи, объект, предмет исследования, методы обнаружения опасностей
3. Основные принципы БЖД
4. Виды взаимодействия в системе "человек-среда"
5. Понятие опасности. Наука об опасностях. Аксиома о потенциальной опасности.
6. Классификация опасностей
7. Потенциальная, реальная, реализованная опасность. Классификация реализованной опасности
8. Основные этапы анализа опасностей
9. Характеристика классов опасности загрязняющих веществ
10. Основное условие безопасности в зоне пребывания человека
11. Абсолютные и относительные показатели негативного влияния опасностей на человека
12. Риск как критерий вероятности возникновения опасных воздействий на человека. Понятие приемлемого и неприемлемого риска. Шкала рисков. Концепция приемлемого риска
13. Индивидуальный, социальный и экологический риски
14. Понятие безопасности. Основные принципы обеспечения безопасности
15. Понятие «условия труда». Классификация условий трудовой деятельности человека

16. Эргономика как научная дисциплина. История возникновения. Предмет, задачи эргономики, связь с другими науками. Виды совместимости человека с окружающей средой.
17. Психические процессы, лежащие в основе трудовой деятельности
18. Понятие работоспособности. Фазы деятельности человека во время рабочего дня.
19. Формы трудовой деятельности
20. Травматизм при занятиях спортом
21. Правила безопасности при физических нагрузках во время беременности
22. Правила безопасности при занятиях спортом
23. Правила выбора нагрузки при занятиях спортом
24. Охрана труда. Мероприятия по профилактике профзаболеваний
25. Травматизм: понятие, классификация, причины
26. Особенности адаптации к природным условиям
27. Безопасность при походах
28. Приемы выживания в природной среде
29. Чрезвычайные ситуации: классификация, критерии отнесения
30. Основные причины развития кризисного положения в биосфере
31. Антропогенное воздействие на почву: эрозия; вторичное засоление и заболачивание; опустынивание; отчуждение земель; загрязнение почв
32. Причины возникновения и последствия парникового эффекта
33. Кислотные осадки: возникновение, воздействие
34. Возникновение, последствия воздействия смога. Виды смога
35. Антропогенное воздействие на почву: эрозия; вторичное засоление и заболачивание; опустынивание; отчуждение земель; загрязнение почв
36. Элементы системы экологической безопасности
37. Особенности адаптации человека к метеорологическим факторам
38. Загрязнение атмосферного воздуха. Виды загрязнений. Явления, приводящие к загрязнению атмосферного воздуха. Характеристика приоритетных поллютантов. Вклад мобильных и стационарных источников в загрязнение атмосферного воздуха в России. Понятие санитарно-защитной зоны



39. Антропогенное загрязнение гидросферы. Виды загрязнений. Экологические последствия загрязнения пресных и морских водоемов. Очистка и использование сточных вод
40. Чрезвычайные ситуации природного характера: классификация, общие закономерности
41. Извержение вулканов: особенности, классификация, поражающие факторы, последствия, правила поведения
42. Оползни: особенности, классификация, поражающие факторы, последствия, правила поведения
43. Лесные пожары: особенности, классификация, поражающие факторы, последствия, правила поведения
44. Землетрясения: особенности, поражающие факторы, последствия, правила поведения
45. Снежные лавины: особенности, поражающие факторы, последствия, правила поведения
46. Сели: особенности, поражающие факторы, последствия, правила поведения
47. Гидросферные чрезвычайные ситуации: цунами. Особенности, последствия, правила поведения
48. Наводнения: особенности, классификация, последствия, правила поведения
49. Ураганы, бури, смерчи: особенности, поражающие факторы, последствия, правила поведения
50. Основные понятия пожарной безопасности. Параметры пожароопасности веществ
51. Классификация строительных материалов по степени их горючести. Категории помещений по пожароопасности. Классификация строительных конструкций по степени их огнестойкости. Классы пожарной опасности конструкций
52. Обеспечение пожаровзрывобезопасности: виды пожарной охраны
53. Современные средства пожаротушения
54. Особенности системы пожарной сигнализации
55. Классификация пожаров по их масштабу и интенсивности. Поражающие факторы и последствия пожара. Пожарная профилактика и пожарная защита на объектах
56. Правила поведения при пожаре
57. Электрический ток. Воздействие электрического тока на человека. Причины электротравматизма. Защита от поражения электрическим током
58. Основные понятия взрывобезопасности. Классификация взрывоопасных веществ. Особенность сосудов, работающих под давлением. Поражающие факторы взрыва, их воздействие на человека
59. Источники радиоактивных загрязнений
60. Стадии развития радиационной аварии.

61. Действия при возникновении радиационной опасности.
62. Дезактивация: классификация, способы, оценка эффективности.
63. Поражающие факторы ядерного взрыва: ударная волна, световое излучение, световое излучение ядерного взрыва, проникающая радиация, электромагнитный импульс, очаг ядерного поражения
64. Радиоактивные осадки
65. Понятие о лучевой болезни. Отдаленные последствия воздействия ионизирующего излучения. Принципы защиты от ионизирующих излучений
66. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ): особенности, классификация. Масштабы химического заражения. Зоны заражения АХОВ
67. Защита от АХОВ. Действия при авариях с выбросом АХОВ. Первая помощь при поражении АХОВ
68. Аммиак, фосген, цианистый водород: особенности как АХОВ, воздействие на человека
69. Сероводород, сероуглерод, акрилонитрил: особенности как АХОВ, воздействие на человека
70. Хлор, сернистый ангидрид, фтористый водород: особенности как АХОВ, воздействие на человека
71. Биологическое оружие: особенности действия, классификация, методы и средства защиты
72. Ядерное оружие: виды ядерных зарядов, поражающие факторы ядерного взрыва, зоны радиоактивного заражения
73. Боевые отравляющие вещества: особенности действия, классификация и токсикологические характеристики химического оружия. Методы и средства защиты
74. Основные принципы защиты населения: Организация оповещения населения при чрезвычайных ситуациях. Сигналы оповещения и действия населения по ним
75. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗ ОД), классификация. Назначение, подбор СИЗ ОД
76. Правила проведения эвакуационных мероприятий
77. Виды защитных сооружений. Технологическое оборудование и системы жизнеобеспечения. Режимы работы убежищ. Защита квартиры (дома) от проникновения радиоактивной пыли и опасных аэрозолей
78. Терроризм как глобальная угроза человечеству: классификация, характеристика
79. Средства защиты кожи. Правила пользования
80. Современные огнетушащие составы

### **5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-7**

1. Понятие безопасности. Основные принципы обеспечения безопасности
2. Травматизм при занятиях спортом
3. Правила безопасности при физических нагрузках во время беременности
4. Правила безопасности при занятиях спортом
5. Правила выбора нагрузки при занятиях спортом
6. Охрана труда. Мероприятия по профилактике профзаболеваний
7. Травматизм: понятие, классификация, причины
8. Особенности адаптации к природным условиям
9. Безопасность при походах
10. Приемы выживания в природной среде
11. Механические колебания. Воздействие вибраций на человека, вибрационная болезнь. Нормирование вибраций. Защита от вибрации
12. Электромагнитные поля и излучения (ЭМИ). Последствия воздействия на человека ЭМИ. Принципы защиты от электромагнитных полей и излучений. Контроль, нормирование электромагнитных полей и излучений
13. Действие шума на человека. Инфразвук. Ультразвук, контактное и акустическое действие ультразвука. Нормирование акустического воздействия. Средства и методы защиты от шума
14. Загрязнение атмосферного воздуха. Виды загрязнений. Явления, приводящие к загрязнению атмосферного воздуха. Характеристика приоритетных поллютантов. Вклад мобильных и стационарных источников в загрязнение атмосферного воздуха в России. Понятие санитарно-защитной зоны
15. Антропогенное загрязнение гидросферы. Виды загрязнений. Экологические последствия загрязнения пресных и морских водоемов. Очистка и использование сточных вод
16. Чрезвычайные ситуации природного характера: классификация, общие закономерности
17. Извержение вулканов: особенности, классификация, поражающие факторы, последствия, правила поведения
18. Оползни: особенности, классификация, поражающие факторы, последствия, правила поведения
19. Лесные пожары: особенности, классификация, поражающие факторы, последствия, правила поведения
20. Землетрясения: особенности, поражающие факторы, последствия, правила поведения

21. Снежные лавины: особенности, поражающие факторы, последствия, правила поведения
22. Сели: особенности, поражающие факторы, последствия, правила поведения
23. Гидросферные чрезвычайные ситуации: цунами. Особенности, последствия, правила поведения
24. Наводнения: особенности, классификация, последствия, правила поведения
25. Ураганы, бури, смерчи: особенности, поражающие факторы, последствия, правила поведения
26. Основные понятия пожарной безопасности. Параметры пожароопасности веществ
27. Классификация строительных материалов по степени их горючести. Категории помещений по пожароопасности. Классификация строительных конструкций по степени их огнестойкости. Классы пожарной опасности конструкций
28. Обеспечение пожаровзрывобезопасности: виды пожарной охраны
29. Современные средства пожаротушения
30. Особенности системы пожарной сигнализации
31. Классификация пожаров по их масштабу и интенсивности. Поражающие факторы и последствия пожара. Пожарная профилактика и пожарная защита на объектах
32. Правила поведения при пожаре
33. Электрический ток. Воздействие электрического тока на человека. Причины электротравматизма. Защита от поражения электрическим током
34. Основные понятия взрывобезопасности. Классификация взрывоопасных веществ. Особенность сосудов, работающих под давлением. Поражающие факторы взрыва, их воздействие на человека
35. Источники радиоактивных загрязнений
36. Стадии развития радиационной аварии.
37. Действия при возникновении радиационной опасности.
38. Дезактивация: классификация, способы, оценка эффективности.
39. Поражающие факторы ядерного взрыва: ударная волна, световое излучение, световое излучение ядерного взрыва, проникающая радиация, электромагнитный импульс, очаг ядерного поражения
40. Радиоактивные осадки
41. Понятие о лучевой болезни. Отдаленные последствия воздействия ионизирующего излучения. Принципы защиты от ионизирующих излучений
42. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ): особенности, классификация. Масштабы химического заражения. Зоны заражения АХОВ

43. Защита от АХОВ. Действия при авариях с выбросом АХОВ. Первая помощь при поражении АХОВ
44. Аммиак, фосген, цианистый водород: особенности как АХОВ, воздействие на человека
45. Сероводород, сероуглерод, акрилонитрил: особенности как АХОВ, воздействие на человека
46. Хлор, сернистый ангидрид, фтористый водород: особенности как АХОВ, воздействие на человека
47. Биологическое оружие: особенности действия, классификация, методы и средства защиты
48. Ядерное оружие: виды ядерных зарядов, поражающие факторы ядерного взрыва, зоны радиоактивного заражения
49. Боевые отравляющие вещества: особенности действия, классификация и токсикологические характеристики химического оружия. Методы и средства защиты
50. Основные принципы защиты населения: Организация оповещения населения при чрезвычайных ситуациях. Сигналы оповещения и действия населения по ним
51. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗ ОД), классификация. Назначение, подбор СИЗ ОД
52. Правила проведения эвакуационных мероприятий
53. Виды защитных сооружений. Технологическое оборудование и системы жизнеобеспечения. Режимы работы убежищ. Защита квартиры (дома) от проникновения радиоактивной пыли и опасных аэрозолей
54. Терроризм как глобальная угроза человечеству: классификация, характеристика
55. Медицинские средства индивидуальной защиты
56. Основы здорового образа жизни
57. Безопасность при физических нагрузках
58. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни
59. Основы гигиены питания

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Компетенция, на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне не ниже «удовлетворительно»

Оценка	Критерии оценивания
не зачтено	Компетенция на формирование которой направлена дисциплина, сформирована на уровне «неудовлетворительно»

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Каракеян В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. - 3-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 313 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05849-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=849052&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Басуров Владимир Адольфович. Пожарная безопасность и взрывобезопасность : учебное пособие / В. А. Басуров, Н. И. Зазнобина ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2018. - 58 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=822379&idb=0>.

2. Басуров Владимир Адольфович. Химическая безопасность : учебное пособие. Ч. 1 / В. А. Басуров, Н. И. Зазнобина ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2016. - 98 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=823690&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. <http://ohrana-bgd.narod.ru> – сайт «Охрана труда и БЖД»
2. <http://www.cbsafety.ru> – электронная версия журнала «Химическая и биологическая безопасность».
3. <http://www.intox.org> – Международная программа химической безопасности (IPCS «INTOX»).
4. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) – Официальный сайт МЧС РФ.
5. [www.who.int](http://www.who.int) - Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения.

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: тренажеры и манекены для оказания первой помощи, средства индивидуальной защиты.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Зазнобина Наталья Ивановна, кандидат биологических наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Якимов Василий Николаевич, доктор биологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.