

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт клинической медицины

(факультет / институт / филиал)

Утверждено на заседании методической  
комиссии Института клинической  
медицины Протокол №2 от  
26.01.2023

## **Рабочая программа дисциплины**

Безопасность жизнедеятельности

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

Бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки

49.03.02

Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

Бакалавр

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

Очная и заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2023

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Целью освоения дисциплины является развитие у студентов личностных качеств, а также формирование компетенций в соответствии с требованиями ОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Содержание дисциплины направлено на изучение основ безопасного взаимодействия человека со средой обитания (производственной, бытовой, городской) и основ защиты от негативных факторов в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Основная цель дисциплины — вооружить обучаемых студентов теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для:

- идентификации негативных воздействий среды обитания естественного, антропогенного и техногенного происхождения;
- прогнозирования развития этих негативных воздействий и оценки последствий их действия;
- создания комфортного (нормативно допустимого) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека;
- разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;
- обеспечения устойчивости функционирования объектов и технических систем в штатных и чрезвычайно опасных ситуациях;
- принятия решений по защите производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код компетенции, уровень освоения – при наличии в карте компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
<b>ОПК-14.</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<b>ОПК-14.1.</b>  Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы  гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к  проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным  спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в  восстановительном периоде; - нормативную

	<p>документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</p> <p>- 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</p>
--	---

	<p>безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования</p> <p>к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения</p> <p>безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми,</p> <p>лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с</p> <p>использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой</p> <p>атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты)</p> <p>рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по</p> <p>гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой,</p> <p>легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в</p> <p>условиях тренировочных занятий и соревнований; - причины травматизма, меры</p>
--	--

	<p>предупреждения на занятиях; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях .</p> <p><b>ОПК-14.2.</b></p> <p>Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося,</p> <p>микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к</p> <p>одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</p> <p>- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по</p> <p>санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных</p> <p>состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении</p> <p>неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее</p> <p>типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а</p> <p>также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль</p> <p>отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом,</p> <p>адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при</p> <p>выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести</p>
--	---

	<p>разъяснительную</p> <p>беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; -</p> <p>поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение</p> <p>упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным</p> <p>играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач</p> <p>для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность</p> <p>занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное</p> <p>пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать</p> <p>на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p><b>ОПК-14.3.</b></p> <p>Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и</p>
--	---

	<p>инвентаря; - 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,</p> <p>адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
--	--

<p><b>УК-8.</b> Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>	<p><b>УК-8.1.</b> Знает: - терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - 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, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.</p> <p><b>УК-8.2.</b> Умеет: - 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, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью; - оказывать первую помощь пострадавшим в процессе 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><b>УК-8.3.</b> Имеет опыт: - использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; - планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; - оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий, в</p>
---	---



	условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - использования методов защиты обучающихся от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры, при проведении учебно- тренировочных занятий; - организации физкультурно- спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.
--	---

### 3. Структура и содержание дисциплины.

Объем дисциплины для очной формы обучения составляет 2 зачетные единицы, всего 72 часов, из которых 68 часа составляет электронный курс обучения, 2 часа контактная работа обучающегося с преподавателем, 1 час составляет самостоятельная работа обучающегося.

Объем дисциплины для заочной формы обучения составляет 2 зачетные единицы, всего 72 часов, из которых 34 часа составляет электронный курс обучения, 7 часов контактная работа обучающегося с преподавателем, 4 часа - контроль.

#### Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины
Тема 1. Теоретические основы БЖД
Тема 2. Экологическая безопасность
Тема 3. Человек и опасности техносферы
Тема 4. Безопасность населения и территории в чрезвычайных ситуациях
Тема 5. Оказание первой медицинской помощи
Тема 6. Законодательные, нормативные, правовые и экономические основы управления безопасностью

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

Самостоятельная работа студента – неотъемлемая часть подготовки высококвалифицированного специалиста в соответствующей области. Ее цель –

формирование у студентов способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического мышления, вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности, воспитывает ответственность, целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов, развивает у них бережное отношение к своему времени, способность доводить до конца начатое дело.

### **Изучение понятийного аппарата дисциплины**

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные справочники и другие материалы, указанные в списке литературы.

### **Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану**

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы валютного регулирования, проблемных аспектов темы и анализа фактического материала.

### **Работа над основной и дополнительной литературой**

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к нормативно-правовым актам, научным монографиям и материалам периодических изданий. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Для аккумуляции информации по изучаемым темам рекомендуется формировать личный архив, а также каталог используемых источников. При этом если уже на первых курсах обучения студент определяет для себя наиболее интересные сферы для изучения, то подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

### **Самоподготовка к практическим занятиям**

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина тесно связана с ранее изучаемыми дисциплинами.

На семинарских занятиях студент должен уметь последовательно излагать свои мысли и аргументировано их отстаивать.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов и логику их рассмотрения;
- 3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного семинарского занятия;
- 6) подготовить краткое выступление по каждому из вынесенного на семинарское занятие вопросу.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа фактического материала.

На семинарском занятии выступление рекомендуется сопровождать презентацией материала, подготовленной в среде Power Point, что существенно повышает степень визуализации, а, следовательно, доступности, понятности материала и заинтересованности аудитории к результатам научной работы студента.

#### **Самостоятельная работа студента при подготовке к экзамену.**

Контроль выступает формой обратной связи и предусматривает оценку успеваемости студентов и разработку мер по дальнейшему повышению качества подготовки современных менеджеров.

Итоговой формой контроля успеваемости студентов по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» является экзамен.

Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестра). В этом случае подготовка к экзамену будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к экзамену по данной дисциплине, а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные кафедрой по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом существа того или иного вопроса за счет:

- а) уточняющих вопросов преподавателю;
- б) подготовки рефератов по отдельным темам, наиболее заинтересовавшие студента;
- в) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;
- г) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

Кроме того, наличие перечня вопросов в период обучения позволит выбрать из предложенных преподавателем учебников наиболее оптимальный для каждого студента, с точки зрения его индивидуального восприятия материала, уровня сложности и стилистики изложения.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к экзамену, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; тестирования; оценки опорных конспектов, письменных домашних заданий, рефератов; решения ситуационных задач.

### **5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине, включающий:**

5.1. Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)						
	«плохо»	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«очень хорошо»	«отлично»	«превосходно»
<u>Знания</u> Знать правовые основы безопасности жизнедеятельности	отсутствие знаний материала	наличие грубых ошибок в основном материале	знание основного материала с рядом негрубых ошибок	знание основного материала с рядом заметных погрешностей	знание основного материала с незначительными погрешностями	знание основного материала без ошибок и погрешностей	знание основного и дополнительного материала без ошибок и погрешностей
<u>Умения</u> Уметь использовать основы правовых знаний безопасности жизнедеятельности	полное отсутствие умений использовать основы правовых знаний безопасности жизнедеятельности	неумение использовать основы правовых знаний безопасности жизнедеятельности	частично освоенное умение использовать основы правовых знаний безопасности жизнедеятельности	освоенное умение использовать основы правовых знаний безопасности жизнедеятельности	частично сформированное умение использовать основы правовых знаний безопасности жизнедеятельности	сформированное умение использовать основы правовых знаний безопасности жизнедеятельности	сформированное умение использовать основы правовых знаний безопасности жизнедеятельности
<u>Навыки</u> Владеть опытом использования основ правовых знаний безопасности жизнедеятельности	полное отсутствие опыта использования основ правовых знаний безопасности жизнедеятельности	не владение опытом использования основ правовых знаний безопасности жизнедеятельности	фрагментарное владение опытом использования основ правовых знаний безопасности жизнедеятельности	частично сформированное владение опытом использования основ правовых знаний безопасности жизнедеятельности	владение опытом использования основ правовых знаний безопасности жизнедеятельности с незначительными погрешностями	сформированное владение опытом использования основ правовых знаний безопасности жизнедеятельности	успешное владение опытом использования основ правовых знаний безопасности жизнедеятельности
Шкала оценок по проценту правильно выполненных контрольных заданий	0 – 20 %	20 – 50 %	50 – 70 %	70-80 %	80 – 90 %	90 – 99 %	100%

**УК-8.** Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)						
	«плохо»	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«очень хорошо»	«отлично»	«превосходно»

<u>Знания</u> Знать основные приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	отсутствие знаний материала	наличие грубых ошибок в основном материале	знание основного материала с рядом негрубых ошибок	знание основного материала с рядом заметных погрешностей	знание основного материала с незначительными погрешностями	знание основного материала без ошибок и погрешностей	знание основного и дополнительного материала без ошибок и погрешностей
<u>Умения</u> Уметь использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	полное отсутствие умений использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	неумение использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	частично освоенное умение использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	освоенное умение использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	частично сформированное умение использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	сформированное умение использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций с незначительными погрешностями	сформированное умение использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
<u>Навыки</u> Владеть приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуациях	полное отсутствие владения приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуациях	не владение приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуациях	фрагментарное владение приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуациях	частично сформированное владение приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуациях	владение приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуациях с незначительными погрешностями	сформированное владение приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуациях	успешное владение приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуациях
Шкала оценок по проценту правильно выполненных контрольных заданий	0 – 20 %	20 – 50 %	50 – 70 %	70-80 %	80 – 90 %	90 – 99 %	100%

**ОПК-14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)						
	«плохо»	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«очень хорошо»	«отлично»	«превосходно»

<u>Знания</u> Знать факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности	отсутствие знаний материала	наличие грубых ошибок в основном материале	знание основного материала с рядом негрубых ошибок	знание основного материала с рядом заметных погрешностей	знание основного материала с незначительными погрешностями	знание основного материала без ошибок и погрешностей	знание основного и дополнительного материала без ошибок и погрешностей
<u>Умения</u> Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий	полное отсутствие умения оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий	неумение оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий	частично освоенное умение оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий	освоенное умение оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий	частично сформированное умение оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий	сформированное умение оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий	сформированное умение оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий
<u>Навыки</u> Владеть приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий	полное отсутствие владения приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий	не владение приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий	фрагментарное владение приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий	частично сформированное владение приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий	владение приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий с незначительными погрешностями	сформированное владение приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий	успешное владение приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий
Шкала оценок по проценту правильно выполненных контрольных заданий	0 – 20 %	20 – 50 %	50 – 70 %	70-80 %	80 – 90 %	90 – 99 %	100%

## 5.2. Описание шкал оценивания

Итоговый контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде экзамена, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач.

Экзамен проводится в устной форме. Устная часть экзамена заключается в ответе студентом на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ.

**Критерии оценок**

<b>Превосходно</b>	<p>Высокий уровень подготовки, безупречное владение теоретическим материалом, студент демонстрирует творческий подход к решению нестандартных ситуаций. Студент дал полный и развернутый ответ на все теоретические вопросы билета, подтверждая теоретический материал практическими примерами из практики. Студент активно работал на практических занятиях.</p> <p>100 %-ное выполнение контрольных экзаменационных заданий</p>
<b>Отлично</b>	<p>Высокий уровень подготовки с незначительными ошибками. Студент дал полный и развернутый ответ на все теоретические вопросы билета, подтверждает теоретический материал практическими примерами из практики. Студент активно работал на практических занятиях.</p> <p>Выполнение контрольных экзаменационных заданий на 90% и выше</p>
<b>Очень хорошо</b>	<p>Хорошая подготовка. Студент дает ответ на все теоретические вопросы билета, но имеются неточности в определениях понятий, процессов и т.п.</p> <p>Студент активно работал на практических занятиях.</p> <p>Выполнение контрольных экзаменационных заданий от 80 до 90%.</p>
<b>Хорошо</b>	<p>В целом хорошая подготовка с заметными ошибками или недочетами. Студент дает полный ответ на все теоретические вопросы билета, но имеются неточности в определениях понятий, процессов и т.п. Допускаются ошибки при ответах на дополнительные и уточняющие вопросы экзаменатора. Студент работал на практических занятиях.</p> <p>Выполнение контрольных экзаменационных заданий от 70 до 80%.</p>
<b>Удовлетворительно</b>	<p>Минимально достаточный уровень подготовки. Студент показывает минимальный уровень теоретических знаний, делает существенные ошибки при характеристике нормативно-правовой базы валютного регулирования, но при ответах на наводящие вопросы, может правильно сориентироваться и в общих чертах дать правильный ответ. Студент посещал практические занятия.</p> <p>Выполнение контрольных экзаменационных заданий от 50 до 70%.</p>
<b>Неудовлетворительно</b>	<p>Подготовка недостаточная и требует дополнительного изучения материала. Студент дает ошибочные ответы, как на теоретические вопросы билета, так и на наводящие и дополнительные вопросы экзаменатора. Студент пропустил большую часть практических занятий.</p> <p>Выполнение контрольных экзаменационных заданий до 50%.</p>
<b>Плохо</b>	<p>Подготовка абсолютно недостаточная. Студент не отвечает на поставленные вопросы. Студент отсутствовал на большинстве лекций и практических занятий.</p> <p>Выполнение контрольных экзаменационных заданий менее 20 %.</p>

### **5.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций.**

*Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:*

- подготовка реферата по темам дисциплины;
- письменные контрольные работы;
- письменное тестирование;
- индивидуальное собеседование,

*Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:*

- просмотр учебных фильмов с последующим анализом;
- анализ модельных ситуаций;
- практические контрольные задания в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить.

### **6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.**

#### **Тема 1.**

##### **Примерные темы рефератов**

1. Роль человеческого фактора в системе обеспечения безопасности.
2. Стратегия безопасной жизнедеятельности человека.
3. Правовые аспекты управления риском.
4. Методы экстраполяции при оценке рисков.
5. Управление риском и оптимизация затрат на снижение рисков.

##### **Примерные тестовые вопросы**

1. Предмет исследований науки о безопасности жизнедеятельности: а) комфортные условия жизнедеятельности человека на всех стадиях его жизненного цикла; б) 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. Ураганы, лавины, штормы, цунами, землетрясения относятся к опасностям: а) естественным, массовым, импульсным; б) естественным, массовым, переменным; в) естественным, массовым, постоянным.

8. Чрезвычайное происшествие на Чернобыльской АЭС относится к: а) авариям; б) катастрофам; в) стихийным действиям.

9. Первый стадия анализа опасностей: а) предварительный анализ опасностей; б) выявление последовательности опасных ситуаций; в) анализ последствий.

10. К какому классу опасности относят загрязняющее вещество с высокой степенью вредного воздействия на окружающую среду: а) 1 класс; б) 2 класс; в) 3 класс; г) 4 класс.

11. Вероятность реализации негативного воздействия (воздействие опасности) за определенный период времени называется: а) классом опасности; б) идентификацией опасности; в) риском.

12. Негативное воздействие чрезвычайных происшествий на группы людей называют: а) индивидуальным риском; б) социальным риском; в) экологическим риском.

13. Максимально приемлемый уровень индивидуального риска составляет: а)  $10^{-3}$ ; б)  $10^{-6}$ ; в)  $10^{-8}$ .

14. Суть концепции приемлемого (допустимого) риска состоит: а) в стремлении к такой безопасности, которую приемлет общество в данный период времени; б) в качестве оценки опасностей; в) в устойчивости к действию повреждающих факторов; г) в наличии резервных возможностей организма.

15. К техническим принципам обеспечения безопасности относятся: а) принцип деструкции; б) принцип прочности; в) принцип нормирования; г) принцип защиты временем; д) принцип защиты расстоянием; е) принцип эффективности.

## **Тема 2.**

### **Примерные темы рефератов**

1. Демографические перспективы человеческого общества.
2. Экологическая экспертиза как инструмент обеспечения безопасности.
3. Проблемы безопасного и устойчивого развития цивилизации.
4. Глобальные проблемы утилизации отходов.

### **Примерные контрольные вопросы**

1. Чем постоянный экологический риск отличается от аварийного экологического риска?
2. Раскройте причины, которые способствуют развитию кризисного положения в биосфере.
3. Что называют экологической безопасностью и экологической опасностью? Приведите примеры отдельных видов экологических опасностей.
4. Дайте характеристику глобальным загрязнениям атмосферы, литосферы, гидросферы.
5. Перечислите организации, которые занимаются обеспечением экологической безопасности? Раскройте суть их работы.
6. Дайте характеристику экстремальным ситуациям экологического характера.

### **Тема 3.**

#### **Примерные темы рефератов**

1. Физиологические механизмы обеспечения безопасности человека.
2. Биоритмология и безопасность в системе «человек-машина».
3. Организация охраны труда на рабочем месте. Аттестация и сертификация рабочих мест.
4. Классификация, расследование, анализ причин и учет несчастных случаев на производстве.
5. Правовые вопросы, законодательные акты по охране труда. Права, гарантии и обязанности работников по охране труда.
6. Особенности охраны труда женщин и молодежи. Госнадзор, госконтроль и роль общественности в охране труда.
7. Профилактика травматизма.

#### **Примерные тестовые вопросы**

1. Наука эргономика изучает: а) трудовые процессы с целью создания оптимальных условий среды, в целях увеличения производительности и работоспособности человека; б) степень работоспособности человека в соответствие с его физической подготовкой; в) охрану жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности.
2. Оптимальный режим работы систем организма устанавливается во время: а) фазы мобилизации; б) фазы гиперкомпенсации; в) фазы компенсации; г) фазы декомпенсации
3. Согласно классификации безопасные условия труда относятся к: а) 1-2 классам; б) 2-3 классам; в) 3-4 классам.
4. Травма — это: а) совокупность ранений, которые повторяются в тех или иных контингентах населения; б) случай воздействия на работающего вредного фактора; в) всякое нарушение анатомической целостности организма или нарушение его функций вследствие внезапной действия на него любого опасного производственного фактора; г) несчастный случай на производстве; д) постепенное ухудшение состояния здоровья работающих.
5. Вредными называются вещества, которые при контакте с организмом вызывают: а) неприятные ощущения; б) повышенную чувствительность; в) заболевания, травмы; г) утомление, переутомление.
6. В каких единицах измеряется интенсивность шума: а) в децибелах или герцах; б) в децибелах; в) в бэрах; г) в герцах.

7. Действие электрического тока может привести: а) ожогам, отморожениям; б) электрическим травмам и электрическим ударам; в) электрическим ударам и невралгии; г) аллергическим реакциям.
8. Электрические ожоги бывают: а) химические, физические; б) электролитические, термические; в) токовые, дуговые; г) химические, термические.
9. Повреждение глубоких слоев кожи при ожогах определяется: а) 1 степенью; б) 2 степенью; в) 3 степенью; г) 4 степенью.
10. При оказании помощи пораженному электрическим током прежде всего необходимо: а) убедиться в наличии пульса; б) проверить реакцию зрачков на свет; в) освободить пострадавшего от воздействия электрического напряжения; г) положить холод на голову
11. Защитные средства от электрического тока делятся на: а) физические, основные; б) изолирующие, ограждающие, вспомогательные; в) основные, вспомогательные; г) ограждающие, маскирующие.
12. Следствием поглощения энергии электромагнитного излучения является: а) тепловой эффект; б) радиоактивный эффект; в) механические повреждения.
13. Предупреждающие знаки имеют вид: а) желтого треугольника; б) красного круга; в) синего квадрата; г) красного квадрата.
14. Запрещающие знаки имеют вид: а) желтого треугольника; б) красного круга; в) синего квадрата; г) красного квадрата.

#### **Тема 4.**

##### **Примерные темы рефератов**

1. Правила поведения и действия населения в очагах поражения.
2. Правила поведения и действия населения при некоторых стихийных бедствиях и производственных авариях.
3. Спасательные и неотложные аварийно-восстановительные работы в очагах поражения.
4. Крупнейшие катастрофы.
5. Ликвидация последствий стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф
6. Прогнозирование стихийных бедствий.
7. Характеристика особо опасных эпидемий.
8. Международный терроризм как глобальная проблема.
9. Математическое моделирование чрезвычайных ситуаций как основа точного прогноза.

##### **Примерные тестовые вопросы**

1. Выберите не верное утверждение: а) чрезвычайные ситуации природного характера могут быть полностью ликвидированы; б) общее число экстремальных событий, ведущих к возникновению стихийных бедствий, постоянно увеличивается; в) для любых видов стихийных бедствий может быть установлена пространственная приуроченность; г) чем больше интенсивность стихийного бедствия, тем реже оно повторяется с той же силой.
2. К эндогенным геофизическим ЧС относятся: а) извержения вулканов; б) оползни; в) эрозия; г) пожары; г) землетрясения.
3. Тефра это: а) расплавленные горные породы; б) фрагменты застывшей лавы; в) смесь горячих и холодных обломков с водой; г) вулканические газы.

4. Снежная лавина, движущаяся по определенному каналу стока называется: а) лотковой; б) осовой; в) прыгающей.
5. Пожары, имеющие максимальную скорость распространения огня называются: а) низовыми; б) верховыми; в) подземными.
6. 6.Выдающиеся (большие) наводнения, которые охватывают целые речные бассейны, повторяются каждые: а) 5-10 лет; б) 20-25 лет; в) 50-100 лет; г) 100-200 лет.
7. Выберите поражающие факторы смерча: а) таранный удар стремительно вращающегося воздуха; б) совместное действие ветра и воды; в) потеря видимости.
8. Температура самовозгорания это: а) минимальная температура горючего вещества, при которой над поверхностью образуются газы и пары; б) минимальная температура вещества, при которой происходит загорание вещества от источника воспламенения; в) самая низкая температура, при которой происходит резкое увеличение скорости экзотермической реакции, заканчивающееся пламенным процессом.
9. Огнестойкость строительных конструкций увеличивается: а) с увеличением класса огнестойкости; б) с уменьшением класса огнестойкости; в) не зависит от класса огнестойкости.
10. Пожарная профилактика это: а) комплекс мероприятий, направленных на предупреждение пожаров и создание условий для предотвращения ущерба от них; б) совокупность организационных мероприятий и технических средств, направленных на предотвращение воздействия на людей опасных факторов пожара и ограничение материального ущерба от него; в) комплекс мероприятий, направленных на оценку и прогнозирование пожарной обстановки.
11. Максимальной огнетушащей способностью обладают: а) пенные огнетушащие средства; б) порошковые огнетушащие средства; в) аэрозольные огнетушащие средства; г) комбинированные составы.
12. Максимальной проникающей способностью обладает: а) альфа-излучение; б) бета-излучение; в) гамма-излучение; г) нейтронный поток.
13. Радиоактивными являются все химические элементы с порядковым номером большим: а) 82; б) 85; в) 92.
14. Укажите правильное соотношение: а) 1 рад=10 Гр; б) 1 рад=1 Гр; в) 1 рад=0,1 Гр; г) 1 рад=0,01 Гр.
15. При радиационной аварии период собственно выброса радиоактивных веществ в окружающую среду, период формирования радиационной обстановки непосредственно под влиянием выброса характеризуется как: а) начальная фаза аварии; б) ранняя фаза аварии; в) промежуточная фаза аварии; г) поздняя фаза аварии.
16. Радиопротекторы (лекарственные препараты, повышающие устойчивость организма к воздействию вредных веществ или физических факторов) действуют наиболее эффективно, в случае введения их в организм: а) перед облучением; б) во время облучения; в) после облучения.
17. Средством защиты органов дыхания от радиоактивных веществ являются: а) ватно-марлевые повязки; б) противогазы; в) респираторы.
18. Дезактивация представляет собой: а) процесс по удалению опасных химических веществ с поверхности; б) комплекс мер или процесс по обезвреживанию и/или удалению опасных химических веществ с поверхности или из объема загрязненных объектов; в) процесс уничтожения или удаления возбудителей инфекционных болезней; г) удаление

или снижение уровня радиоактивного загрязнения с какой-либо поверхности или из какой-либо среды.

19. Зона Г радиоактивного заражения характеризуется как: а) зона чрезвычайно опасного заражения; б) зона опасного заражения; в) зона сильного заражения; г) зона умеренного заражения.

20. Виды ядерных взрывов: а) наземный, подземный, воздушный, высокий воздушный, надводный и подводный; б) наземный, высокий воздушный, надводный и подводный; в) наземный, подземный, воздушный, высокий воздушный, надводный; г) воздушный, высокий воздушный, надводный.

21. Основные поражающие факторы ядерного оружия: а) световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение местности, электромагнитный импульс, ударная волна; б) ударная волна, световое излучение, радиоактивное воздействие; в) ударная волна, световое излучение, радиоактивное заражение окружающей среды, электромагнитное излучение; г) радиация, термическое воздействие, световое воздействие.

22. Поражающее действие ударной воздушной волны характеризуется параметрами: а) избыточным давлением, динамической нагрузкой; б) скоростным напором воздуха, термическим воздействием; в) длительностью воздействия, проникающей радиацией, световым импульсом; г) механическим воздействием, осколками боеприпаса.

23. Человек, оказавшись в зоне воздействия ударной волны с давлением в 90 кПа получит: а) тяжелые травмы; б) не получит травмы; в) легкие травмы; г) средние травмы.

24. Фосген относится к группе веществ, обладающих: а) преимущественно удушающим действием; б) преимущественно общеядовитым действием; в) преимущественно нейротропным действием.

25. При ЧС, связанной с выбросом АХОВ, население должно эвакуироваться: а) в подвальном помещении; б) на возвышенном, хорошо проветриваемом участке местности; в) в герметично закрытом доме.

26. Хлор поражает: а) легкие, кожу, слизистые оболочки; б) дыхательные пути; в) кровеносную систему; г) кожу.

27. Выберите действие, которые необходимо совершать при оказании первой медицинской помощи, пораженным аммиаком: а) вдыхать аэрозоль 0,5% раствора пищевой соды; б) вдыхать теплые водяные пары 10% раствора ментола в хлороформе; в) вдыхать антидот – амилнитрит.

28. Укажите характеристики, которыми обладает боевое отравляющее вещество иприт: а) нестойкое, раздражающее, медленно действующее, нервно-паралитическое; б) нестойкое, раздражающее, смертельное, кожно-нарывное; в) стойкое, медленно действующее, смертельное, кожно-нарывное.

29. Эвакуация населения: а) организованный вывоз(вывод) людей из зоны ЧС в безопасную зону; б) приспособление людей к новым климатогеографическим условиям; в) состояние людей после длительного физического напряжения; г) воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных и воздушных масс.

30. К герметичным защитным сооружениям ГО относятся: а) перекрытые щели; б) противорадиационное укрытие; в) встроенные убежища и отдельно стоящие убежища; г) подвалы

31. К средствам коллективной защиты относятся: а) противогаз, противопыльная тканевая маска; б) ватно-марлевые повязки; в) костюм Л-1; г) убежище, противорадиационное укрытие, открытые и перекрытые щели.
32. Для защиты от отравляющих веществ нужно использовать: а) противогаз, убежище; б) респиратор, убежище; в) убежище, укрытие; г) ватно–марлевую повязку.

### **Примерные темы модельных ситуаций по использованию средств индивидуальной защиты**

*Тема 1.* Использование средств индивидуальной защиты дыхания.

*Цель:* Познакомиться с правилами использования средств индивидуальной защиты дыхания.

*Тема 2.* Использование средств индивидуальной защиты кожи.

*Цель:* Познакомиться с правилами использования средств индивидуальной защиты кожи.

*Тема 3.* Использование медицинских средств индивидуальной защиты.

*Цель:* Познакомиться с правилами использования медицинских средств индивидуальной защиты.

### **Тема 5.**

#### **Примерные темы рефератов**

1. Организация экстренной медицинской помощи при радиационных авариях.
2. Отдаленные последствия облучения.
3. Первая медицинская помощь при бытовых травмах.
4. Первая медицинская помощь при спортивных травмах.

### **Примерные темы модельных ситуаций по оказанию первой помощи**

*Тема 1.* Приемы оказания первой помощи при обморожениях.

*Цель:* познакомиться с правилами оказания первой помощи при обморожениях.

*Тема 2.* Приемы оказания первой помощи при кровотечениях.

*Цель:* познакомиться с правилами оказания первой помощи при кровотечениях.

*Тема 3.* Приемы оказания первой помощи при ожогах.

*Цель:* познакомиться с правилами оказания первой помощи при ожогах.

*Тема 2.* Повреждение костно-суставного аппарата. Травмы черепа.

*Цель:* познакомиться с правилами оказания первой помощи при различных видах перечисленных состояний.

### **Тема 6.**

#### **Примерные темы рефератов**

1. Продовольственная безопасность России.
2. Экономика чрезвычайных ситуаций.
3. Экономика безопасности труда.
4. Законодательные и нормативные акты РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства.
5. Влияние чрезвычайных ситуаций на экономику.
6. Экономические последствия чрезвычайных ситуаций.
7. Экономические механизмы решения проблем защиты общества от катастроф.

### **Примерные контрольные вопросы**

1. В каком федеральном законе заключена правовая основа по охране окружающей среды и обеспечению необходимых условий жизнедеятельности в Российской Федерации?
2. Какие законодательные акты обеспечивают безопасность жизнедеятельности человека в производственных условиях?
3. Что включает нормативно-техническая документация в области охраны труда?
4. В каком законе РФ закреплена правовая основа организации работ в чрезвычайных ситуациях и ликвидации их последствий?
5. Какой закон РФ определяет задачи в области гражданской обороны и правовые основы их осуществления?
6. Что включает нормативно-техническая документация в области безопасности в чрезвычайных ситуациях?
7. В каком постановлении правительства определены принципы построения, состав сил и средств Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)?

### **Примерные темы семинарских занятий**

#### **I. Экстремальные ситуации аварийного характера.**

##### **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**

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

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

#### **III. Экстремальные ситуации адаптационного характера при вынужденной смене климатологических условий:**

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

#### **IV. 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

#### **V. Российская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС)**

- определение, цель создания РСЧС

- история создания и преобразования РСЧС
- силы, задачи РСЧС
- структура РСЧС
- действующие органы управления по делам РСЧС

#### VI. Гражданская оборона (ГО)

- определение, цель создания ГО
- история создания и преобразования ГО
- силы, задачи ГО
- основные мероприятия ГО
- действующие органы управления по делам ГО

#### VII. Основы здорового образа жизни:

- основные факторы здоровья
- гигиена питания
- особенности питания при физических нагрузках

#### VIII. Безопасность при физических нагрузках:

- правила безопасности при занятиях спортом
- травматизм при занятиях спортом
- правила безопасности при физических нагрузках во время беременности
- правила безопасности при физических нагрузках людей с ограниченными возможностями.

### **Вопросы итогового контроля**

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. Индивидуальный, социальный и экологический риск. Шкала рисков. Концепция приемлемого риска.
13. Понятие безопасности. Основные принципы обеспечения безопасности.
14. Основные причины развития кризисного положения в биосфере.
15. 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.
16. Причины возникновения и суть парникового эффекта.



17. Возникновение, воздействие кислотных осадков.
18. Возникновение, последствия воздействия смога. Виды смога.
19. Антропогенное загрязнение гидросферы. Виды загрязнений. Экологические последствия загрязнения пресных и морских водоемов. Очистка и использование сточных вод.
20. Антропогенное воздействие на почву: эрозия; вторичное засоление и заболачивание; опустынивание; отчуждение земель; загрязнение почв.
21. Проблема утилизации промышленных и бытовых отходов.
22. Элементы системы экологической безопасности: устойчивое развитие, государственная экологическая политика, меры экологической безопасности (экологическая экспертиза, экономический механизм охраны окружающей среды, экологическое нормирование, стандартизация, сертификация, экологический аудит и страхование, установление ответственности за экологические правонарушения).
23. Эргономика как научная дисциплина. История возникновения. Предмет, задачи эргономики, связь с другими науками. Виды совместимости человека с окружающей средой.
24. Формы трудовой деятельности.
25. Психические процессы, лежащие в основе трудовой деятельности
26. Понятие работоспособности. Фазы деятельности человека во время рабочего дня.
27. Понятие «условия труда». Классификация условий трудовой деятельности человека.
28. Механические колебания. Воздействие вибраций на человека, вибрационная болезнь. Нормирование вибраций. Защита от вибрации.
29. Акустические колебания. Действие шума на человека. Инфразвук. Ультразвук, контактное и акустическое действие ультразвука. Нормирование акустического воздействия. Средства и методы защиты от шума.
30. Электромагнитные поля и излучения (ЭМИ). Последствия воздействия на человека ЭМИ. Принципы защиты от электромагнитных полей и излучений. Контроль, нормирование электромагнитных полей и излучений.
31. Электрический ток. Воздействие электрического тока на человека. Причины электротравматизма. Защита от поражения электрическим током.
32. Охрана труда. Мероприятия по профилактике профзаболеваний.
33. Травматизм: понятие, классификация, причины.
34. Чрезвычайные ситуации: классификация, критерии отнесения.
35. Чрезвычайные ситуации природного характера: классификация, общие закономерности.
36. Литосферные чрезвычайные ситуации: землетрясения. Особенности, поражающие факторы, последствия, правила поведения.
37. Литосферные чрезвычайные ситуации: извержение вулкана. Особенности, классификация, поражающие факторы, последствия, правила поведения.
38. Литосферные чрезвычайные ситуации: оползни. Особенности, классификация, поражающие факторы, последствия, правила поведения.
39. Литосферные чрезвычайные ситуации: сели. Особенности, поражающие факторы, последствия, правила поведения.
40. Литосферные чрезвычайные ситуации: снежные лавины. Особенности, классификация, поражающие факторы, последствия, правила поведения.

41. Литосферные чрезвычайные ситуации: лесные пожары Особенности, классификация, поражающие факторы, последствия, правила поведения.
42. Гидросферные чрезвычайные ситуации: наводнения. Особенности, классификация, последствия, правила поведения.
43. Гидросферные чрезвычайные ситуации: цунами. Особенности, последствия, правила поведения.
44. Гидросферные чрезвычайные ситуации: ураганы, бури, смерчи. Особенности, поражающие факторы, последствия, правила поведения.
45. Основные понятия пожарной безопасности. Параметры пожароопасности веществ. Классификация строительных материалов по степени их горючести. Категории помещений по пожароопасности. Классификация строительных конструкций по степени их огнестойкости. Классы пожарной опасности конструкций.
46. Классификация пожаров по их масштабу и интенсивности.. Поражающие факторы и последствия пожара. Пожарная профилактика и пожарная защита на объектах.
47. Основные понятия взрывобезопасности. Классификация взрывоопасных веществ. Особенность сосудов, работающих под давлением. Поражающие факторы взрыва, их воздействие на человека.
48. Обеспечение пожаровзрывобезопасности: виды пожарной охраны
49. Особенности системы пожарной сигнализации.
50. Современные огнетушащие составы
51. Современные средства пожаротушения
52. Правила поведения при пожаре
53. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ): особенности, классификация. Масштабы химического заражения. Зоны заражения АХОВ.
54. Защита от АХОВ. Действия при авариях с выбросом АХОВ. Первая помощь при поражении АХОВ.
55. Хлор, сернистый ангидрид, фтористый водород: особенности как АХОВ, воздействие на человека.
56. Аммиак, фосген, цианистый водород: особенности как АХОВ, воздействие на человека.
57. Сероводород, сероуглерод, акрилонитрил: особенности как АХОВ, воздействие на человека.
58. Радиоактивность: единицы измерения, Виды излучения. Воздействие ионизирующих излучений на организм человека. Допустимые уровни для внешнего облучения. Экспозиционная, поглощенная, эквивалентная дозы.
59. Источники радиоактивных загрязнений. Стадии развития радиационной аварии. Действия при возникновении радиационной опасности
60. Понятие о лучевой болезни. Отдаленные последствия воздействия ионизирующего излучения. Принципы защиты от ионизирующих излучений.
61. Дезактивация: классификация, способы, оценка эффективности.
62. Особенности опасностей, возникающих при ведении военных действий.
63. Ядерное оружие: виды ядерных зарядов, поражающие факторы ядерного взрыва, зоны радиоактивного заражения.

64. Поражающие факторы ядерного взрыва: ударная волна, световое излучение, световое излучение ядерного взрыва, проникающая радиация, электромагнитный импульс, очаг ядерного поражения
65. Радиоактивные осадки.
66. Боевые отравляющие вещества: особенности действия, классификация и токсикологические характеристики химического оружия. Методы и средства защиты.
67. Биологическое оружие: особенности действия, классификация, методы и средства защиты.
68. Терроризм как глобальная угроза человечеству: классификация, характеристика.
69. Основные принципы защиты населения: Организация оповещения населения, объектов народного хозяйства при чрезвычайных ситуациях. Сигналы оповещения и действия населения по ним.
70. Виды защитных сооружений. Технологическое оборудование и системы жизнеобеспечения. Режимы работы убежищ. Защита квартиры (дома) от проникновения радиоактивной пыли и опасных аэрозолей.
71. Проведение эвакуационных мероприятий.
72. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗ ОД), классификация. Назначение, подбор СИЗ ОД.
73. Средства защиты кожи. Правила пользования.
74. Медицинские средства индивидуальной защиты.
75. Основные законодательные и нормативные правовые акты по охране труда.
76. Основные законодательные и нормативные правовые акты по охране окружающей среды.
77. Экономика чрезвычайных ситуаций.
78. Правовые основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
79. Экономические аспекты безопасности жизнедеятельности.
80. Экономические механизмы обеспечения защиты объектов экономики, населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

## **6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.**

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утверждённое приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД,

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Белов С.В., Ильницкая А.В., Козьяков А.Ф. и др. Безопасность жизнедеятельности / под общ. ред. С.В. Белова. – М.: Высшая школа, 2007. – 616 с.
1. Безопасность жизнедеятельности. Учебник / Под ред. Белова С.В. – М.: Высшая школа. 2004. – 447 с.

2. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для студентов вузов, обучающихся по экон., соц. и гуманитар. направлениям подготовки./Арустамов Э. А., Волощенко А. Е., Гуськов Г. В., Прокопенко Н. А. - М.: Изд.-торговая корпорация "Дашков и К", 2013. - 448 с
3. Безопасность жизнедеятельности: учеб.-метод. пособие для студентов ННГУ всех направлений подготовки и специальностей, изучающих дисциплину "Безопасность жизнедеятельности". - Н. Новгород, 2013. - 186 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Масленникова И. С., Еронько О. Н. - Безопасность жизнедеятельности: учебник. - М.: ИНФРА-М, 2014. - 304 с.
2. Хван Т. А., Хван П. А. - Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие для студентов вузов. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 414 с.
3. Основы защиты населения и территорий в кризисных ситуациях./ Под общ. Ред. Ю.Л.Воробьева; МЧС России. М.: Деловой экспресс, 2005. - 544 с.
4. Прудников С.П. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие. Минск: РИПО, 2013. -272 с.
5. Радиационная и химическая безопасность населения/Монография/. МЧС России М.: Деловой экспресс, 2006. – 544 с.

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

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.

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Стандартная аудитория для проведения лекционных и практических занятий. Дополнительное материально-техническое обеспечение: оргтехника, теле- и аудиоаппаратура (всё – в стандартной комплектации для практических занятий и самостоятельной работы); доступ к сети Интернет. Мультимедийное оборудование.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ННГУ с учетом рекомендаций и ООП ВО по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Автор	_____	Н.И. Зазнобина
Рецензент	_____	В.А. Басуров
Заведующий кафедрой экологии ИББМ	_____	Д.Б. Гелашвили