

Документ подписан электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна

Должность: Работодатель

Дата подписания: 17.10.2023 10:27:10

Уникальный программный ключ:

c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела лицензирования и аккредитации

Чаленко К.Н.

« 0 » « 06 » 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Безопасность жизнедеятельности**

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность специализация 38.05.01.01  
"Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности"

Для набора 2017 года

Квалификация  
Экономист


## КАФЕДРА Экономика региона, отраслей и предприятий


## Распределение часов дисциплины по семестрам

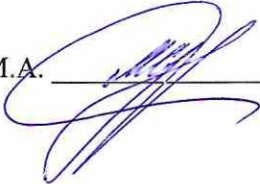
Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	Неделя		Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	36	36	54	54
Практические	18	18	36	36	54	54
Итого ауд.	36	36	72	72	108	108
Контактная работа	36	36	72	72	108	108
Сам. работа	36	36	36	36	72	72
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	144	144	216	216

## ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 25.02.2020 протокол № 8.

Программу составил(и): к.э.н., доцент, Миронова О.А. 

Зав. кафедрой: к.э.н., доцент Боев В.Ю. 

Методическим советом направления: д.э.н., профессор, Суржиков М.А. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» является ознакомление студентов с принципами обеспечения взаимодействия человека со средой обитания (как природной, так и техногенной), получение информации о последствиях воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов среды обитания, принципах их идентификации и предупреждения, ликвидации последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий, а также конфликтных ситуаций в условиях ЧС, методах и средствах оказания первой медицинской помощи.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
ОК-5:	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные и иные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:	
<b>Знать:</b>	основные виды, методы и средства защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, опасностей антропогенного, социального, биологического, природного, техногенного характера, способы их предупреждения и конструктивные действия в трудовом коллективе в условиях ЧС
<b>Уметь:</b>	анализировать и оценивать степень риска проявления факторов опасности системы "человек - среда обитания", осуществлять и контролировать выполнение требований по охране труда и технике безопасности в трудовом коллективе
<b>Владеть:</b>	владеть основными методами защиты производственного персонала и населения от воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий, иных ЧС мирного и военного времени, предупреждать ЧС и конструктивно действовать в условиях их реализации.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. «Введение в дисциплину Безопасность жизнедеятельности»</b>				
1.1	Тема 1.1. «Введение в дисциплину. Цель, задачи, основные понятия. Классификация опасных и вредных факторов» Классификация опасных и вредных факторов. Аксиома о потенциальной опасности. Интегральный показатель безопасности жизнедеятельности. Концепция приемлемого риска. Безопасность труда. Техника безопасности. Понятия «опасность». Виды опасностей: природные, антропогенные» Классификация негативных факторов в системе «человек-среда обитания». /Лек/	1	4	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.2	Тема 1.2 «Анатомо-физиологические механизмы обеспечения безопасности и защиты человека от негативных воздействий» Функции и строение нервной системы. Условные и безусловные рефлексы. Анализаторы. Основы физиологии труда /Лек/	1	4	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.3	Тема 1.1. «Введение в дисциплину. Цель, задачи, основные понятия. Классификация опасных и вредных факторов» Классификация опасных и вредных факторов. Аксиома о потенциальной опасности. Интегральный показатель безопасности жизнедеятельности, исследование с помощью пакета программ Microsoft Office. Концепция приемлемого риска. Безопасность труда. Техника безопасности. Понятия «опасность». Виды опасностей: природные, антропогенные» Классификация негативных факторов в системе «человек-среда обитания». /Лек/	1	4	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3

1.4	Тема 1.2 «Анатомо-физиологические механизмы обеспечения безопасности и защиты человека от негативных воздействий» Функции и строение нервной системы. Условные и безусловные рефлексы. Анализаторы. Основы физиологии труда /Лек/	1	4	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Раздел 2. Воздействие негативных физических и химических факторов на человека и среду обитания</b>					
2.1	Тема 2.1 «Микроклимат и освещенность – важнейшие источники опасных и вредных факторов бытовой, производственной и окружающей среды». Характеристика естественного освещения Требования к системам освещения. Основные характеристики для оценки освещения. Терморегуляция. Комфортный и дискомфортный микроклимат. Системы обеспечения параметров микроклимата. /Лек/	1	4	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.2	Тема 2.2 «Химические факторы среды обитания- естественные и антропогенные». Характеристика химических факторов. Пути поступления химических веществ в организм. Понятие о биогеохимических провинциях и причинах их формирования; геохимические заболевания. Источники загрязнения окружающей среды антропогенными химическими факторами. Понятие о нормировании опасных и вредных факторов: ПДК, ПДУ, ОБУВ, ПДВ, ПДС, ДОК и т.д. /Лек/	1	6	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.3	Тема 2.1 «Микроклимат и освещенность – важнейшие источники опасных и вредных факторов бытовой, производственной и окружающей среды». Характеристика естественного освещения Требования к системам освещения. Основные характеристики для оценки освещения. Терморегуляция. Комфортный и дискомфортный микроклимат. Системы обеспечения параметров микроклимата /Лек/	1	4	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.4	Тема 2.2 «Химические факторы среды обитания- естественные и антропогенные». Характеристика химических факторов. Пути поступления химических веществ в организм. Понятие о биогеохимических провинциях и причинах их формирования; геохимические заболевания. Источники загрязнения окружающей среды антропогенными химическими факторами. Понятие о нормировании опасных и вредных факторов: ПДК, ПДУ, ОБУВ, ПДВ, ПДС, ДОК и т.д. (исследование с помощью пакета программ Microsoft Office) /Лек/	1	6	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.5	Самостоятельное изучение отдельных тем курса: -Влияние на организм естественных и антропогенных физических факторов среды обитания: электрический ток, ионизация атмосферы, барометрическое давление, ионизирующие излучения (ОЛБ), шум, вибрация, УВЧ, СВЧ. -Понятие о производственном микроклимате. Влияние перегревающего и охлаждающего микроклимата на организм работающих. -Понятие об анализаторах. Значение анализаторов для обеспечения безопасности жизнедеятельности. -Региональный комплекс опасных и вредных факторов (на примере города Ростова-на-Дону). /Ср/	1	36	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.6	/Зачёт/	1	0	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Раздел 3. «Экологические основы безопасности в окружающей среде».</b>					
3.1	Тема 3.1 «Человек и биосфера». Основные понятия и задачи экологии. Экологические факторы и их классификация. Биогеоценоз. Экологическая валентность. Круговорот веществ в биосфере. Антропогенное воздействие на природную среду. /Лек/	2	8	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3

3.2	Тема 3.2 «Пути адаптации организма человека к воздействию факторов внешней среды». Понятие об адаптации и акклиматизации. Адаптивные типы людей. Роль акклиматизации в сохранении здоровья и работоспособности человека. Антропоэкологические системы и здоровье. /Лек/	2	8	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.3	Тема 3.3«Особенности техногенных систем как среды обитания человека». Методы повышения безопасности технических систем и технологических процессов. Основы повышения безопасности среды обитания- экобиозащитные мероприятия. Экобиозащитная техника. Управление безопасностью жизнедеятельности. Правовые и нормативно-технические вопросы безопасности. /Лек/	2	8	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.4	Тема 3.1 «Человек и биосфера». Основные понятия и задачи экологии. Экологические факторы и их классификация. Биогеоценоз. Экологическая валентность. Круговорот веществ в биосфере. Антропогенное воздействие на природную среду. /Пр/	2	8	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.5	Тема 3.2 «Пути адаптации организма человека к воздействию факторов внешней среды». Понятие об адаптации и акклиматизации. Адаптивные типы людей. Роль акклиматизации в сохранении здоровья и работоспособности человека. Антропоэкологические системы и здоровье. /Пр/	2	8	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.6	Тема 3.3«Особенности техногенных систем как среды обитания человека». Методы повышения безопасности технических систем и технологических процессов. Основы повышения безопасности среды обитания- экобиозащитные мероприятия. Экобиозащитная техника. Управление безопасностью жизнедеятельности. Правовые и нормативно-технические вопросы безопасности. /Пр/	2	8	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Раздел 4. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях</b>					
4.1	Тема 4.1. «Классификация ЧС мирного и военного времени». Оружие массового поражения. Организация защиты населения при ЧС и в очагах ОМП. /Лек/	2	6	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.2	Тема 4.2. «Организация и способы оказания первой помощи в ЧС и ОМП». Цели, способы, задачи и объём первой медицинской помощи в различных ситуациях, возникающих в очагах чрезвычайных ситуаций. Классификация и краткая характеристика средств коллективной защиты населения. Рассредоточение и эвакуация населения из опасной зоны. /Лек/	2	6	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.3	Тема 4.1. «Классификация ЧС мирного и военного времени». Оружие массового поражения. Организация защиты населения при ЧС и в очагах ОМП. /Пр/	2	6	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.4	Тема 4.2. «Организация и способы оказания первой помощи в ЧС и ОМП». Цели, способы, задачи и объём первой медицинской помощи в различных ситуациях, возникающих в очагах чрезвычайных ситуаций. Классификация и краткая характеристика средств коллективной защиты населения. Рассредоточение и эвакуация населения из опасной зоны. /Пр/	2	6	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.5	Подготовка рефератов с использованием пакета программ Microsoft Office. Темы рефератов представлены в Приложении 1. /Ср/	2	36	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3

4.6	/Экзамен/	2	36	ОК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3
-----	-----------	---	----	------	--

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	под ред. Е.И. Холодовой, О.Г. Прохорова	Безопасность жизнедеятельности : учебник: [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=450720">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=450720</a>	М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=450720">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=450720</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Л.А. Муравей	Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие: [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=119542">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=119542</a>	М. : Юнити-Дана, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=119542">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=119542</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Крюков Р. В.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие	Москва: А-Приор, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=56296">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=56296</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4	Плошкин В. В.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов: учебное пособие	Москва/Берлин: Директ-Медиа, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271483">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271483</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.5	Еременко, В. Д., Остапенко, В. С.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие	Москва: Российский государственный университет правосудия, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49600.html">http://www.iprbookshop.ru/49600.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.6	Рысин, Ю. С., Сланов, А. К., Павлов, А. Н.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие	Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/61468.html">http://www.iprbookshop.ru/61468.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
<b>5.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Автономов В. С., Макашева Н. А., Семёко Г. В., Иванова Н. И., Виноградова Е. В.	Экономические и социальные проблемы России: журнал	Москва: Институт научной информации по общественным наукам (ИНИОН) РАН, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=134763">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=134763</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.2	Тягунов, Г. В., Волкова, А. А., Шишунин, В. Г., Барышев, Е. Е., Цепелев, В. С.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/68224.html">http://www.iprbookshop.ru/68224.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3		Национальные интересы : приоритеты и безопасность: журнал	Москва: Финансы и кредит, 2020	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598270">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598270</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

### 5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант +

ГАРАНТ

ЕМИСС – база данных Федеральной службы государственной статистики - <https://www.fedstat.ru/>

Университетская информационная система РОССИЯ - <https://uisrussia.msu.ru/>

### 5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

### 5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

Приложение 1

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине  
«Безопасность жизнедеятельности»**

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1 Критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ОК-5: способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные и иные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности			
3 основные виды, методы и средства защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, опасностей антропогенного, социального, биологического, природного, техногенного характера, способы их предупреждения и конструктивные действия в трудовом коллективе в условиях ЧС	Сбор, систематизация и анализ динамики показателей действия опасных факторов на человека при подготовке рефератов Поиск и идентификация факторов производственной деятельности на предприятии и верный выбор способа обеспечения комфортных условий труда, при подготовке к выполнению тестовых заданий. Описание методов и приемов оказания первой помощи пострадавшим при ответах на вопросы зачета, экзамена	Понимает характер воздействия вредных и опасных факторов на среду, принципы нормирования опасных и вредных факторов, характеризует и правильно идентифицирует приемы и методы оказания первой медицинской и психологической помощи, методы защиты персонала и населения в ЧС	Т – тесты к разделу 1, 2,4 Р – рефераты (темы 1-23), ВЗ – вопросы к зачету (1-20) ВЭ – вопросы к экзамену (1-64)
У анализировать и оценивать степень риска проявления факторов опасности системы "человек - среда обитания", осуществлять и контролировать выполнение требований по охране труда и технике безопасности в трудовом коллективе	Поиск, сбор, обобщение и представление информации из различных источников о решениях по способам оказания первой медицинской и психологической помощи пострадавшим во время ЧС при решении ситуационных задач, типовых задач к зачету и экзамену	Идентифицирует вредные факторы производственной деятельности, и идентифицирует и оценивает риск реализации на человека неблагоприятных факторов внешней среды, опасностей антропогенного, социального, природного, биологического, техногенного характера в условиях мирного и военного времени, определяет необходимость применения конкретных приемов и методов оказания первой медицинской и	СЗ – ситуационные задачи к 1 и 2 семестру ТЗЗ – типовые задачи к зачету (1-10) ТЗЭ – типовые задачи к экзамену (1-32)

		психологической помощи пострадавшим во время ЧС.	
В основными методами защиты производственного персонала и населения от воздействий аварий, катастроф, стихийных бедствий, иных ЧС мирного и военного времени, предупреждать ЧС и конструктивно действовать в условиях их реализации.	Демонстрация способности в нужной ситуации применить конкретные методы защиты населения от последствий аварий и катастроф, приемы и методы первой медицинской и психологической помощи пострадавшим в тренинговой работе. Выполнение учебных проектов, решение типовых задач к зачету и экзамену	Формулирует систему возможных мероприятий по защите населения в чрезвычайных ситуациях и при необходимости принимать участие в проведении спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Применяет методы первой медицинской и психологической помощи пострадавшим.	УП – учебные проекты (1-2) ТР – тренинг ТЗЗ – типовые задачи к зачету (1-10) ТЗЭ – типовые задачи к экзамену (1-32)

1.2 Шкалы оценивания:

**1 семестр**

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале.

Основой для определения баллов, набранных при промежуточной аттестации, служит объем и уровень усвоения материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины. При этом необходимо руководствоваться следующим:

- 50 -100 баллов (зачет);
- 0-49 баллов (незачет).

**2 семестр**

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале.

- 84-100 баллов (оценка «отлично»);
- 67-83 баллов (оценка «хорошо»);
- 50-66 баллов (оценка «удовлетворительно»);
- 0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»).

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

**Вопросы для подготовки к зачету  
по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»**

**Вопросы к зачету**

В зачетном задании 1 вопрос и одна типовая задача

1. Содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», её цели и задачи.

2. Понятие об опасности, опасные и вредные факторы. Аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия человека со средой обитания.
3. Эргатические системы. Система «Человек – опасность». Тройкая роль человека в данной системе. Классификация опасных и вредных факторов.
4. Общая характеристика жизненно важных систем органов человека. Подробная характеристика одной из данных систем по выбору студента.
5. Общая характеристика систем анализаторов (органов чувств) человека. Подробная характеристика одной из данных систем по выбору студента.
6. Понятие здоровья человека. Факторы, определяющие здоровье человека.
7. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Факторы, снижающие иммунитет. Укрепление иммунитета.
8. Характеристика биологических факторов среды обитания. Источники опасных биологических веществ.
9. Роль психологии в обеспечении безопасности жизнедеятельности.
10. Психические процессы, их виды, роль в обеспечении безопасности человека.
11. Психические свойства личности.
12. Психические состояния человека.
13. Особые психические состояния. Аффекты, стрессы. Помощь человеку в стрессовой ситуации.
14. Социальные опасности и угрозы: общая характеристика, причины возникновения, роль правоохранительных органов в их предотвращении
15. Физическое насилие и его виды. Способы предупреждения, поведение в условиях реализации опасности, помощь пострадавшим
16. Психическое воздействие и его виды. Способы предупреждения, поведение в условиях реализации опасности, помощь пострадавшим.
17. Суицид и суицидальное поведение. Виды суицида. Причины суицида. Помощь человеку, демонстрирующему признаки суицидального поведения.
18. Употребление разрушающих организм веществ: виды, помощь, профилактика.
19. Социальные болезни, в том числе различные виды зависимостей, помощь, профилактика.
20. Терроризм как современная угроза безопасности общества и личности. Роль правоохранительных органов в борьбе с терроризмом. Правила поведения в условиях террористической угрозы и/или реализации опасности. Помощь пострадавшим.

#### Типовые задачи к зачету

1. Вам часто приходится работать с компьютером. Основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером.
2. Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при занятиях физкультурой и спортом.
3. Вы ощутили у себя симптомы коронавирусной инфекции. Ваши действия.
4. В условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации (новая коронавирусная инфекция) вы столкнулись с необходимостью посетить общественное место. Ваши действия.
5. Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?
6. Вы направляетесь в общественное место (в кинотеатр, на стадион и др.). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и в толпе.
7. Вам предстоит пройти пешком из одной части города (населенного пункта) в другую. Ваши действия по обеспечению личной безопасности при движении по улице (улицам).
8. Вы возвращаетесь домой поздно вечером. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте.
9. Вы находитесь дома один (одна). Ваши действия, если незнакомый человек звонит в дверь, меры безопасности при разговоре по телефону с незнакомым человеком.
10. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Как избежать опасной криминогенной ситуации.

#### Критерии оценки

- 50 -100 баллов (зачет) - наличие твердых и достаточно полных знаний в объеме пройденной программы дисциплины в соответствии с целями обучения, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала, допускаются отдельные логические и стилистические погрешности, обучающийся усвоил основную литературу, рекомендованную в

- 0-49 баллов (незачет) - ответы не связаны с вопросами, наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы

#### Вопросы для подготовки к экзамену по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

В экзаменационном билете 2 вопроса и одна типовая задача

1. Природные опасности: общая характеристика
2. Литосферные опасности, их классификация, правила поведения в условиях реализации опасностей, первая помощь пострадавшим.
3. Гидросферные опасности, их классификация, правила поведения в условиях реализации опасностей, первая помощь пострадавшим.
4. Атмосферные опасности, их классификация, правила поведения в условиях реализации опасностей, первая помощь пострадавшим.
5. Космические опасности и угрозы, их классификация, правила поведения в условиях реализации опасностей, первая помощь пострадавшим.
6. Биологические опасности: общая характеристика.
7. Патогенные микроорганизмы, вирусы, бактерии. Правила поведения в условиях эпидемии. Профилактика вирусных заболеваний. Бактериологическое нормирование.
8. Грибы: съедобные, условно-съедобные, ядовитые. Признаки отравления грибами, первая помощь при отравлении.
9. Растения лекарственные и ядовитые. Признаки отравления ядовитыми растениями, первая помощь.
10. Потенциально опасные для человека животные.
11. Акустические колебания, постоянный и непостоянный шум. Действие на организм.
12. Поражение электрическим током. Первая помощь.
13. Транспортные аварии и катастрофы. Общая характеристика.
14. Аварии и катастрофы на городском транспорте. Правила поведения, помощь пострадавшим.
15. Аварии на железнодорожном транспорте. Правила поведения, помощь пострадавшим.
16. Аварии на воздушном транспорте. Правила поведения, помощь пострадавшим.
17. Аварии на водном транспорте. Правила поведения, помощь пострадавшим.
18. Характеристика биологических средств нападения. Биологическая разведка. Цели, задачи, порядок проведения.
19. Очаг биологического поражения, понятие, характеристика.
20. Очаг ядерного поражения, понятие, характеристика.
21. Поражающие факторы ядерного оружия. Принципы защиты населения.
22. Поражающие факторы ядерного оружия. Действие на организм.
23. Химическое оружие. Классификация и токсикологические характеристики отравляющих веществ.
24. Радиационноопасные объекты (РОО). Основные опасности на РОО.
25. Внешнее и внутреннее облучение, понятие, опасность для человека.
26. Категории критических органов и отдаленные последствия при лучевых поражениях.
27. Защита населения в ЧС мирного и военного времени.
28. Единая государственная система предупреждений и действий в ЧС. Назначение и её структура.
29. Классификация ЧС мирного времени.
30. Классификация ЧС техногенного происхождения.
31. Средства и способы защиты населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах.
32. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
33. Понятие о микроклимате, характеристика микроклимата.
34. Прямые и косвенные показатели освещенности.
35. Классификация основных форм деятельности человека; физический труд и энергетические затраты.
36. Статические и динамические усилия.
37. Понятие о тяжести и напряженности труда.
38. Понятие о динамическом стереотипе. Значение динамического стереотипа для сохранения работоспособности.
39. Методы оценки труда. Утомление и переутомление.
40. Эргономика и инженерная психология.
41. Акустические колебания, постоянный и непостоянный шум. Действие на организм.
42. Поражение электрическим током. Первая помощь.
43. Экологические факторы, пределы выносливости, экологическая валентность.

44. Общая характеристика среды обитания людей.
45. Характеристика и формирование биологических факторов среды обитания.
46. Антропогенные экосистемы. Источники химического загрязнения биосферы опасными и вредными веществами, их трансформация, вторичные явления.
47. Вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушения озонового слоя.
48. Понятие об экологическом кризисе. Причины формирования регионального комплекса опасных и вредных факторов окружающей среды.
49. Определение ПДК, этапы нормирования.
50. Характеристика биологических средств нападения. Биологическая разведка. Цели, задачи, порядок проведения.
51. Очаг биологического поражения, понятие, характеристика.
52. Очаг ядерного поражения, понятие, характеристика.
53. Поражающие факторы ядерного оружия. Принципы защиты населения.
54. Поражающие факторы ядерного оружия. Действие на организм.
55. Химическое оружие. Классификация и токсикологические характеристики отравляющих веществ.
56. Радиационноопасные объекты (РОО). Основные опасности на РОО.
57. Внешнее и внутреннее облучение, понятие, опасность для человека.
58. Категории критических органов и отдалённые последствия при лучевых поражениях.
59. Защита населения в ЧС мирного и военного времени.
60. Единая государственная система предупреждений и действий в ЧС. Назначение и её структура.
61. Классификация ЧС мирного времени.
62. Классификация ЧС техногенного происхождения.
63. Средства и способы защиты населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах.
64. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

#### Типовые задачи к экзамену

1. Произошла авария на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного загрязнения местности. Ваши действия.
2. В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества (аммиака) (АХОВ). Ваши действия.
3. Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма, и определили, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.
4. По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана.
5. Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения.
6. Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и при внезапном землетрясении, если оно застало вас дома.
7. Во время дохода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия.
8. Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоеме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.
9. Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия.
10. Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия.
11. Дома вам часто приходится иметь дело с препаратами бытовой химии. Перечислите основные меры безопасности, которые необходимо соблюдать при пользовании препаратами бытовой химии.
12. Вы находитесь в общественном месте (кинотеатре, музее, вокзале), там возник пожар. Ваши действия.
13. Во время новогоднего праздника у вас на елке загорелась электрогирлянда. Ваши действия.
14. Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия.
15. В вашей квартире возник пожар. Ваши действия.
16. Вам предстоит поездка железнодорожным транспортом. Вспомните основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при следовании железнодорожным транспортом.
17. Вы едете в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае), в нем возник пожар. Ваши действия.
18. Заполнить таблицу соответствия: виды горения - виды огнетушащих веществ.
19. Заполнить таблицу соответствия: виды горения - виды первичных средств огнетушения.
20. Как привести в действие углекислотный огнетушитель?
21. Как привести в действие химический пенный огнетушитель?
22. Составить текст оповещения для следующей ситуации: Город N подвергается угрозе цунами, вызванного подводным землетрясением. Предполагаемая сила землетрясения - 10 баллов.

23. Составить текст оповещения для следующей ситуации: Вокруг поселка с числом жителей 500 человек бушуют лесные пожары. Есть угроза населенному пункту.
24. Составить список вещей, которые необходимо взять с собой эвакуированным в случае аварии с выбросом АХОВ. Рассчитать запас продуктов на одного взрослого и одного ребенка.
25. Опишите порядок эвакуации населения в случае радиационной опасности.
26. Перечислите СИЗОД, СИЗ кожи. Назовите порядок изготовления ВМП.
27. При каких опасностях используются индивидуальные средства защиты. Что является основным средством защиты при угрозе применения ядерного оружия?
28. Разработайте план действия населения в очагах ядерной опасности
29. Что относится к основным средствам защиты населения от биологического оружия?
30. Какие индивидуальные средства защиты применяются при химической угрозе?
31. Какие действия предполагает санитарная обработка?
32. В чем отличие дезинфекции от дезинсекции?

#### Критерии оценивания

- 84-100 баллов (оценка «отлично») - изложенный материал фактически верен, наличие глубоких исчерпывающих знаний в объеме пройденной программы дисциплины в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения; правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе, усвоение основной и знакомство с дополнительной литературой;

- 67-83 баллов (оценка «хорошо») - наличие твердых и достаточно полных знаний в объеме пройденной программы дисциплины в соответствии с целями обучения, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала, допускаются отдельные логические и стилистические погрешности, обучающийся усвоил основную литературу, рекомендованную в рабочей программе дисциплины;

- 50-66 баллов (оценка удовлетворительно) - наличие твердых знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, изложение ответов с отдельными ошибками, уверенно исправленными после дополнительных вопросов; правильные в целом действия по применению знаний на практике;

- 0-49 баллов (оценка неудовлетворительно) - ответы не связаны с вопросами, наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы.

#### Тесты

##### по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

#### Тесты к разделу I «Введение в дисциплину Безопасность жизнедеятельности» (1 семестр)

- 1) Что является интегральным показателем безопасности жизнедеятельности?
  - а) отсутствие опасностей.
  - б) развитие цивилизации, прогресс науки.
  - в) продолжительность жизни.
  - г) создание средств защиты от опасных и вредных факторов.
- 2) В связи, с чем увеличивается риск для здоровья и жизни современного человека?
  - а) вторжение в природу, формирование искусственной среды обитания — техносферы.
  - б) использование различных видов энергии, создание машин,
  - в) отставание нравственного и общекультурного развития общества от темпов научно-технического прогресса.
  - г) превышение уровнем воздействия негативных факторов пределов адаптации организма человека.
- 3) Что ведет к появлению опасных и вредных факторов в производственной среде?
  - а) неправильная эксплуатация технических систем.
  - б) несоблюдение правил техники безопасности.
  - в) превышение пределов эксплуатационной возможности технических устройств и технологических процессов.
  - г) отсутствие защитных устройств на рабочих местах.
- 4) Что такое приемлемый риск?
  - а) степень риска, не приводящая к гибели человека.
  - б) риск, при котором защитные мероприятия позволяют поддерживать достигнутый уровень безопасности.
  - в) риск, оцениваемый вероятностью смертельных случаев в единицу времени.
  - г) риск, не представляющий непосредственной угрозы здоровью и жизни человека.



- 5) Какие ситуации называют экстремальными?
- а) чрезвычайные ситуации, возникающие внезапно.
  - б) чрезвычайные ситуации с непредсказуемо сильными воздействиями опасных и вредных факторов.
  - в) ситуация, когда физические и психологические нагрузки достигают пределов, при которых человек теряет способность поступать адекватно сложившейся ситуации.
  - г) опасная ситуация с непосредственной угрозой жизни человека.
- 6) Что такое реактивность организма?
- а) компенсаторные реакции организма на воздействие негативных факторов.
  - б) способность организма к адаптации в определенных условиях.
  - в) свойство организма как целого отвечать изменениями жизнедеятельности на воздействие окружающей среды.
  - г) сохранение постоянства внутренней среды.
- 7) Назовите структурную и функциональную единицу нервной системы.
- а) спинной мозг.
  - б) головной мозг.
  - в) нервный узел.
  - г) нейрон — нервная клетка.
- 8) Что такое рецептор?
- а) скопление нервных клеток, обладающее избирательной чувствительностью.
  - б) специализированная нервная клетка, обладающая избирательной чувствительностью к определенным факторам среды.
  - в) нерв, осуществляющий связь между органом и центральной нервной системой.
  - г) скопление нервных волокон, идущее от нервного узла.
- 9) Что такое рефлекс?
- а) проведение нервного возбуждения по нервному волокну.
  - б) раздражение рецептора и возникшая в нем волна возбуждения.
  - в) реакция организма на раздражение из внешней или внутренней среды, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы.
  - г) возбуждение в нервах, распространяющееся с одного нейрона на другой.
- 10) Что является физиологической основой сознания, восприятия, памяти, мышления, воли?
- а) головной мозг, спинной мозг.
  - б) нервные узлы, нервные корешки, нервные сплетения, периферические нервные окончания.
  - в) процессы, протекающие в коре головного мозга, способствующие выработке временных связей.
  - г) функциональные способности центральной нервной системы, обеспечивающие анализ раздражений из окружающей среды.
- 11) Дайте определение безусловного рефлекса.
- а) временная рефлекторная связь организма с окружающей средой.
  - б) унаследованная от предков рефлекторная реакция, сложившаяся в ходе эволюции.
  - в) индивидуально приобретенная в процессе жизнедеятельности реакция, обеспечивающая приспособление организма изменяющимся условиям среды.
  - г) реакция организма на речевые обозначения предметов или явлений.
- 12) Дайте определение условного рефлекса.
- а) временная рефлекторная связь организма с окружающей средой.
  - б) унаследованная от предков рефлекторная реакция, сложившаяся в ходе эволюции.
  - в) индивидуально приобретенная в процессе жизнедеятельности реакция, обеспечивающая приспособление организма к изменяющимся условиям среды.
  - г) реакция организма на речевые обозначения предметов или явлений.
- 13) Что такое сон?
- а) торможение в коре головного мозга, возникающее в ответ на воздействие сильных и продолжительных раздражителей.
  - б) торможение условнорефлекторной деятельности коры больших полушарий.
  - в) торможение в коре головного мозга и в подкорковых отделах.
  - г) высшая форма торможения в коре головного мозга и некоторых подкорковых отделах, предохраняющая нервные клетки от переутомления и истощения.
- 14) Какова необходимая продолжительность сна здорового взрослого человека?

- а) 20 часов.
  - б) 7-8 часов.
  - в) 10-11 часов.
  - г) 2-3 часа.
- 15) Каким понятием характеризуется чувствительность анализаторов?
- а) интенсивность воздействия фактора окружающей среды.
  - б) порог восприятия.
  - в) порог узнавания фактора.
  - г) минимальная величина воздействия фактора.
- 16) Назовите вид приобретенного наиболее крепкого, продолжительного иммунитета, часто пожизненного.
- а) активно приобретенный естественный иммунитет.
  - б) пассивно приобретенный естественный иммунитет.
  - в) видовой, естественный иммунитет.
  - г) активно приобретенный искусственный иммунитет.
- 17) Что же такое динамические мышечные усилия?
- а) состояние, когда мышцы постоянно сокращены.
  - б) преобладание времени сокращения мышц над расслаблением.
  - в) правильное чередование во времени сокращения и расслабления мышц.
  - г) преобладание расслабления мышц над сокращением.
- 18) Назовите критерии тяжести труда.
- а) энергозатраты в килоджоулях (кДж) в единицу времени.
  - б) мощность внешней механической работы; максимальная величина передвигаемых или поднимаемых грузов в единицу времени; наклоны туловища свыше 50° в единицу времени при работе стоя; число шагов, совершаемых в единицу времени и т. д.
  - в) напряжение внимания, плотность сигналов и сообщений в единицу времени и т. д.
  - г) напряжение анализаторов; монотонность работы; длительность сосредоточенного наблюдения в процентах от общего времени смены.
- 19) Что такое динамический стереотип?
- а) функциональные возможности организма человека, связанные с трудовой деятельностью.
  - б) целевая установка, программа действий, формирующаяся в ЦНС, учитывающая пространственные, временные и по рядковые показатели трудового процесса.
  - в) система рефлексов, обеспечивающая выполнение тех или иных действий.
  - г) приспособление организма к изменяющимся условиям трудовой деятельности.
- 20) В чем значение формирования динамического стереотипа?
- а) точность и своевременность реакции организма при формировании трудовых навыков.
  - б) формирование программы действий для закрепления трудовых навыков.
  - в) «экономия» энергии в результате исключения излишних действий, выработка автоматизма в работе, отдаление утомления и предупреждение переутомления.
  - г) уменьшения тяжести и напряженности труда в результате выработки автоматизма действий.
- 21) Как уменьшается работоспособность человека во времени?
- а) постоянно нарастает независимо от продолжительности трудового процесса.
  - б) постепенно снижается в связи с наступлением утомления.
  - в) различают фазы вработываемости, относительно устойчивой оптимальной работоспособности, снижения работоспособности в связи с утомлением.
  - г) может нарастать и снижаться в зависимости от условий трудовой деятельности.
- 22) Какой этап энергетического обмена является наиболее продуктивным?
- а) бескислородный.
  - б) подготовительный.
  - в) кислородный.
  - г) этап образования молекул АТФ.
- 23) Что такое «эргономика»?
- а) процесс изучения влияния автоматизации на снижение трудовых затрат.
  - б) наука, изучающая все виды взаимодействий в системе «человек — машина», направленная на оптимизацию орудий и условий труда.
  - в) наука, осуществляющая системный подход к трудовым процессам.
  - г) наука, изучающая требования, предъявляемые к психологическим особенностям человека,

проявляемым при его взаимодействии с техническими средствами.

24) Что такое «инженерная психология»?

- а) процесс изучения влияния автоматизации на снижение трудовых затрат.
- б) наука, изучающая все виды взаимодействий в системе «человек — машина», направленная на оптимизацию орудий и условий труда.
- в) наука, осуществляющая системный подход к трудовым процессам.
- г) наука, изучающая требования, предъявляемые к психологическим особенностям человека, проявляемым при его взаимодействии с техническими средствами.

25) Перечислить защитные механизмы организма человека, сложившиеся в ходе эволюции.

- а) иммунитет, защитные рефлексы.
- б) условные и безусловные рефлексы, иммунитет.
- в) условные и безусловные рефлексы, I и II сигнальные системы, анализаторы, иммунитет
- г) анализаторы, I и II сигнальные системы.

### Тесты к разделу 2 «Безопасность человека в обществе» (1 семестр)

1. Социальными называются опасности:

- А) широко распространённые в обществе и угрожающие здоровью и жизни людей
- Б) исходящие от определённых социальных личностей
- В) исходящие от определённых социальных групп людей
- Г) виды опасностей, исторически сложившиеся в обществе

2. К социально опасным явлениям относят:

- А) терроризм, мошенничество, взрыв бытового газа
- Б) бандитизм, пожар, массовые беспорядки
- В) наркомания, воровство, экстремизм
- Г) преступления, автономия в природе, алкоголизм

3. Опасное время суток:

- А) поздний вечер
- Б) ночь
- В) раннее утро
- Г) все варианты ответов верны

4. Выберите причину социальных опасностей:

- А) ненависть
- Б) социально-экономические процессы в обществе
- В) зависть
- Г) межклассовое неравенство

5. Терроризм это:

- А) установка взрывных устройств
- Б) одна из форм организованного насилия
- В) заключение людей в заложники
- Г) преступление с большим количеством жертв

6. Цель терроризма:

- А) массовое убийство
- Б) получение выкупа
- В) создание социального напряжения в обществе
- Г) истребление нации

7. Экстремизм это:

- А) фашизм
- Б) массовые беспорядки
- В) сложная и неоднородная форма выражения ненависти и вражды
- Г) дискриминация отдельных групп населения

8. Проявления экстремистской деятельности:

- А) терроризм
- Б) национализм
- В) фашизм
- Г) все варианты верны

9. С какого возраста наступает уголовная ответственность за преступления экстремистской

направленности:

- А) с 14 лет
- Б) с 16 лет
- В) с 18 лет
- Г) с 21 года

10. Человек, который умышленно и грубо нарушает общественный порядок, это:

- А) хулиган
- Б) грабитель
- В) бандит
- Г) террорист

11. Человек, не признающий компромиссов, сторонник решительных действий, затрагивающих социальную, политическую, религиозную и другие сферы общества это:

- А) бандит
- Б) мошенник
- В) экстремист
- Г) нацист

12. В Российской Федерации административная ответственность предусматривается за следующие правонарушения экстремистского характера:

- А) пропаганда и публичное демонстрирование нацистской символики
- Б) производство и распространение экстремистских материалов
- В) мелкое хулиганство
- Г) все варианты ответов верны

### Тесты к разделу 4 «Техногенные угрозы и опасности военного времени» (2 семестр)

1) Каковы основные поражающие факторы ядерного взрыва?

- а) стресс
- б) ударная волна
- в) световое излучение
- г) проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс

2) Что представляет собой ударная волна?

- а) область слабого сжатия среды, которая распространяется с малой скоростью во все стороны от места ядерного взрыва
- б) область резкого сжатия среды, которая распространяется с большой скоростью во все стороны от места ядерного взрыва
- в) фактор поражения людей и животных
- г) фактор, вызывающий разрушение зданий и сооружений, повреждение техники

3) Какое воздействие оказывает ударная волна на человека?

- а) косвенное воздействие
- б) непосредственное воздействие
- в) опосредованное воздействие
- г) возникают нервно-психические нарушения, травмы различной степени тяжести

3) Что спасает человека от действия ударной волны?

- а) физическая подготовка
- б) неровная местность на значительном удалении от эпицентра ядерного взрыва
- в) укрытия
- г) убежища

4) Что представляет собой световое излучение?

- а) поток электронов
- б) поток позитронов
- в) поток лучевой энергии, исходящий из светящейся области ядерного взрыва

5) Как воздействует на здоровье человека световое излучение?

- а) способно вызвать массовые пожары и ожоги у населения
- б) способно вызвать массовые пожары
- в) способно вызвать ожоги открытых участков кожи

- г) способно вызвать поражение глаз у незащищенных людей и животных
- 6) Какие существуют способы защиты человека от воздействия светового излучения?
- а) защищают все виды защитных сооружений  
б) защищают лишь некоторые виды защитных сооружений  
в) защищают сооружения и предметы из негорючих материалов  
г) защищают неровности местности
- 7) Что представляет собой проникающая радиация?
- а) поток видимых лучей  
б) поток электромагнитных лучей  
в) поток ультрафиолетовых лучей  
г) поток невидимых лучей, исходящих в течении 1-12 секунд в окружающую среду из зоны ядерного взрыва
- 8) Какие известны способы защиты человека от проникающей радиации?
- а) надежных случаев защиты не существует  
б) уменьшают ее воздействие неровности местности  
в) значительно ослабевают ее воздействие различные укрытия  
г) надежную защиту обеспечивают убежища
- 9) Как воздействует радиационное поражение на человеческий организм?
- а) вызывает легкое раздражение кожи  
б) нейтрально  
в) в результате попадания радиоактивных веществ на открытые участки тела появляются местные поражения участков кожи  
г) в результате попадания радиоактивных веществ внутрь организма или на открытые участки тела возникает лучевая болезнь
- 10) Что происходит в результате воздействия электромагнитного импульса?
- а) ничего не происходит  
б) повреждаются системы связи, сигнализации и управления  
в) повреждаются проводные линии различной радиотехнической аппаратуры  
г) разрушаются здания и сооружения
- 11) Что является главным поражающим фактором ядерного взрыва?
- а) световая завеса  
б) ядерное облако  
в) проникающая радиация  
г) нейтронный поток
- 12) Что такое «порог острого действия» химического вещества на организм?
- а) максимальная концентрация вещества, вызывающая достоверные изменения в организме.  
б) минимальная концентрация вещества, которая вызывает достоверные изменения в организме при однократном воздействии.  
в) концентрация вещества, являющаяся исходной при нормировании.  
г) величина, необходимая для уточнения ориентировочного уровня воздействия.
- 13) Что такое ПДК химического вещества в объектах окружающей среды?
- а) величина, определяющая безопасный уровень воздействия на организм человека.  
б) ориентированный безопасный уровень воздействия химического вещества.  
в) санитарный норматив, используемый для оценки среды обитания.  
г) концентрация химического вещества в окружающей среде, при воздействии которой периодически или в течение всей жизни, прямо или опосредованно через экологические системы, не возникает изменений в состоянии здоровья настоящего и последующих поколений.
- 14) Как проявляется комбинированное действие химических веществ на организм?
- а) при одновременном поступлении нескольких веществ в организм действие их суммируется.  
б) при одновременном поступлении нескольких веществ в организм действие одного вещества ослабляет действие другого.  
в) при одновременном поступлении нескольких веществ в организм действие одного вещества усиливает действие другого.  
г) возможен один из трех типов комбинированного действия: синергизм (усиление действия), антагонизм (ослабление действия), суммация или аддитивное действие (суммирование действия).

- 15) Что такое антидоты?
- а) средства профилактики инфекционных заболеваний при заражении.  
б) вещества или препараты, способствующие нейтрализации или разрушению ОВ (отравляющих веществ) в организме.  
в) вещества или препараты, способствующие выведению из организма или нейтрализации РВ (радиоактивных веществ).  
г) средства, направленные на выведение из организма или нейтрализацию ОВ, РВ и БС.
- 16) Что такое комбинированное действие химических веществ на организм?
- а) это комбинация опасных веществ, поступающих в организм одновременно.  
б) это усиление действия химических веществ при одновременном поступлении в организм.  
в) в условиях нарастания процессов урбанизации поступление в организм одновременно нескольких или многих химических веществ.  
г) ослабление действия одного вещества другим при одновременном поступлении их в организм.
- 17) Перечислите пути поступления вредных веществ в организм?
- а) через органы дыхания и кожу.  
б) через органы дыхания, неповрежденную кожу (резорбция), через желудочно-кишечный тракт с пищей и водой.  
в) с продуктами питания и водой.  
г) через протоки потовых и сальных желез.
- 18) На какие группы делятся средства коллективной защиты населения в ЧС (защитные сооружения)?
- а) убежища, подвалы.  
б) подвалы домов, специальные отдельно стоящие убежища.  
в) убежища, противорадиационные укрытия (ПРУ).  
г) специальные укрытия на предприятиях.
- 19) По каким параметрам классифицируются убежища?
- а) по вместимости и месту расположения.  
б) по вместимости и защитным свойствам.  
в) по назначению и вместимости.  
г) по назначению, месту расположения, защитным свойствам, по времени возведения, вместимости.
- 20) Что входит в комплект АИ-2 (аптечки индивидуальной)?
- а) перевязочный материал, антисептические средства.  
б) средства первичной профилактики шока.  
в) средства профилактики отравлений и антибактериальные средства.  
г) средства первичной профилактики шока, антидоты, радиопротекторы, антибактериальные средства.
- 21) Что такое кровотечение?
- а) истечение крови из разрушенных сосудов (артерий, вен, капилляров).  
б) нарушение целостности кожи и слизистых оболочек.  
в) повреждение тела и истечение крови.  
г) истечение крови из артерий.
- 22) В чем состоит главный принцип оказания первой помощи при переломах?
- а) наложение повязки.  
б) иммобилизация поврежденной части туловища или конечности.  
в) остановка кровотечения.  
г) противошоковые мероприятия.
- 23) Назовите основные мероприятия первой помощи при шоке?
- а) обезболивание и иммобилизация  
б) обезболивание и согревание  
в) наложение повязки на рану, остановка кровотечения.  
г) обезболивание, согревание, остановка кровотечения, им мобилизация, наложение асептической повязки на рану, транспортировка в лечебное учреждение.
- 24) Назовите основные мероприятия первой помощи при клинической смерти?
- а) искусственная вентиляция легких; непрямой (закрытый) массаж сердца.  
б) остановка кровотечения, наложение повязки на рану.

в) восстановление работы сердца и обезболивание.

г) иммобилизация и обезболивание.

25) Назовите задачи и объем первой помощи в очагах ЧС?

а) остановка кровотечения и борьба с шоком.

б) иммобилизация при переломах, наложение повязок на раны.

в) спасение жизни пострадавших путем остановки кровотечения, реанимации в случае клинической смерти, проведение противошоковых мероприятий.

г) осуществление искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

#### Критерии оценки:

Максимум 20 баллов за 2 теста по двум разделам первого семестра по 10 баллов за каждый тест

- 7-10 баллов выставляется, если обучающийся ответил правильно на 84-100% заданий теста;
- 4-6 баллов, если обучающийся ответил правильно на 67-83 % заданий;
- 2 -3 балла, если обучающийся ответил правильно на 50-66% заданий;
- 0-1 баллов, если обучающийся ответил правильно на 0-49% заданий

Максимум 20 баллов за 1 тест по одному разделу второго семестра по 20 баллов за каждый тест

- 16-20 баллов выставляется, если обучающийся ответил правильно на 84-100% заданий теста;
- 13-15 баллов, если обучающийся ответил правильно на 67-83 % заданий;
- 10-12 баллов, если обучающийся ответил правильно на 50-66% заданий;
- 0-9 баллов, если обучающийся ответил правильно на 0-49% заданий

#### Ситуационные задачи

по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

**Ситуационные задачи по теме «Социальные опасности и угрозы» (1 семестр)**

*Ситуация 1.*

Вы сегодня ждете гостей, и вот – звонок. Значит, гости начинают собираться, думаете вы и радостно распахиваете дверь. А на пороге – преступники-грабители. Вы понимаете, что совершили ошибку. А ведь в другие дни вы всегда были бдительны. А как теперь быть? Попробуйте найти выход из данной ситуации.

*Ситуация 2.*

Очень часто, анализируя поступки, человек понимает, что сам своим поведением или необдуманным поступком спровоцировал ту или иную ситуацию, которая может стать угрозой его моральному самочувствию, здоровью, а порой и жизни. Что такое виктимное поведение? И какие примеры грубого виктимного поведения вы могли бы привести, если бы вам пришлось на эту тему вести беседу со сверстниками?

*Ситуация 3.*

При возвращении домой вы обнаружили, что дверь в вашу квартиру взломана. Опишите ваши действия в подобной ситуации.

*Ситуация 4.*

Вы увидели подозрительного человека в подъезде и рискнули подняться с ним в лифте. Вам повезло, вы благополучно поднялись до своего этажа. Однако опишите ваши действия в случае нападения в лифте.

*Ситуация 5.*

Каждый день вы получаете телефонные звонки с угрозой и шантажом от неизвестного человека.

Что следует предпринять в случае подобного хулиганства по телефону?

*Ситуация 6.*

Учитель заметил, что один из учеников всегда неопрятен, неусидчив, не способен сосредоточиться на уроке, испытывает трудности в усвоении материала, агрессивен и жесток по отношению к сверстникам, заискивает перед взрослыми и постоянно напряжен, словно ожидает удара, часто приходит с синяками на разных стадиях развития. О чем могут свидетельствовать указанные личностные и поведенческие особенности ребенка?

*Ситуация 7.*

Вы случайно узнали, что в вашем населенном пункте открыто действует террористическая группа. Ваши действия.

*Ситуация 8.*

Вы с родителями летите в самолете в Словению на отдых. В середине полета несколько пассажиров встали, достали оружие и объявили, что самолет захвачен террористами. Двое террористов прошли в кабину пилотов, двое встали в разных концах салона и взяли «на мушкетера» пассажиров, двое террористов потребовали отдать личные вещи.

Какие правила безопасности необходимо соблюдать пассажирам в данной ситуации, чтобы сохранить жизнь и здоровье?

*Ситуация 9.*

Вас завалило обломками в результате взрыва при террористическом акте. Ваши действия.

*Ситуация 10.*

Вы с родителями приехали на вокзал, чтобы отправиться на поезде на отдых, вдруг на вокзале в противоположном крыле произошел взрыв. Ваши действия.

*Ситуация 11.*

Вы - руководитель крупной фирмы, на фирме 320 сотрудников. В середине дня по телефону вы выслушали сообщение о заложенной на предприятии бомбе. Ваши действия.

*Ситуация 12.*

Преступники-террористы одним нажатием клавиши нарушили, например, энергоснабжение целого района или работу аэропорта. Какими должны быть действия властей в этой ситуации?

### Ситуационные задачи по теме «Природные опасности» (2 семестр)

#### Ситуация 1

Вы сидите дома или на службе и вдруг чувствуете слабый толчок. Что это? Наверное, в соседней комнате кто-то уронил что-то тяжелое или на улице в стену дома врезался автомобиль – предполагаете вы. Толчки нарастают. Лопнуло, посыпалось со звоном оконное стекло. Полетели с полок книги, самопроизвольно отъехал от стены тяжелый шкаф. А вот уже, раздирая обои и штукатурку, поползли по стенам трещины, зашатался, запрыгал под ногами пол. Вы понимаете, что это – \_\_\_\_\_. Ваши действия?

#### Ситуация 2

Житель многоэтажного дома проснулся от страшного, грохота, рушились стены и перекрытия, слышался звон разбивающегося стекла, крики и стоны людей. Обрушившаяся потолочная плита зависла на спинках кровати, человек успел осознать, что он чудом остался жив. Что могло быть причиной создавшейся ЧС? Что следует сделать потерпевшему в подобной ситуации?

#### Ситуация 3

Ваш дом находится в районе города, где по прогнозам возможно затопление во время половодья. Население данного района заблаговременно получило сообщение об угрозе наводнения и необходимости эвакуации.

Опишите ваши действия в данной ситуации.

#### Ситуация 4

Население поселка Тирлян, расположенного на берегу р.Белой, получило предупреждение о возможности прорыва плотины.

Как должно действовать население для сведения к минимуму ущерба и потерь в случае гидродинамической аварии?

#### Ситуация 5

Представьте, что летом вы отдыхаете на даче или в деревне. С погодой не повезло, льют бесконечные дожди, в результате летнего паводка неожиданно ваше жилище оказалось в зоне затопления, и вода прибывает с каждым часом.

Какие действия вам следует предпринять в данной ситуации?

#### Ситуация 6

Население поселка Егоревка получило штормовое предупреждение о надвигающемся урагане.

О чем должно позаботиться население, чтобы обезопасить себя и свести к минимуму ущерб, который может нанести стихия?

#### Ситуация 7

Родственники, живущие в соседнем городе (в 150 км), пригласили вас вместе встретить Новый год. После работы, 31 декабря, вы отправились туда на личном автомобиле, несмотря на то, что синоптики прогнозировали метели и заносы на дорогах. Вскоре после выезда на трассу (через 50 км) метель превратилась в снежную бурю, практически лишив водителей видимости.

Что следует предпринять? Что вы предпочтете: вернуться домой или, максимально снизив скорость, продолжить поездку?

#### Ситуация 8

Туристы забрались в старую штольню, от криков и баловства произошло обрушение грунта со свода, и один из ребят оказался в завале.

Что следует предпринять в данной ситуации?

**Критерии оценки: максимум 5 баллов за комплект задач (комплект задач включает все задачи по данной теме).**

- 5 баллов выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на вопросы, аргументировал свою позицию, полностью решил все задачи

- 4 балла выставляется обучающемуся, если он выполнил все задания, с помощью других студентов или преподавателя сумел правильно ответить на вопросы, но выстроил аргументацию верно и достаточно полно или выполнил верно 70% задач;

- 3 балла выставляется, если обучающийся частично ответил на вопросы и смог воспроизвести теорию вопроса безотносительно практической ситуации или выполнил верно 50%;

- 0-2 балла выставляется, если обучающийся не владеет темой и не может ответить ни на один вопрос и провести аргументацию ситуации или выполнил менее 50% задач.

### Темы рефератов

по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

#### 1 семестр

1. Понятие о производственном микроклимате. Влияние перегревающего и охлаждающего микроклимата на организм человека.
2. Идентификация опасных и вредных факторов в профессии (рассмотреть профессию экономиста)
3. Экологические аспекты безопасности жизнедеятельности
4. Понятие о производственном травматизме. Причины, последствия, предупреждение.
5. Понятие об эргономике. Цели, задачи.
6. Промышленная эстетика. Понятие, цели, задачи.
7. Естественные химические факторы среды обитания. Понятие о биогеохимических провинциях.
8. Методы оценки тяжести и напряженности труда.
9. Основные анатомические и физиологические механизмы безопасности.
10. Понятие об анализаторах. Значение анализаторов для обеспечения безопасности жизнедеятельности.
11. Что такое иммунитет? Виды иммунитета.
12. 1 и 2 сигнальная система. Роль в обеспечении безопасности жизнедеятельности.
13. Количественная оценка опасности. Понятия: риск, промышленный риск.

#### 2 семестр

14. Классификация опасных и вредных факторов.
15. Техногенные системы, их экологическая характеристика.
16. Современные способы переработки и утилизации промышленных отходов.
17. Экономический и социальный ущерб от стихийных бедствий (на конкретном примере).
18. Экономический и социальный ущерб от стихийных бедствий (на примере).
19. Экономический и социальный ущерб от аварий и катастроф (на примере).
20. Правовые вопросы охраны окружающей среды (экологическое право).
21. Правовые вопросы безопасности жизнедеятельности (трудовое законодательство).
22. Современное состояние вопроса об уничтожении запасов химического оружия.
23. Региональный комплекс опасных и вредных факторов (на примере города Ростова-на-Дону).

Максимальное время выступления с рефератом: 7-10 мин.

Критерии оценивания: Максимум 5 баллов. В течение каждого семестра студент должен подготовить 1 реферат

Баллы	Описание
5	1) во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме, выполнена задача заинтересовать читателя; 2) деление текста на введение, основную часть и заключение 3) в основной части; 3) логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; 4) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; 5) для выражения своих мыслей не пользуется упрощенно-примитивным языком; 5) Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.
4	1) во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя; 2) в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; 3) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; 4) для выражения своих мыслей студент не пользуется упрощенно-примитивным языком.
3	1) во введении тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме; 2) в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; 3) заключение выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; 4) для выражения своих мыслей студент не пользуется упрощенно-примитивным языком.
2	1) во введении тезис отсутствует или не соответствует теме; 2) в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; 3) выводы не вытекают из основной части; 4) отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; 5) язык работы можно оценить как «примитивный».
0 - 1	1) работа написана не по теме; 2) в работе один абзац и больше позаимствован из какого-либо источника.

**Учебные проекты**  
по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»  
**1 семестр**

1.Разработайте мероприятие по профилактике социально опасного явления в студенческой группе.

2.Предложите меры, направленные на воспитание устойчивости молодежи к опасным и вредным социальным факторам.

**2 семестр**

1. Проанализируйте существующий российский и зарубежный опыт и разработайте план действий регионального оперативного штаба по борьбе с инфекцией в условиях эпидемии опасного инфекционного заболевания

2. Разработайте мероприятие для школьников по профилактике дорожно-транспортных происшествий в городе.

**Критерии оценки: максимум 40 баллов.**

Студенту необходимо выполнить два учебных проекта, каждый из которых оценивается в 20 баллов. Сумма баллов по двум заданиям – от 0 до 40 баллов.

<b>Критерий 1. Постановка цели проекта</b> (максимум 3 балла):	
Цель не сформулирована	0
Цель сформулирована нечетко	1
Цель сформулирована, но не обоснована	2
Цель четко сформулирована и убедительно обоснована	3
<b>Критерий 2. Планирование путей достижения цели проекта</b> (максимум 3 балла):	
План отсутствует	0
Представленный план не ведет к достижению цели проекта	1
Представлен краткий план достижения цели проекта	2
Представлен развернутый план достижения цели проекта	3
<b>Критерий 3. Глубина раскрытия темы проекта</b> (максимум 3 балла)	
Тема проекта не раскрыта	0
Тема проекта раскрыта фрагментарно (не все аспекты темы раскрыты в проекте)	1
Тема проекта раскрыта поверхностно (все аспекты темы упомянуты, но раскрыты неглубоко)	2
Тема проекта раскрыта полностью и исчерпывающе	3
<b>Критерий 4. Разнообразие источников информации, целесообразность их использования</b> (максимум 3 балла):	
Использована не соответствующая теме и цели проекта информация	0
Большая часть представленной информации не относится к теме работы	1
Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников	2
Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников	3
<b>Критерий 5. Анализ хода работы, выводы и перспективы</b> (максимум 3 балла):	
Не предприняты попытки проанализировать ход и результат работы	0
Анализ заменен кратким описанием хода и порядка работы	1
Представлен развернутый обзор работы по достижению целей, заявленных в проекте	2
Представлен анализ ситуаций, складывавшихся в ходе работы, сделаны необходимые выводы, намечены перспективы работы	3
<b>Критерий 6. Степень самостоятельности автора, творческий подход к работе в проектах</b> (максимум 3 балла):	
Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора	0
Автор проявил незначительный интерес к теме проекта, но не продемонстрировал самостоятельности в работе, не использовал возможности творческого подхода	1
Работа самостоятельная, демонстрирующая серьезную заинтересованность автора, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества	2
Работа отличается творческим подходом, собственным оригинальным отношением автора к идее проекта	3
<b>Критерий 7. Качество проведения презентации</b> (максимум 2 балла):	
Презентация не проведена или выступление не соответствует требованиям проведения презентации	0
Выступление соответствует требованиям проведения презентации, оно не вышло за рамки регламента, автор владеет культурой общения с аудиторией, но сама презентация не достаточно хорошо подготовлена	1
Выступление соответствует требованиям проведения презентации, оно не вышло за рамки регламента, автор владеет культурой общения с аудиторией, презентация хорошо подготовлена, автору удалось заинтересовать аудиторию	2
<b>ИТОГО ПО КАЖДОМУ ПРОЕКТУ</b>	<b>20</b>

**Тренинговая работа**  
**По дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»**  
**I семестр**  
**Тренинг «Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС»**

**Цель тренинга:** выработка динамических стереотипов в профессионально важной ситуации (оказание первой психологической помощи пострадавшим в кризисной ситуации). Выработка динамических стереотипов позволяет найти в памяти и использовать ту модель поведения (помощи), которая будет оптимальной в данных условиях при характерном для кризисной ситуации дефиците времени.

**Этапы проведения тренинга:**

1. Знакомство. Упражнение «Тренинговое имя».

Цель: снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы.

**Инструкция:** "Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени".

2. Правила нашей группы.

**Инструкция:** "В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными. Сейчас мы обсудим главные из них, а затем приступим к выработке условий работы именно нашей группы: **Общение по принципу "здесь и теперь".** Во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе. **Персонализация высказываний.** Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: "Большинство людей считают, что ..." – на такое: "Я считаю, что ..."; "Некоторые из нас думают ..." – на "Я думаю ..." и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: "Многие меня не поняли" – на конкретную реплику: "Оля и Соня не поняли меня".

**Искренность в общении.** Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. **Конфиденциальность всего происходящего в группе.** Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Это помогает нам быть искренними, способствует самораскрытию. Мы доверяем друг другу и группе в целом. **Определение сильных сторон личности.** Во время занятий (в ходе упражнения или его

обсуждения, в процессе выполнения заданий или этюдов) любой из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы работаем вместе. Каждому члену группы надо сказать как минимум хоть одно хорошее и доброе слово. **Недопустимость непосредственных оценок человека.** При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера общения". Мы никогда не скажем: "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты совершил плохой поступок".

**Как можно больше контактов и общения с различными людьми.** Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем. **Активное участие в происходящем.** Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном "Я", получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны окружающие.

**Уважение говорящего.** Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем свои вопросы, благодарим или спорим с ним".

3. Деление на группы.

По принципу: гора – река – море – океан – пустыня – лес – степь – небо.

4. Упражнение на доверие.

Бывает трудно доверять окружающим людям, особенно если люди не знакомые. Но очень важно умение расположить к себе человека и убедить его доверять тебе. И ещё важнее самому научиться доверять. Следующее упражнение тренирует нас доверять и умение расположить к себе людей, вызвать к себе доверие. В каждой группе по очереди один участник становится в круг, закрывает глаза и падает на остальных участников. Обсуждение чувств в группах.

5. Основная часть. Работа в группах.

6. Проработка различных состояний.

«Пострадавший» изучает признаки состояния и инсценирует их. «Спасатель» изучает действия и оказывает первую помощь. Тренер акцентирует внимание участников тренинга на характерных особенностях состояния пострадавшего, оценивает правильность выполнения, показывает правильные действия.

7. Завершающая часть. Рефлексия. Обсуждение чувств участников (по кругу) с акцентом на значимость приобретенной информации.

Все участники тренинга пишут отзывы на листке бумаги.

**2 семестр**

**Тренинг Опасности вокруг нас**

Предварительные тестовые задания для актуализации остаточных знаний:

1. Как действовать по сигналу «Внимание всем!»?

а) наденьте средства защиты и покиньте здание.

б) включить радио и прослушать информацию Штаба ГОЧС.

В) быстро направиться в убежище.

2. Пары какого из перечисленных веществ являются наиболее токсичными ?

- А) пары хлора,
- Б) пары аммиака,
- В) пары ртути.

3. Во время аварии, связанной с утечкой аммиака решили применить ватно-марлевую повязку.

Каким раствором ее следует смочить ?

- А) 2% -ным раствором нашатырного спирта,
- Б) 2% -ным раствором уксусной кислоты,
- В) 5% -ным раствором соды.

4. Удушающий газ с запахом нашатырного спирта

- А) сероводород,
- Б) аммиак,
- В) фосген.

5. Какое ядовитое вещество используется во время горения ?

- А) иприт,
- Б) сероводород,
- В) угарный газ,
- Д) фосген.

6. Какие вещества относятся к сильнодействующим ядовитым веществам ?

Выберите правильный ответ.

- А) натрий, калий,
- Б) хлор, аммиак,
- В) алюминий, селен,
- Г) сероводород, синильная кислота.

7. СИТУАЦИЯ : В городе, где вы живете, находится предприятие по производству жидких удобрений.

Какие АХОВ могут использоваться на этом предприятии ?

- А) сероводород,
- Б) хлор,
- В) аммиак.

8. Что собой представляет хлор ?

- А) газ желто-зеленого цвета с резким запахом,
- Б) вещество зеленого цвета без запаха,
- В) твердое вещество зеленого цвета с резким запахом.

9. На какие органы человека воздействует аммиак ?

- А) таких органов нет,
- Б) верхние и нижние конечности,
- В) сильно раздражает органы дыхания, глаза, кожу,
- Г) сильно раздражает сердечно-сосудистую систему

**Работа по группам .**

Вопрос для первой группы : «Что вы будете делать, когда, находясь дома, получите оповещение об угрозе химического заражения ? Обоснуйте свои действия»

Вопрос для второй группы : «Что такое аммиак ? Где он используется и как воздействует на организм человека ?»

Вопрос третьей группе : «Что представляет из себя хлор и где он применяется ?»

Вопрос четвертой группе : «Какую угрозу представляют производственные аварии для населения, проживающего вблизи предприятий химической, текстильной, мясомолочной промышленности и атомной энергетики .

## **1. Групповая работа (Каждой группе необходимо составить свои рекомендации для населения).**

1 группа : «Авария на очистных сооружениях»

(используется хлор, а он тяжелее воздуха)

2 группа : «Авария на молочном комбинате»

(используется аммиак, а он легче воздуха).

3 группа : «Рекомендации при движении по зараженной местности».

4 группа : Общий порядок действий при аварии на атомной станции .

Домашнее задание : каждой группе подготовить презентации по своим темам (темы даны выше)

### **Критерии оценивания.**

Максимальная оценка – 30 баллов

- 30-15 баллов выставляется студенту, если:

- было сформулировано и проанализировано большинство проблем, имеющих в тренинге;
- были сделаны собственные выводы, которые отличаются от выводов других студентов;
- были продемонстрированы адекватные методы для идентификации и решения проблемы информации;
- приведенные в итоге анализа аргументы находятся в соответствии с ранее выявленными проблемами, сделанными выводами, оценками и использованными аналитическими методами.

1 -14 баллов –выставляется в противном случае.

0 баллов выставляется, если студент не проявил себя в тренинговой работе.

## **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения образовательной программы.**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

В первом семестре промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится по окончании теоретического обучения в соответствии с расписанием в письменном виде. Количество вопросов в зачетном задании – 2 (1 теоретический вопрос и типовая задача к зачету). Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Во втором семестре промежуточная аттестация проводится в форме экзамена. Экзамен проводится по расписанию промежуточной аттестации в письменном виде. Количество вопросов в зачетном задании – 3 (2 теоретических вопроса и типовая задача к экзамену). Проверка ответов и объявление результатов производится в день экзамена. Результаты аттестации заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.



## Приложение 2

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

#### «Безопасность жизнедеятельности»

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия;

В ходе лекционных занятий рассматривается понятийно-категориальный аппарат курса, даются общие представления о составе и специфике антропогенных, социальных, природных, биологических, техногенных опасностях и угрозах, транспортных авариях и катастрофах, ЧС военного времени, превентивных мерах, действиях в случае реализации соответствующих опасностей и угроз, первой помощи пострадавшим. Также даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, умения и навыки анализировать мероприятия по защите производственного персонала и населения в ЧС и при необходимости принимать участие в проведении спасательных и других неотложных работ, оказывать первую доврачебную и психологическую помощь пострадавшим.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат по теме занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы студентов над учебной программой курса осуществляется в ходе практических занятий. В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

При подготовке к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза.

### Методические рекомендации по написанию рефератов, требования к оформлению

Реферат является самостоятельным кратким изложением первичного материала, который подвергается автором реферата глубокому изучению, систематизации и осмыслению. Реферат должен отражать основные идеи реферируемых работ и отношение к ним автора реферата.

Каждым студентом выполняется один реферат по выбранной им теме из списка, размещенного выше. Для успешного выполнения этого задания необходимо изучить имеющуюся учебно-методическую литературу по курсу, статьи в периодических изданиях. Использование первоисточников работ ученых, работавших в области тематики реферата, авторов идей (монографии статьи) является обязательным.

Реферат оформляется в соответствии с действующим ГОСТом 7.32-2001 (раздел 6 «Правила оформления отчета») или на основании требований ОСТа 29.115-88 «Оригиналы авторские и текстовые издательские. Общие технические требования», с которыми можно ознакомиться в правовых системах КонсультантПлюс или Гарант, а также в сети Интернет.

Объем реферата 10-20 стр.

Содержание работы должно включать:

- 1) введение, в котором ставится цель и задачи написания реферата;
- 2) основную часть, в которой раскрывается цель, и решаются задачи работы (она должна иметь четкую структуру, быть логически последовательной, содержать ссылки на первоисточники информации и раскрывать основные содержательные элементы реферируемых материалов) (как правило, две-три главы);
- 3) заключение, где подводятся основные итоги написания реферата (особое внимание здесь следует уделить собственной оценке реферируемого материала с отражением его актуальности, современного значения и возможностей применения его идей в современной экономике и своей практической деятельности);
- 4) список использованных источников (от одного до 3-4 первоисточников);
- 5) содержание с расстановкой страниц. Пункт 4 и 5 содержания реферата можно объединить на одной странице. Общий объем реферата должен составлять не менее 8 и не более 10 страниц (включая титульный лист и лист с использованными источниками и содержанием).

Текст печатается на одной стороне стандартного листа бумаги формата А4.

Междустрочный интервал – 1,5.

Шрифт 14 Times New Roman. Таблицы оформляются 12 шрифтом.

Поля реферата: верхнее, нижнее – 20 мм; левое – 25 мм; правое – 10 мм.

Абзацный отступ по всему тексту устанавливается равным 1,25 см или 1,27 см.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц отчета. Номер страницы на титульном листе не проставляют. Номер страницы проставляют в правой верхней части листа без точки.

Иллюстрации (графики, схемы, диаграммы) следует располагать в реферате непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице. Иллюстрации следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. На все иллюстрации должны быть даны ссылки.

В тексте реферата обязательно должны присутствовать ссылки на источники. Любая идея, положение или вывод реферируемого материала, иллюстрируемые или описываемые в реферате должны содержать соответствующую ссылку на первоисточник. При перенесении текста из первоисточника без авторской переработки (цитирование), необходимо по мимо ссылки использовать кавычки.

Ссылки на использованные источники следует приводить:

- либо в квадратных скобках, указывая порядковый номер источника, указанный в «Списке использованной литературы» с указанием страницы источника;

- либо подстрочно с указанием автора работы, ее названия, места и года издания, номера страницы, на которую делается ссылка.

Все сноски и подстрочные примечания печатаются только на той странице, к которой они относятся.

Заключение должно быть полностью самостоятельной частью работы, прямое перенесение текста других авторов здесь запрещено. Заключение должно содержать:

- а) основные положения и выводы из обзора прочитанных материалов;
- б) взгляды автора реферата на актуальность и значение реферируемого материала для современных экономических отношений.

#### **Методические рекомендации по выполнению ситуационных заданий**

Ситуационное задание представляет собой проблемную ситуацию, предлагаемую студентам в качестве задания для анализа и поиска решения. Обычно содержит схематическое словесное описание ситуации, статистические данные, а также мнения и суждения о ситуациях, которые трудно предсказать или измерить. Ситуационные задания наглядно демонстрируют, как на практике применяется теоретический материал. Данный материал необходим для обсуждения предлагаемых тем, направленных на повышение профессиональных компетенций студента.

Задания выполняются индивидуально или в рамках небольших рабочих групп (по 4-5 человек). Задания выполняются по этапам с ограничением времени, перед каждым этапом даются пояснения, по завершению этапа студенты докладывают о выполненной работе, результаты обсуждаются, даются комментарии преподавателя

При выполнении заданий студенты в первую очередь должны использовать лекционный материал, источники основной и дополнительной литературы, ресурсы Интернет.

Для успешного анализа ситуационных заданий следует придерживаться ряда принципов:

- использовать знания, полученные в процессе лекционного курса;
- внимательно читать задание для ознакомления с имеющейся информацией, не торопиться с выводами;
- не смешивать предположения с фактами.

Анализ ситуационного задания должен осуществляться в определенной последовательности:

1. Выделение проблемы.
2. Поиск фактов по данной проблеме.
3. Рассмотрение альтернативных решений.
4. Выбор обоснованного решения.

При проведении письменного анализа ситуационного задания помните, что основное требование, предъявляемое к нему, – краткость.

#### **Методические рекомендации - памятка для участников тренинга**

##### Признаки состояния.

##### **№1. БРЕД И ГАЛЛЮЦИАЦИИ.**

Признаки бреда: ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.

Признаки галлюцинаций: пострадавший воспринимает объекты, которые в данный момент на воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит несуществующих людей, чувствует запахи и проч., которых нет на самом деле).

##### **№2. ПОПЫТКА САМОУБИЙСТВА.**

Признаки: Человек может совершать конкретные действия, направленные на лишение себя жизни, (пить таблетки, пытаться выброситься из окна) или говорить о своих намерениях («я устал так жить»).

Перед совершением попытки самоубийства человек может быть подавленным, либо, наоборот, чрезмерно возбужденным.

##### **№ 3. АПАТИЯ.**

##### Признаки:

1. безразличное отношение к окружающему
2. вялость, заторможенность

3. речь медленная, с большими паузами.

#### **№ 4. СТУПОР.**

##### Признаки:

Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи.

- 1.Отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки)
- 2.«Застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности
- 3.Возможно напряжение отдельных групп мышц.

#### **№ 5. ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ.**

##### Признаки:

- 1.Резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия
- 2.Ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленно)
- 3.Часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы)

**Помните! Пострадавший может причинить вред себе и другим!**

#### **№ 6. АГРЕССИЯ.**

##### Признаки:

1. Раздражение, недовольство, гнев ( по любому, даже незначительному поводу).
2. Нанесение окружающим ударов руками, либо какими-либо предметами.
3. Словесное оскорбление, брань.
4. Мышечное напряжение

Повышение кровяного давления.

#### **№ 7. НЕРВНАЯ ДРОЖЬ.**

##### Признаки:

- 1.Дрожь начинается внезапно - сразу после инцидента или спустя какое-то время
- 2.Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету).

Реакция продолжается достаточно долгое время (до нескольких часов). Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

#### **№ 8. ПЛАЧ.**

##### Признаки:

1. Человек уже плачет или готов разрыдаться.
2. Подрагивают губы
3. Наблюдается ощущение подавленности

В отличие от истерики нет возбуждения в поведении.

#### **№ 9. ИСТЕРИКА.**

Истерический припадок длится несколько минут или несколько часов.

##### Признаки:

1. Сохраняется сознание
  2. Чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы
  3. Речь эмоционально насыщенная, быстрая
- Крики, рыдания.

#### **№ 10. СТРАХ.**

##### Признаки:

1. Напряжение мышц (особенно лицевых)
2. Сильное сердцебиение
3. Учащенное поверхностное дыхание

Сниженный контроль собственного поведения.

##### Ваши действия.

#### **Помощь №1. БРЕД И ГАЛЛЮЦИЦИИ.**

1.Обратитесь к мед. работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи.

2.До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность.

3.Переведите пострадавшего в уединенное место, не оставляйте его одного.

4.Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить.

**Помните, что в такой ситуации переубедить пострадавшего невозможно.**

#### **Помощь №2. ПОПЫТКА САМОУБИЙСТВА.**

1.Человек, решивший свести счеты с жизнью, находится, как правило, в состоянии конфликта со всем окружающим миром. Поэтому очень важно, чтобы кто-то проявил по отношению к нему сочувствие.

2.Слушайте и соглашайтесь с тем, что он говорит. Вы должны стать своим, «играть на его стороне».

3.Во время разговора постарайтесь найти положительные моменты в сложившейся ситуации (удалось выжить «после такого», жив-здоров, голова-руки-ноги на месте, нужно думать и заботиться о детях, родителях).

4.Покажите уникальность его жизненного опыта.

5.Попросите его о помощи (это поможет ему почувствовать, что он кому-то нужен).

6.Ведите разговор на том расстоянии, которое ему удобно. Если он отклоняется от Вас, сделайте шаг назад. Постепенно, продолжая разговор, приближайтесь к нему.

**При первой же возможности обратитесь за помощью к специалисту.**

#### **Помощь № 3. АПАТИЯ.**

1.Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он Вам, или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?»

2.Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).

3.Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб.

4.Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.

Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить вместе выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

#### Помощь №4 СТУПОР

1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно, четко то, что может вызвать сильные реакции (лучше негативные).

**Помните! Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.**

#### Помощь №5 ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

1.Используйте прием «захвата»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.

2.Изолируйте пострадавшего от окружающих.

3.Массируйте пострадавшему «позитивные» точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»).

4.Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям. («Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»)

Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением ( см. помощь при данных состояниях).

#### Помощь №6 АГРЕССИЯ

1. Сведите к минимуму количество окружающих.

2. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться, «избить» подушку).

3. Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

4. Демонстрируйте благожелательность. Даже если Вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на Вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!», надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации.»

5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

**Агрессия может быть погашена страхом наказания:**

**Если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;**

**Если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.**

#### Помощь №7. СТРАХ

1. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один.»

2. Дышите ровно и глубоко. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с Вами ритме.

3. Если пострадавший говорит, слушайте его, высказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.

4. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

**Помните! Страх может быть полезным, когда помогает избежать опасности (страшно ходить ночью по темным улицам). Поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.**

#### Помощь №8. НЕРВНАЯ ДРОЖЬ

**Нужно усилить дрожь.**

1. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 сек. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.

2. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

**Нельзя:**

**Обнимать пострадавшего или прижимать его к себе.**

**Укрывать пострадавшего чем-то теплым**

**Успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.**

#### Помощь №9 ПЛАЧ

**Помните! Не происходит эмоциональной разрядки, облегчения, если человек сдерживает слезы. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека. Не зря говорят «сошел с ума от горя».**

1. Не оставляйте пострадавшего одного.

2. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте по голове). Дайте ему понять, что Вы рядом.

3. Применяйте приемы «активного слушания».(они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе):

Периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете;

Повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства;

Говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.

4. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.

5. Не задавайте вопросов, не давайте советов.  
**Помните! Ваша задача - выслушать.**

#### **Помощь № 10. ИСТЕРИКА**

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для Вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды!», «Умойся!»).
4. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.
5. **Не потакайте желаниям пострадавшего!**