

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 22.07.2026 11:01:17
 Уникальный программный ключ:
 dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f98a85af1405

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ
 им. Ф.М. Достоевского»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Обязательная часть

«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
 ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА**

Направление подготовки 47.03.03 Религиоведение

Квалификация:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>Заочная</u>
Срок освоения ОПОП	<u>4 г. 11 мес.</u>
Кафедра	<u>Философии, религиоведения и педагогики</u>

**Утверждено на заседании УМС
 Протокол № 11/06-2026 от 16.06.2026 г.**

**Санкт-Петербург
 2026**

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)
- 1.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
- 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания.

II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися
- 3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- 4.1. Структура фонда оценочных средств
- 4.2. Содержание фонда оценочных средств
- 4.3. Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- 5.1. Основная литература
- 5.2. Дополнительная литература
- 5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение
- 5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- 5.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

VII. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

Приложение 1. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, направленных на развитие у обучающихся профессиональной культуры безопасности, то есть способности использовать знания, умения и навыки защиты и первой помощи для обеспечения безопасности в бытовой и профессиональной деятельности, для профилактики чрезвычайных ситуаций и выживания в условиях чрезвычайной ситуации.

Для достижения поставленной цели предусматривается выполнение следующих задач:

- усвоение обучающимися знаний о влиянии факторов окружающей среды на здоровье человека, навыков грамотной оценки состояния среды обитания, идентификации вредных и опасных факторов в окружающей среде; использования методов, средств и технологий для защиты населения и окружающей среды от влияния опасных факторов;
- формирование навыков оценки состояния своего здоровья, следования основам здорового образа жизни, оказания первой медицинской помощи;
- формирование культуры профессиональной безопасности, умения применять профессиональные знания для обеспечения безопасности условий труда в сфере своей профессиональной деятельности.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к Обязательной части Учебного плана, изучается в 2 и 3 семестрах. Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника

Дисциплина является составляющей в процессе формирования у обучающегося компетенций УК-8, ОПК-4.

Основные знания, необходимые для освоения дисциплины, формируются на базе навыков, приобретенных в ходе получения среднего общего образования.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Наименование категории компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Безопасность жизнедеятельности и	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих. УК-8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения. УК-8.3. Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Организаторские и аналитические компетенции	ОПК-4. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	ОПК-4.1. Определяет цели и задачи применения информационно-коммуникационных технологий в сфере своей профессиональной деятельности ОПК-4.2. Знает и использует основные методы и приемы решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий ОПК-4.3. Обеспечивает соблюдение основных требований информационной безопасности при использовании информационно-коммуникационных технологий в ходе научно-исследовательской деятельности
--	---	--

1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Код и содержание компетенций, код индикатора достижения компетенции	Этап освоения компетенции*	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	1	Не знает как создавать и поддерживать в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Плохо разбирается как создавать и поддерживать в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	В целом, знает как создавать и поддерживать в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Уверенно знает как создавать и поддерживать в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
		Не умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения	Слабо умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды,	Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения	Хорошо умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения

		устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов., но иногда делает ошибки.	устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов..
		Не владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Слабо владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, но иногда нуждается в помощи специалистов.	Хорошо владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
Код и содержание компетенций, код индикатора достижения компетенции	Этап освоения компетенции*	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный

ОПК-4. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	1	не знает основных методов решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры	в общем представляет основные методы решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры	знает основные методы решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры	знает разнообразные методы решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры
		не умеет определять цели и задачи применения информационно-коммуникационных технологий для решения профессиональных задач	ограничено определяет цели и задачи применения информационно-коммуникационных технологий для решения профессиональных задач	определяет цели и задачи применения информационно-коммуникационных технологий для решения профессиональных задач	уверенно определяет цели и задачи применения информационно-коммуникационных технологий для решения профессиональных задач
		не имеет навыка соблюдения основных требований информационной безопасности при использовании информационно-коммуникационных технологий в ходе научно-исследовательской деятельности	имеет неустойчивый навык соблюдения основных требований информационной безопасности при использовании информационно-коммуникационных технологий в ходе научно-исследовательской деятельности	имеет навык соблюдения основных требований информационной безопасности при использовании информационно-коммуникационных технологий в ходе научно-исследовательской деятельности	имеет уверенный навык соблюдения основных требований информационной безопасности при использовании информационно-коммуникационных технологий в ходе научно-исследовательской деятельности

* - Формирование компетенций при освоении ОПОП бакалавриата проходит в 3 этапа: 1-2 курс - 1-й этап; 3 курс - 2-й этап; 4 курс (4-5 курс - при очно-заочной и заочной формах обучения) - 3-й этап.

II. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Семестр	Вид учебной работы					
	Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Самостоятельная работа	Консультации	Промежуточная аттестация	Контроль
2	4	4	28	—	—	—
3	—	-	32	—	Зачет/0,2	3,8
Всего	72 часа (2 з.е.)					

III. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися

№	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися					
		Лекции	Лекции с применением ДОТ (Вебинары)	Практические занятия	Практические занятия с применением ДОТ (Вебинары)	Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
1.	Теоретические основы безопасности жизнедеятельности.	2	—	—	—	Опрос, тест	УК-8, ОПК-4
2.	Основные направления безопасности жизнедеятельности.	2	—	—	—	Опрос, тест	УК-8, ОПК-4
3.	Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них.	—	—	2	—	Опрос, тест	УК-8, ОПК-4
4.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них.	—	—	2	—	Опрос, тест	УК-8, ОПК-4
5.	Гражданская оборона и защита человека в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени..	—	—	—	—	Опрос, тест	УК-8, ОПК-4
6.	Основы учения о здоровье.	—	—	—	—	Опрос, тест	УК-8, ОПК-4
Итого		4		4			

Содержание курса

1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Предмет и задачи дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Личностные факторы, определяющие безопасность жизнедеятельности. Система «человек - социальная среда», в контексте безопасности жизнедеятельности. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

2. Основные направления безопасности жизнедеятельности. Информационная безопасность, экологическая безопасность, экономическая безопасность.

3. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. Сущность, содержание, правила поведения.

4. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них. Сущность, содержание, правила поведения.

5. Гражданская оборона и защита человека в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них. Массовые беспорядки. Сущность, содержание, правила поведения. Терроризм как реальная угроза безопасности в современном мире. Криминальные угрозы и защита от них. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций.

6. Основы учения о здоровье. Основы учения о болезни. Первая медицинская помощь, ее значение, виды и методы; контроль эффективности ее оказания. Инфекционные заболевания, их профилактика и противоэпидемические меры в очаге инфекции. Первая помощь при травмах, профилактика детского и подросткового травматизма.

3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа	Всего часов по учебному плану
Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям	28
Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям	32
Всего	60

IV. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Структура фонда оценочных средств

Наименование раздела (темы) дисциплины	Код и наименование компетенций	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства текущего контроля/промежуточной аттестации
Теоретические основы безопасности жизнедеятельности.	УК-8. ОПК-4.	УК-8.1. УК-8.2. УК-8.3. ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	Опрос, тестирование
Основные направления безопасности жизнедеятельности.	УК-8. ОПК-4.	УК-8.1. УК-8.2. УК-8.3. ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	Опрос, тестирование
Чрезвычайные ситуации	УК-8. ОПК-4.	УК-8.1. УК-8.2. УК-8.3.	Опрос, тестирование

природного характера и защита от них.		ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	
Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них.	УК-8. ОПК-4.	УК-8.1. УК-8.2. УК-8.3. ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	Опрос, тестирование
Гражданская оборона и защита человека в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени..	УК-8. ОПК-4.	УК-8.1. УК-8.2. УК-8.3. ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	Опрос, тестирование
Основы учения о здоровье.	УК-8. ОПК-4.	УК-8.1. УК-8.2. УК-8.3. ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	Опрос, тестирование

4.2. Содержание Фонда оценочных средств

4.2.1. Темы для устного опроса

1. Назовите правила поведения граждан при угрозе возникновения террористических актов.
2. Какие действия относятся к экстремистским (на основании ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности»)?
3. Чем опасны аварии с выбросом и распространением аварийных химически опасных объектов?
4. Какие действия необходимо предпринять при прорыве теплотрассы в холодное время года?
5. Назовите правила поведения граждан при угрозе возникновения террористических актов.
6. Какие действия относятся к экстремистским (на основании ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности»)?
7. Что такое Шкала Бофорта? Для определения интенсивности и силы какого природного явления она разработана? Охарактеризуйте ее по баллам, с учетом признаков на суше и на воде.
8. Чем опасны аварии с выбросом и распространением аварийных химически опасных объектов?
9. Чем характеризуется здоровье как статистическое понятие?
10. Перечислите факторы влияющие на устойчивость человека к заболеваемости.
11. Перечислите три уровня в медицинской профилактике заболеваемости
12. Опишите виды мероприятий, позволяющая предотвращать заболевание различными инфекциями
13. Опишите три основных элемента влияющих на здоровый образ жизни.
14. Опишите культуру движения и здоровье человека
15. Опишите понимание современной эволюции инфекционного процесса
16. Опишите факторы риска, способствующие развитию инфекционных заболеваний.
17. **Дайте определение следующим терминам и понятиям:**
 1. Инфекция

2. Инфекционный процесс
3. Острые респираторные заболевания
4. Понятие об иммунитете и основных защитных факторах организма
5. Эпидемиологический процесс
6. Иммуитет
18. Что представляет собой концепция экологической безопасности жизнедеятельности?
19. Что относится к основным объектам изучения экологической безопасности жизнедеятельности?
20. В какую систему регулирования входит экологическая безопасность?
21. Перечислите основные задачи экологической безопасности жизнедеятельности
22. Когда возникло понятие Международная экологическая безопасность?
23. На какой Международной сессии и в каком году когда предложили международный режим экологической безопасности?
24. Дайте краткую характеристику Международным организациям, принимающие участи в решения вопросов экологических проблем
25. В чем заключается роль государств в реализации Концепции национальной безопасности?
26. Дайте определение основным критериям экологической безопасности жизнедеятельности
27. Что такое экологическое образование и экологическое просвещение?
28. Какова роль экологического образования и просвещения в обеспечении безопасности жизнедеятельности?

4.2.2. Тестовые задания

«Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и их возможные последствия»

Задание 1 Заполните пропуски в тексте.

- 1) Чрезвычайная ситуация (ЧС) – это
- 2) Чрезвычайная ситуация природного характера – это
- 3) Чрезвычайная ситуация техногенного характера – это
- 4) Приведите примеры чрезвычайных ситуаций природного характера

Задание 2

Опишите природные явления.

- 1) Геологические: _____.
- 2) Метеорологические: _____.
- 3) Природные: _____.

Задание 3

Назовите объекты экономики, производственные аварии на которых могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций техногенного характера

Задание 4

Соотнесите понятия и определения к ним. Каждой цифре соответствует одна буква.

- 1) Землетрясение 2) Цунами 3) Смерч 4) Ураган
- А) морские волны, возникающие при подводных и прибрежных землетрясениях
- Б) сильный вихрь в виде воронки, спускающийся от нижней границы облаков

В) подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний

Г) ветер разрушительной силы и значительной продолжительности, скорость

Задание 5

Перечислите основные чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Задание 6

Соотнесите понятия и определения к ним. Каждой цифре соответствует одна буква.

1)Наводнение 2)Буря 3)Шквал 4)Природный пожар

А) сильный ветер, скорость которого меньше скорости урагана (15-20 м/с)

Б) неконтролируемый процесс горения, стихийно возникающий и распространяющийся в природе

В) кратковременное усиление ветра до скорости 20-30 м/с

Г) затопление территорий водой, являющееся стихийным бедствием

Задание 7

Опишите одно из природных ЧС

По масштабам распространения последствий	По количеству пострадавших	По Материальному ущербу	По зоне распространения ЧС

Задание 8

Опишите одно из техногенных ЧС

По масштабам распространения последствий	По количеству пострадавших	По Материальному ущербу	По зоне распространения ЧС

Задание 9

Опишите природные ЧС

- по природе возникновения -
- по масштабам распространения последствий -
- по причине возникновения -
- по скорости развития -
- по возможности предотвращения ЧС -

Задание 10

Опишите техногенные ЧС

- по природе возникновения -
- по масштабам распространения последствий -
- по причине возникновения -
- по скорости развития -
- по возможности предотвращения ЧС -

Задание 11.

Составьте терминологический словарь по теме Чрезвычайные ситуации (от 25 до 30 терминов).

Задание 12.

Опишите экологическую ситуацию и методы защиты от ЧС природного и техногенного характера в Вашем регионе.

«Чрезвычайные ситуации социального характера. Компьютерная зависимость»

Задание 1 Заполните пропуски в тексте.

- 5) Чрезвычайная ситуация социального характера – это
- 6) Компьютерная зависимость – это
- 7) Интернет зависимость – это
- 8) Опишите психологический портрет человека, зависимого от компьютера

Задание 2

Опишите компьютерную зависимость

По масштабам распространения последствий	По количеству пострадавших	По Материальному ущербу	По зоне распространения ЧС

Задание 3

Опишите социальные ЧС

- по природе возникновения -
- по масштабам распространения последствий -
- по причине возникновения -
- по скорости развития -
- по возможности предотвращения ЧС -

Задание 4

Опишите причины возникновения компьютерной зависимости

Задание 5

Назовите этапы и способы профилактики компьютерной зависимости

Задание 6.

Составить короткую памятку основных правил безопасного поведения человека, проживающего (находящегося) в большом городе.

Задание 7.

Человек, проходя мимо площади, на которой был организован митинг, заинтересовался происходящим и подошел к трибуне. Вдруг произошел взрыв, в толпе началась паника. Человек не удержался на ногах и упал. Укажите, какими должны быть действия человека при падении.

Задание 8.

В автобусе обнаружена сумка, оставленная без присмотра. Существует вероятность, что в ней находится взрывное устройство. Укажите ваши действия.

Задание 9.

В районе г.Н появился запах прелого сена и гнилых фруктов. Через 4 часа люди почувствовали першение и жжение в носоглотке, сладковатый неприятный привкус во рту, тошноту. Определите:

1. отравление каким веществом произошло,
2. его возможные источники,
3. порядок действий.

4.2.3. Тестовые задания открытого типа

1. Ураган -- ветер большой разрушительной силы и значительной продолжительности, скорость которого примерно равна ____ м/с.

2. Неконтролируемый, стихийно развивающийся процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей и создающий опасность для жизни людей – _____

3. Происшествие, повлекшее за собой гибель людей, разрушение воздушного транспорта, судна или его бесследное исчезновение, называется... _____

4. Максимальная концентрация АХОВ не оказывающая вредного влияния на здоровье человека, называется _____ концентрацией.

5. Рост числа ЧС социального характера зависит от _____

6. К социальным опасностям, связанным с физическим воздействием на человека, относится _____ -

7. Приверженность крайним взглядам или действиям -- это _____

8. Основополагающим принципом в области защиты человека от ЧС является _____

9. Потенциальной опасностью называется возможность воздействия на человека _____ факторов.

10. К критериям определения риска относятся _____

11. Назвать закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от ЧС: _____ -

12. Катастрофическое природное явление, которое может вызвать многочисленные человеческие жертвы и значительный материальный ущерб, называется _____

13. Для эффективного противодействия ЧС природного характера необходимо _____

14. Безопасность жизнедеятельности это _____

15. Интегральным показателем безопасности жизнедеятельности является _____

16. В дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» важнейшими понятиями являются _____

4.2.4. Письменные задания для итоговой аттестации

1. Составить терминологический словарь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» (от 25 до 30 терминов, которые лично вы считаете ключевыми в курсе «БЖД»);

2. Составить алгоритм действий человека в случае возникновения ЧС природного, техногенного и социального характера (на каждую из обозначенных ниже опасную ситуацию составляется свой алгоритм):

- ураган;
- наводнение;
- обрушение здания / сооружения;

- ДТП
- угроза возникновения террористических актов;
- встреча с агрессивной компанией
- действия в толпе.

3. Изучите, какие опасности природного характера характерны для вашего региона проживания (пребывания). Какие из этих опасностей чаще всего приводят к возникновению чрезвычайных ситуаций? Запишите виды опасностей, возможные последствия, их описания и примерную оценку последствий

4.2.5. Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Характеристика и классификация ЧС природного характера.
2. Чрезвычайные ситуации геологической природы: классификация, характеристика, характер явлений, способы защиты.
3. Чрезвычайные ситуации метеорологической природы: классификация, характеристика, характер явлений, способы защиты.
4. Чрезвычайные ситуации гидрологической и морской гидрологической природы: классификация, характеристика, характер явлений, способы защиты.
5. Природные пожары: причины возникновения, характер явлений, способы защиты.
6. Эпидемии и пандемии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.
7. Эпизоотии и панзоотии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.
8. Эпифитотии и панфитотии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.
9. Характеристика и классификация ЧС техногенного характера.
10. Аварии на химически опасных объектах: основные определения, поражающие факторы, способы защиты.
11. Аварии на радиационно-опасных объектах: основные определения понятий, характеристика поражающих факторов, способы защиты.
12. Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах: основные определения понятий, характеристика поражающих факторов, способы защиты.
13. Аварии на гидродинамически опасных объектах: основные определения понятий, характеристика поражающих факторов, способы защиты.
14. Аварии на транспорте: основные виды транспорта, причины возникновения аварий, правила поведения.
15. Аварии на коммунально-энергетических сетях.
16. Изменения состояния суши.
17. Изменение свойств воздушной среды.
18. Изменение состояния гидросферы.
19. Изменение состояния биосферы.
20. Терроризм как дестабилизирующий фактор современности.
21. Причины и цели совершения террористических актов, характеристика, превентивные меры.
22. Массовые беспорядки, причины возникновения и защита от них.
23. Самооборона и ее правовые основы
24. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
25. Организация и ведение ГО в Российской Федерации.
26. Средства индивидуальной защиты.
27. Средства коллективной защиты.
28. Основные способы защиты населения.

29. Органы эвакуации.
30. Организация АСДНР в очаге поражения.
31. Силы и средства ГО.
32. Техническое оснащение систем предупреждения и оповещения.

4.3. Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

Оценка результатов производится в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

Шкала оценивания знаний студента

«Зачтено» – заслуживает обучающийся, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с рекомендованной литературой по программе курса. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает 50% и более правильных ответов;

«Не зачтено» – выставляется обучающемуся, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает менее 50 % правильных ответов.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература (доступна в ЭБС "Университетская библиотека онлайн"

<http://biblioclub.ru/>)

№ п.п .	Наименование и выходные данные учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций, прямая ссылка на данный источник в ЭБС
1.	Никифоров, Л. Л. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Л. Л. Никифоров, В. В. Персиянов. – 2-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 494 с. : ил. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=116501 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-03217-2. – Текст : электронный.
2.	Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / ред. Л. А. Муравей. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити, 2015. – 431 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119542 – ISBN 5-238-00352-8. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература (доступна в ЭБС "Университетская библиотека онлайн" <http://biblioclub.ru/>)

№ п.п .	Наименование и выходные данные учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций, прямая ссылка на данный источник в ЭБС
1.	Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э.А. Арустамов, А.Е. Волощенко, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко ; под ред. Э.А. Арустамова. - 21-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2018. - 446 с. : ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02972-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496098
2.	Аполлонский, С. М. Безопасность жизнедеятельности человека в электромагнитных полях : учебное пособие / С. М. Аполлонский, Т. В. Каляда, Б. Е. Синдаловский. – Санкт-Петербург : Политехника, 2012. – 268 с. : схем., табл., ил. – (Безопасность жизни и деятельности). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=120862 – Библиогр. в кн. – ISBN 5-7325-0854-6. – Текст : электронный.

5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение:

№	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа	Комментарий
1	Операционная система MS Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501	
2	Операционная система "Альт Рабочая станция" 10	Лицензия: АОВ.1365.00	
3	Программный пакет MS Office 2007-2010	Номер лицензии 66572106	
4	Антивирус: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition	Лицензия: 2B1E-250603-125047-2-305-30542	
5	Антивирус: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition	Лицензия: 2B1E-240918-082537-2-2-11520	
6	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	GNU General Public License (GPL)	Свободное распространение, сайт http://docs.moodle.org/ru/
7	«Интернет платформа Пруффми 2.0.»	Лицензионный договор № 512873-6	
8	Программная система для обнаружения заимствований в учебных научных работах. «Антиплагиат. Эксперт 5.0»	Лицензионный договор № 11438	

5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы
Информационные справочные системы Федеральный портал «Российское образование» <https://edu.ru/>.

Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>.

5.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) <http://rhga.pro/>.

VI. Материально-техническое оснащение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
--	---

самостоятельной работы	
Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.	Помещения обеспечены доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, специализированная учебная мебель для обучающихся, доска ученическая) а также техническими средствами обучения (компьютер или ноутбук, переносной или стационарный мультимедийный комплекс, стационарный или переносной экран на стойке для мультимедийного проектора).
Помещение для самостоятельной работы	Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью и компьютерной техникой.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение оснащенное специализированной мебелью (стеллажи, стол, стул).

VII. Специализированные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Указанные ниже условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии указанных лиц в группе обучающихся в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов и систем.

Обучение студентов с нарушением слуховой функции

К числу особенностей, характерных для лиц с нарушением слуха (глухих и слабослышащих), можно отнести:

1. Замедленное и ограниченное восприятие устной речи; основной способ восприятия устной речи – слухо-зрительный, зачастую с использованием слухового аппарата или кохлеарного импланта;
2. Замедленность развития устной речи; одновременное владение несколькими видами речи – словесной (устной и письменной) и жестовой;
3. Особенности психологического развития (неуверенность в себе, низкая коммуникабельность);
4. Некоторое отставание в развитии процессов восприятия и узнавания, формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее;
5. Специфика зрительного восприятия слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти: в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки;
6. При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

Обучение студентов с нарушением слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

1. Наглядности. В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи. По возможности, предъявляемая

видеоинформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

2. Коммуникативности. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

3. Индивидуализации. Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. при организации образовательного процесса с глухими или слабослышащими обучающимися необходима особая фиксация на артикуляции выступающего: следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень. При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени. Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

4. Использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

Обучение студентов с нарушением зрения.

К числу особенностей, характерных для лиц с нарушением зрения (слепых и слабовидящих), можно отнести:

1. Ограниченность поступающей информации, схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

2. При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия;

3. нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что может быть важно при черчении и чтении чертежей

4. При зрительной работе быстро наступает утомление, что снижает работоспособность слабовидящего лица;

5. Слабовидящим могут быть противопоказаны такие действия, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения.

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

1. Дозирование учебных нагрузок. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально. Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов.

2. Индивидуальный подход. Всё записанное на доске должно быть озвучено. Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом. Не следует заменять чтение пересказом.

3. Применение специальных методов обучения, учебников и наглядных пособий, а также оптических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов.

4. специальное оформление учебных кабинетов. Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк.

5. Использование информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе. При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий. Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: крупный шрифт (16-18 размер), аудиофайлы. Использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации; — принцип работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Поражения ОДА – это группа различных двигательных патологий, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. К числу особенностей, характерных для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата можно отнести:

1. Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

2. При тяжелом поражении верхних и/или нижних конечностей присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

3. Специфика поражений ОДА может приводить к замедлению формирования способности проводить сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

4. Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, расщепленности, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

5. Физический недостаток влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является затруднение общения с окружающими, пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов. Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних лиц отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других – вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

Специфика обучения студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата заключается в следующем:

1. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

2. Места проведения занятий должны быть доступны для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

3. Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа, после чего рекомендуется 10–15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

4. При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

5. При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

6. При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. На неё нельзя облакачиваться.

Общие рекомендации по работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья:

1. Использование указаний как в устной, так и письменной форме;
2. Поэтапное разъяснение заданий;
3. Последовательное выполнение заданий;
4. Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
5. Обеспечение доступности учебных помещений;
6. Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
7. Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
8. Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

VIII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа по усвоению учебного материала может выполняться дома или в читальном зале библиотеки. Обучающийся подбирает научную и специальную монографическую и периодическую литературу в соответствии с рекомендациями преподавателя или самостоятельно. В процессе самостоятельной работы обучающийся использует технические средства, обеспечивающие доступ к информации (компьютерных баз данных, электронной библиотеке и т.п.). В случае необходимости обучающийся может получить помощь и консультацию преподавателя. Контроль выполнения самостоятельной работы осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости обучающихся.

Разработчики:

АНО ВО «РХГА

им.

*Ф.М.Достоевског
о»*

(место работы)

*Кандидат технических наук,
доцент*

*(должность, уч. степень,
звание)*

*(подпись
)*

Питько Д.В.

(ФИО)

Заведующий кафедрой _____:

(уч. степень, звание)

*(подпись
)*

(ФИО)

[illegible]