Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В. И. ВЕРНАДСКОГО»
Гуманитарно-педагогическая академия
Экономико-гуманитарный колледж

**Методические рекомендации по дисциплине**

# БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальность
**53.02.04 Вокальное искусство**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная задача высшего образования заключается в формировании творческой личности способной к саморазвитию, самообразованию, инновационной деятельности, умеющей сформулировать проблему, проанализировать пути ее решения, найти оптимальный результат и доказать его правильность. В этом плане следует признать, что организация самостоятельной работы студентов выступает одним из ключевых вопросов в современном образовательном процессе, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру безопасности, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

Под самостоятельной работой студентов сегодня понимается вид учебно-познавательной деятельности по освоению профессиональной образовательной программы, осуществляемой в определенной системе, при партнерском участии преподавателя в ее планировании и оценке достижения конкретного результата.

Целью самостоятельной работы является формирование у обучающихся способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе и способствует более глубокому усвоению изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы по проблемам безопасности человека в среде обитания, ориентирует на умение применять полученные теоретические знания на практике и проводится в следующих видах:

- Проработка лекционного материала.
- Подготовка к практическим и семинарским работам.
- Выполнение эссе.
- Решение задач.
- Выполнение индивидуальных заданий.
- Подготовка к зачету.

## ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В БЕЗОПАСНОСТЬ. ОСНОВНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ПОНЯТИЯ

### 1.1. Рекомендации к самостоятельному ознакомлению с учебной литературой

При изучении темы надо ознакомиться с содержанием дисциплины и понять цели, сущность курса БЖД, а так же основные задачи дисциплины.

Иметь представление о среде обитания человека: бытовой, производственной, социальной, природной; о компонентах окружающей среды, как биосфера, техносфера, гомосфера и ноксосфера.

Необходимо познать, что представляет собой опасность, аксиому о потенциальной опасности любой деятельности, иметь понятие о вредных и опасных факторах, классификации опасностей по природе происхождения, по характеру действия, по силе воздействия, по активности и концепции приемлемого риска. Ознакомиться с видами риска, управлением риском.

Необходимо изучить, что представляет собой жизнедеятельность человека, основные понятия безопасности жизнедеятельности. Далее следует ознакомиться с основными положениями и принципами обеспечения безопасности. Изучить средства обеспечения безопасности: коллективные, индивидуальные.

### 1.2. Задания для самостоятельной работы

Задание 1.О чем гласит аксиома о потенциальной опасности? Какие два важных вывода из нее вытекают? Приведите примеры в доказательство данной аксиомы.

Задание 2. Нарисуйте структурную схему взаимодействия человека с биосферой, техносферой и социальной средой.

Задание 3. Определите, какие неблагоприятные факторы внешней и внутренней среды присутствуют в Вашем жилище. Укажите методы защиты по уменьшению воздействия этих факторов.

Задание 4. Составьте библиографический список литературы фонда академии по проблеме безопасность жизнедеятельности

Библиография – это список литературы (обычно алфавитный) по исследуемому вопросу, построенный по принципам библиографического описания. Библиография обычно помещается в конце исследования. Библиографическое описание – это набор представленных по определенным правилам сведений о книге, статье, журнале и т. п. Библиографическое описание позволяет получить более или менее полное представление об издании (кто автор, какова тема, когда выпущено издание и т. д.).

Элементы библиографического описания разделяются так называемыми *условными разделительными знаками (УРЗ)*. Наиболее важные УРЗ:

| | | |
|---|---|---|
| | Двоеточие | Сведения, относящиеся к заглавию: Безопасность жизнедеятельности: Учебник |
| | Косая черта | Сведения об ответственности (о редакторе, составителе или о нескольких авторах) / Под ред. О.Н. Русака /О.Н. Русак, В. С. Сердюк и др. |
| | Двойная косая черта | Начало второй части библиографического описания; например, сведения о сборнике или журнале, в котором размещена статья //Безопасность жизнедеятельности. 2007. № 2. |
| | Точка и тире | Сведения об издании – 2-е изд., СПб., 2007. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 252 с. |

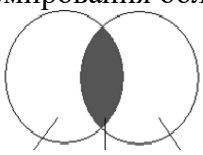
**Схема библиографического описания источника:**

Библиографическое описание книги, словаря, энциклопедии:

- Автор книги (если есть 1 или 2 автора).
- Заглавие: Сведения, относящиеся к заглавию
- Сведения об ответственности (если есть).
- Сведения об издании книги.
- Количество страниц.

## 1.3. Вопросы для самоконтроля

1. Что такое процесс жизнедеятельности?
2. Что такое среда обитания?
3. Дайте определение терминам «биосфера», «техносфера», «социальная среда».
4. На чем основано взаимодействие человека со средой обитания и ее составляющих между собой элементов?
5. Какие характерные состояния взаимодействия «человек – среда обитания» Вы знаете? Охарактеризуйте их.
6. Что такое «опасность», «потенциальная опасность», «реальная опасность», «реализованная опасность»?
7. В каких случаях потенциальные опасности могут стать явными? Приведите примеры.
8. Что такое «вредный фактор», травмирующий фактор»?
9. Как классифицируются опасные и вредные производственные факторы по своему воздействию на организм человека?
10. Дайте определение понятиям: «риск», «приемлемый риск», «безопасность», «экологичность источника опасности».
11. Подпишите рисунок «Схема формирования области действия опасности на человека»:



## 1.4. Темы докладов и рефератов

1. Безопасность и устойчивое развитие.
2. Приоритетность вопросов безопасности и сохранения природы при формировании техносферы.
3. Безопасность как одна из основных потребностей человека.
4. Культура безопасности как фактор устойчивого развития.

### 1.4.1. Требования к написанию реферата:

Написание реферата, как учебный вид деятельности, предполагает внеаудиторную, самостоятельную учебную работу обучающегося по рекомендуемой преподавателем теме.

Цель работы над рефератом – обретение обучающимся навыков библиографического поиска необходимой литературы, аналитической работы с книгой и периодикой, обобщение информации из используемых источников и последующего письменного оформления текста.

При написании реферата необходимо следовать следующим требованиям:

1. текст первоисточников (как печатных изданий, так и Интернет-источников) необходимо не копировать, а *перерабатывать* (собственные выводы после осмысления текста вынести в заключительную часть).

2. если используется дословная выдержка из текста, то она должна быть оформлена по правилам цитирования (в таком случае цитирование не будет являться плагиатом):

- цитата должна быть выделена особым шрифтом (уменьшенным шрифтом, курсивом) или кавычками (« », „ “);

- обязательна *ссылка* на источник. Ссылку следует оформить подстрочной сноской.

*Структура реферата:*

*Титульный лист*

*Содержание* - оглавление с обозначением нумерации страниц.

*Введение.* Обоснование выбора темы и её актуальности.

*Основная часть.* Смысловые части темы выделяются в отдельные главы. При необходимости главы разбиваются на параграфы. Раскрывая тему, следует подтверждать свои доводы фактами, цифрами и цитатами.

*Заключение.* Общие выводы по теме, согласие или несогласие с авторами первоисточников.

*Список используемых источников.*

*Требования к оформлению:*

*Общий объем реферата не более 15 страниц:* 1 стр. – титульный лист, 1 стр. – содержание, 10 стр. – введение и основная часть, 1 стр. – заключение, 1 стр. – список использованных источников (до 10). Текст работы оформляется шрифтом Times New Roman.

На первой странице печатается план, включающий в себя введение, параграфы, раскрывающие суть проблемы, заключение.

В конце реферата представляется список использованной литературы (не менее 5 источников) с точным указанием авторов, названия, места и года ее издания.

***Титульный лист*** должен содержать следующую информацию:

1) наименование министерства;
2) полное название учебного заведения;
3) название кафедры;
4) название учебной дисциплины;
5) заглавие (тема) работы. Наименование работы на титульном листе должно совпадать с названием темы по заданию;
6) фамилия автора;
7) должность, ученая степень, ученое звание и фамилия преподавателя,
8) город и год выполнения работы

Титульный лист является первой страницей работы, но номер страницы на ней не проставляется. Нумерация страниц начинается со второго листа.

## ТЕМА 2. ЧЕЛОВЕК КАК БИОЛОГИЧЕСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ СУБЪЕКТ

### 2.1. Рекомендации к самостоятельному ознакомлению с учебной литературой.

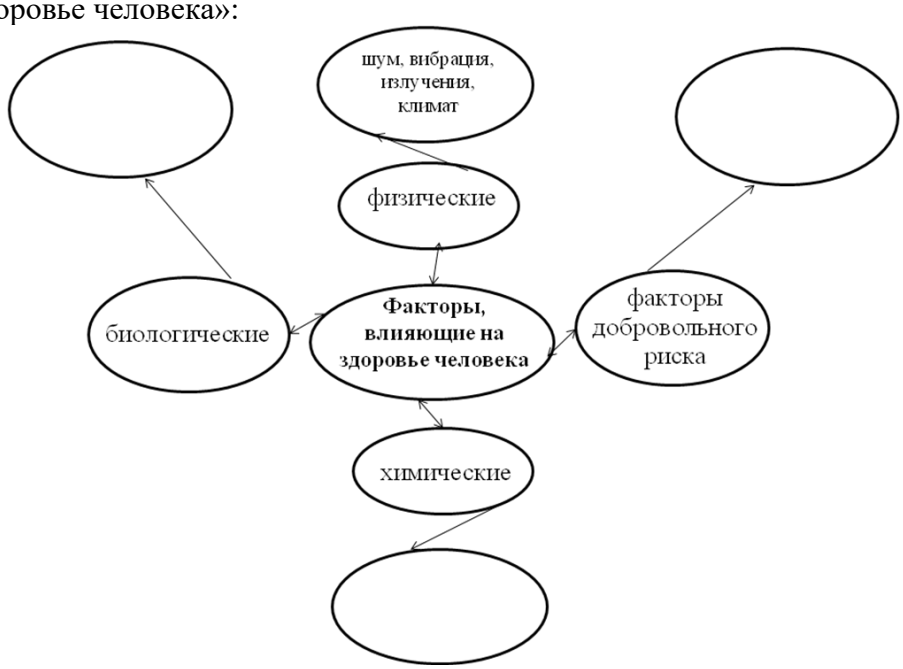
Изучить материал по теме, используя конспект лекции и рекомендуемую учебную литературу. Ознакомиться с понятиями индивидуальное здоровье, здоровый образ жизни. Здоровье физическое, психическое, нравственное. Факторы влияющие на здоровье человека.

Далее необходимо рассмотреть режим жизнедеятельности человека.

Детально следует изучить основные составляющие здорового образа жизни, необходимо познать, условия сохранения здоровья, а также вредные для здоровья факторы и привычки.

### 2.2. Задания для самостоятельной работы.

Задание 1. Заполните пустые ячейки в предложенной схеме «Классификация факторов, влияющих на здоровье человека»:



Задание 2. Подберите примеры и обоснуйте положение «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные».

Задание 3. Проанализируйте влияние различных факторов на собственное здоровье. Разработайте свою индивидуальную систему поведения в течение дня, которая максимально соответствовала бы вашим возможностям и потребностям.

Задание 4. Перечислите основные составляющие своего режима дня. Каково значение двигательной активности, питания и сна в режиме дня для здоровья человека?

### 2.3. Вопросы для самоконтроля

1. Основные составляющие режима дня человека. Значение двигательной активности, питания и сна в режиме дня для здоровья человека.
2. Биологическая необходимость двигательной активности человека в процессе жизнедеятельности.
3. Вредные привычки, основные причины, способствующие их проявлению. Меры профилактики вредных привычек.
4. Вредные факторы окружающей среды.
5. Для чего необходимо проводить общие и специальные закаливающие мероприятия?
6. Мероприятия личной и общественной гигиены. Значение соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни для здоровья человека.
7. Что представляет собой здоровый образ жизни человека и его показатели?

### 2.4. Темы докладов и рефератов

1. Алкоголь, наркотики и табак как специфические вредные вещества и особенности их вредного воздействия на человека.
2. Взаимосвязь условий жизнедеятельности человека со здоровьем и производительностью труда.
3. Влияние экологической обстановки на здоровье человека.

## ТЕМА 3. КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ ФОРМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 3.1. Рекомендации к самостоятельному ознакомлению с учебной литературой.

По теме следует изучить материал, используя конспект лекции и рекомендуемую литературу. Основы физиологии труда. При этом обратить внимание на природные возможности человека по восприятию информации, распознанию опасностей.

Далее необходимо рассмотреть классификация основных форм деятельности человека, физический и умственный труд, а так же иметь понятие о тяжести и напряженности труда. Обратить внимание на пути повышения эффективности трудовой деятельности человека, профилактику утомления, неблагоприятного воздействия микроклимата.

Затем более детально следует изучить комфортные условия жизнедеятельности, критерии комфортности, гигиеническое нормирование параметров микроклимата производственных и непроизводственных помещений, влияние перегревания и переохлаждения, повышенной влажности на состояние здоровья человека. Необходимо иметь понятие об эргономике и организации рабочих мест, а так же как обеспечиваются комфортные условия жизнедеятельности.

### 3.2. Задания для самостоятельной работы.

Задание 1. Используя учебную литературу, подготовьте конспект по данной теме.

*Требования к выполнению*

Конспект должен содержать исходные данные источника, конспект которого составлен.

В нём должны найти отражение основные положения текста.

Объём конспекта не должен превышать одну треть исходного текста.

Текст может быть, как научный, так и научно-популярный.

Сделайте в вашем конспекте широкие поля, чтобы в нём можно было записать незнакомые слова, возникающие в ходе чтения вопросы.

Соблюдайте основные правила конспектирования:

1. Внимательно прочитайте весь текст или его фрагмент – параграф, главу.
2. Выделите информативные центры прочитанного текста.
3. Продумайте главные положения, сформулируйте их своими словами и запишите.
4. Подтвердите отдельные положения цитатами или примерами из текста.
5. Используйте разные цвета маркеров, чтобы подчеркнуть главную мысль, выделить наиболее важные фрагменты текста.

*Конспект* – это сокращённая запись информации. В конспекте, как и в тезисах, должны быть отражены основные положения текста, которые при необходимости дополняются, аргументируются, иллюстрируются одним или двумя самыми яркими и, в то же время, краткими примерами.

Конспект может быть кратким или подробным. Он может содержать без изменения предложения конспектируемого текста или использовать другие, более сжатые формулировки.

Конспектирование является одним из наиболее эффективных способов сохранения основного содержания прочитанного текста, способствует формированию умений и навыков переработки любой информации. Конспект необходим, чтобы накопить информацию для написания более сложной работы (доклада, реферата, курсовой, дипломной работы).

*Виды конспектов*: плановый, тематический, текстуальный, свободный.

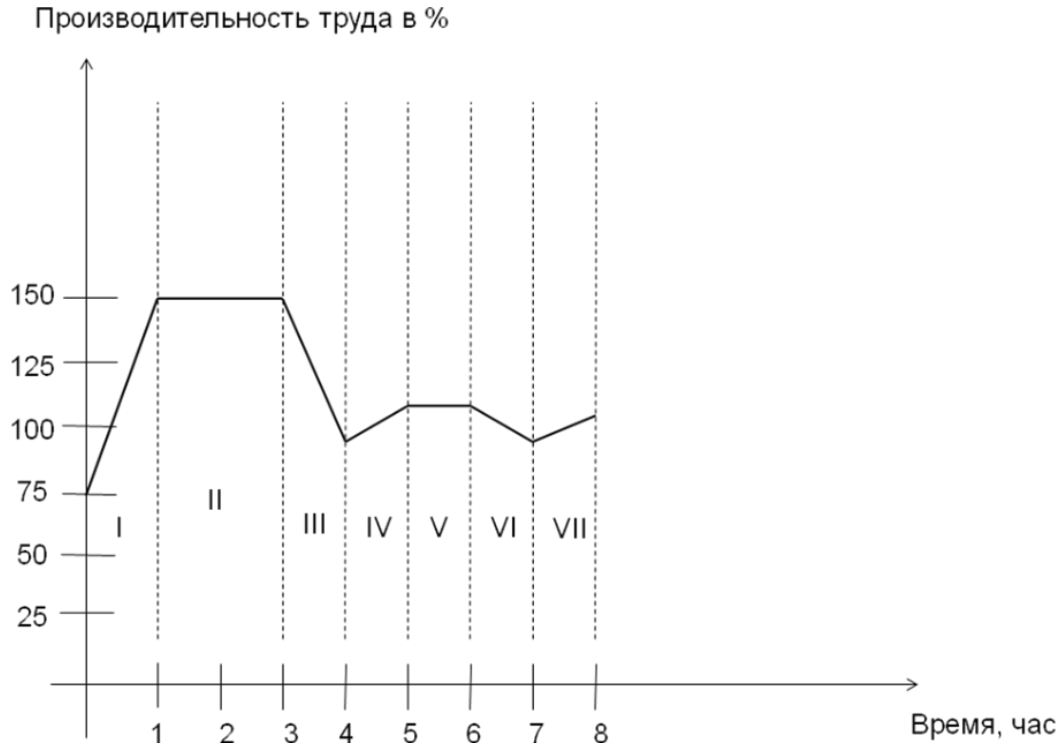
*Плановый конспект* составляется на основе плана статьи или плана книги. Каждому пункту плана соответствует определенная часть конспекта.

*Тематический конспект* составляется на основе ряда источников и представляет собой информацию по определенной проблеме.

*Текстуальный* конспект состоит в основном из цитат статьи или книги.

*Свободный* конспект включает в себя выписки, цитаты, тезисы.

Задание 2. Опишите фазы работоспособности (I,II,III,IV,V,VI,VII) на приведенной схеме «Смена производительности труда на протяжении рабочей смены»:




### 3.3. Вопросы для самоконтроля

1. Раскрыть понятия: «труд», «работа» «физиология» и «физиология труда».

2. Как подразделяется трудовая деятельность человека? Формы труда.
3. Гигиеническая классификация труда.
4. Теории утомления. Пути повышения работоспособности.
5. Комфортные условия жизнедеятельности.
6. Обеспечение правильного режима труда и отдыха человека.
7. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата помещений.
8. Методы обеспечения комфортных климатических условий в помещениях.

### 3.4. Темы докладов и рефератов

1. Основные принципы организации рабочего места для создания комфортных зрительных условий и сохранения зрения.

2. Влияние освещения и цветовой среды помещения на самочувствие и работоспособность человека.

3. Факторы, определяющие зрительный и психологический комфорт.

4. Климатическая, воздушная, световая, акустическая, психологическая среды и их влияние на самочувствие, состояние здоровья и работоспособность человека.

## ТЕМА 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРЕДНОСТИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СРЕДЫ

### 4.1. Рекомендации к самостоятельному ознакомлению с учебной литературой.

При изучении темы следует ознакомиться с ее содержанием, изложенным в конспекте лекции, рекомендованной литературе. Важно иметь представление о безопасности производственного оборудования, технологических процессов и работ, а так же что представляет собой пожарная и взрывная безопасность.

Далее изучить какая существует защита от ионизирующих излучений, от вибраций, шума, ультра- и инфразвуков, от электромагнитных полей и лазерного излучения. Обратить внимание на мероприятия, и особенно, на средства обеспечения электробезопасности.

В следствии, специфики деятельности вопрос обеспечения безопасности при работе с компьютерами и другой оргтехникой, изучить более досконально. При этом следует чётко знать требования к освещению помещений и рабочих мест, и меры безопасности при работе с компьютерами и другой оргтехникой.

В целом, в ходе изучения темы следует знать общие санитарно-технические требования к производственным помещениям и рабочим местам.

### 4.2. Задания для самостоятельной работы.

Задание 1. Напишите эссе на тему: «Анализ условий труда в аудитории академии». Методы контроля (микроклимат, запыленность, освещенность, шум, ЭМП, вентиляция, температура, наличие вредных веществ, тяжесть, напряженность труда и др.). Комплексная оценка условий труда.

Требования предъявляемые к написанию эссе:

1. мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов;

2. мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы.

Аргументы - это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса.

Таким образом, эссе приобретает структуру:

• вступление
• тезис, аргументы, тезис, аргументы, тезис, аргументы
• заключение.

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).
Задание 2. Перечислите требования к освещению помещений и рабочих мест.

Задание 3. Разработайте мероприятия по профилактике профессиональных заболеваний (по выбору обучающихся).

### 4.3. Вопросы для самоконтроля

1. Какими показателями характеризуется микроклимат производственного помещения: шум, вибрации, температура, освещенность, давление воздуха, чистота воздуха, влажность, скорость движения воздуха?
2. Какое воздействие на человека оказывают пыль и химические вещества?
3. Какое воздействие оказывают шум и вибрация на организм человека? Какие меры защиты от повышенного шума применяют в жилой застройке?
4. Перечислите требования к освещению помещений и рабочих мест.
5. Что предполагает идентификация опасностей технических систем?
6. Каковы режимы труда и отдыха при работе с компьютером?
7. Общие санитарно-технические требования к производственным помещениям и рабочим местам.

### 4.4. Темы докладов и рефератов

1. Основные психологические причины ошибок и создания опасных ситуаций.
2. Особенности работы во вредных условиях труда.
3. Опасности и вредные факторы профессиональной деятельности.
4. Роль человеческого фактора в реализации опасностей.

## ТЕМА 5. ИСТОЧНИКИ ОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 5.1. Рекомендации к самостоятельному ознакомлению с учебной литературой.

Изучить материал по теме, используя конспект лекции и рекомендуемую литературу.

Важно понять, что собой представляет окружающая среда, какие существуют источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды. Затем перейти к изучению классификации негативных факторов: естественных, антропогенных и техногенных, физических, химических, биологических, психофизических; травмирующих и вредных зон, а так же понять, что такое вероятность (риск) и уровни воздействия негативных факторов и какие существуют критерии безопасности.

Более детально изучить: в окружающей среде существующие загрязнения (смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, парниковый эффект); в производственной среде опасные и вредные факторы, характерные для условий труда и в бытовой среде источники и уровни негативных воздействий.

Важно иметь представление о воздействии негативных факторов на человека и среду обитания, масштабах и последствиях негативного воздействия опасных и вредных факторов среды обитания на человека и окружающую среду.

Далее следует выучить и знать критерии оценки воздействия негативных факторов на человека и природную среду: численность травмированных и погибших, сокращение продолжительности жизни, материальный ущерб, допустимое воздействие вредных факторов на человека и среду обитания, а также принципы определения допустимых воздействий вредных факторов.

### 5.2. Задания для самостоятельной работы.

Задание 1. Определите факторы, от которых зависит степень поражения электрическим током: габариты электрооборудования, размер помещения, надежность изоляции, наличие средств защиты, параметры тока, микроклимат и психофизическое состояние человека?

Задание 2. Используя учебную литературу, составьте тезисы по теме: Физические, химические, биологические негативные факторы среды.

Представьте работу в форме, указанной ниже.

*Требования к выполнению.*

Работу представьте в ниже обозначенной форме.

Обратите внимание на то, чтобы составленные тезисы вытекали один из другого.

При работе по составлению тезисов соблюдайте следующую последовательность:

1. Составьте назывной план.
2. Прочитайте фрагмент текста, который имеет свой подзаголовок – первый пункт плана.
3. Уяснив его суть, сформулируйте первый тезис, его запишите.
4. Аналогичную работу проделайте с остальными фрагментами прочитанного вами текста.

| План | Тезисы |
|---|---|
| | |

*Тезис* – это положение, отражающее смысл значительной части текста; то, что доказывает или опровергает автор; вывод, к которому он подводит. Тезисы позволяют обобщить материал, представить в кратких формулировках, раскрывающих смысл всего произведения. Тезисы от плана отличается тем, что при составлении плана главное внимание направлено на порядок, последовательность, взаимосвязь высказываемых в нем мыслей, при составлении тезисов важны сами мысли, их содержание, а не только порядок изложения.

*Виды тезисов.* Тезисы, которые содержат только категорические утверждения или отрицания чего-нибудь, называются простыми. Если тезисы содержат не только утверждения, но и обоснования высказываемых мыслей. Они называются сложными.

Задание 3. Предложите мероприятия защиты от воздействия электромагнитных полей.

### 5.3. Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные источники ионизирующего излучения
2. Каково негативное воздействие ионизирующего излучения на организм человека?
3. Источники загрязнения биосферы
4. Идентификация и классификация опасных и вредных производственных факторов.
5. Виды, источники и уровни негативных факторов производственной и бытовой среды.
6. Последствия местного загрязнения, антропогенного воздействие на атмосферу.
7. Химические загрязнения среды. Источники и воздействие на человека химических негативных факторов (вредных веществ).
8. Источники и воздействие на человека химических негативных факторов (вредных веществ).
9. Биологические загрязнения. Источники и воздействие на человека биологических негативных факторов.
10. Источники и воздействие на человека физических негативных факторов (механические и акустические колебания, вибрация, шум, электромагнитные излучения и поля, инфракрасное (тепловое) излучение, лазерное излучение, ультрафиолетовое излучение, ионизирующее излучение).
11. Источники и воздействие на человека электрического тока и статического электричества.
12. Раскрыть понятие «Производственный травматизм» и дать ему общую характеристику.
13. Основные методы защиты от различных травматических факторов.

### 5.4. Темы докладов и рефератов

1. Проблемы адаптации человека к окружающей среде.

2. Методы контроля и мониторинга опасных и вредных факторов.

3. Предельно-допустимые уровни воздействия опасных и вредных факторов на человека и среду обитания.

**4.** Принципы и методы защиты человека от физических полей, вибрации, шума, инфра- и ультразвука, электромагнитных излучений, статических электрических и магнитных полей, лазерного, инфракрасного (теплового), ионизирующего излучений.

## ТЕМА 6. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

### 6.1. Рекомендации к самостоятельному ознакомлению с учебной литературой.

Изучить материал по теме, используя конспект лекции и рекомендуемую литературу.

Изучение темы целесообразно начать с основных понятий и определений, для чего рассмотреть и изучить понятия «чрезвычайная ситуация», «организация безопасности в чрезвычайных ситуациях», классификацию чрезвычайных ситуаций и объектов экономики по потенциальной опасности.

Важно усвоить поражающие факторы чрезвычайных ситуаций военного времени, оружия массового (глобального) поражения, их особенности и последствия его применения.

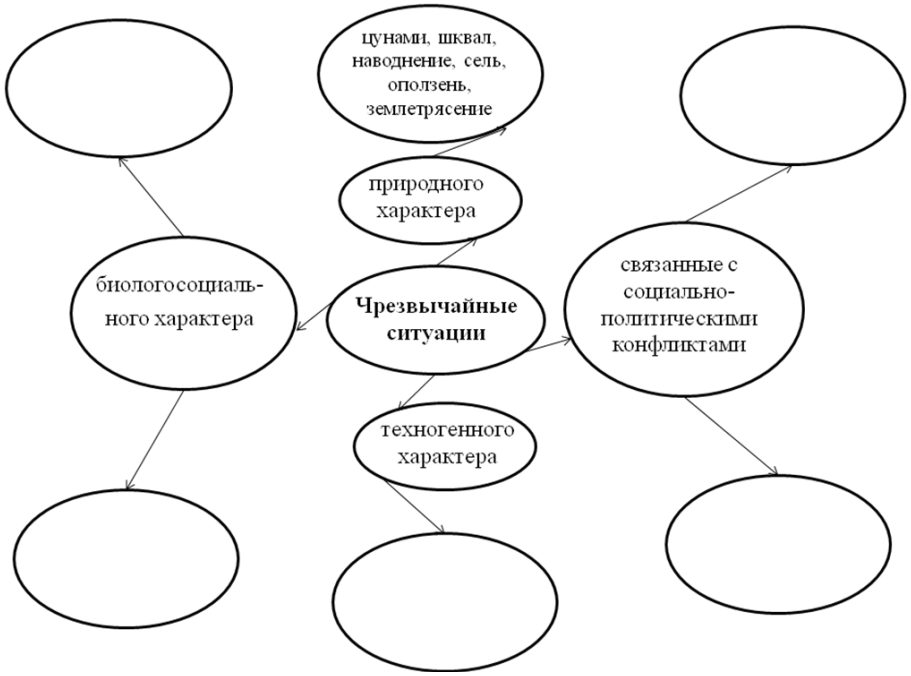
Более детально изучить характеристику поражающих факторов источников чрезвычайных ситуаций природного характера. Изучение поражающих факторов начать с классификации и характеристики стихийных бедствий (землетрясений, катастрофических затоплений и наводнений, ураганов, смерчей, бурь, оползней и селей, снежных заносов и лавин). Особо обратить внимание на те стихийные бедствия, которые характерные для территории страны, регионов, на их возникновение, протекание, последствия, прогнозирование.

Учитывая, что по статистике чрезвычайные ситуации техногенного характера занимают доминирующее положение необходимо обратить внимание на источники их поражающих факторов, особенно аварий на радиационно-опасных объектах (РОО), химически опасные объектах (ХОО) и пожаро- и взрывоопасных объектах.

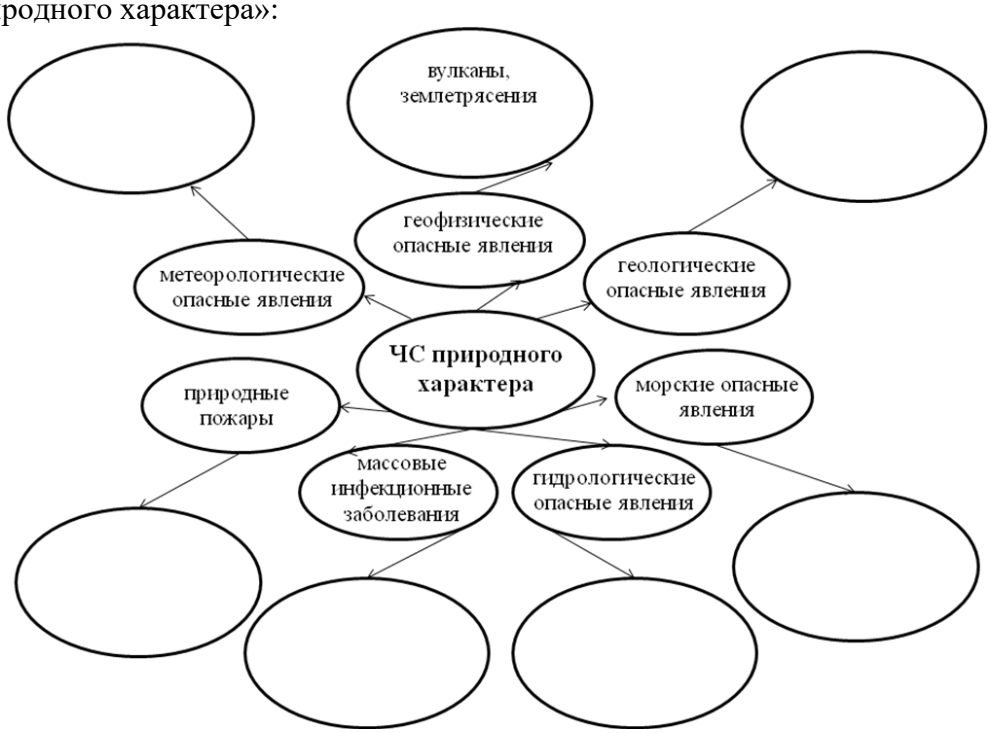
Изучая эти вопросы целесообразно сделать для себя выводы как зависит безопасность человека, окружающей среды от поражающих факторов ЧС.

### 6.2. Задания для самостоятельной работы.

Задание 1. Заполните пустые ячейки в предложенной схеме «Классификация чрезвычайных ситуаций по причинам возникновения»:



Задание 2. Заполните пустые ячейки в предложенной схеме «Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера»:




Задание 3. Заполните таблицу:

| Термин | Определение |
|---|---|
| Стихийное бедствие | |
| Авария | |
| Чрезвычайная ситуация | |
| Катастрофа | |

### 6.3. Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятия «чрезвычайная ситуация (ЧС).
2. Какова взаимосвязь понятий «опасность», «риск» и «чрезвычайная ситуация»?
3. Как классифицируются ЧС?
4. Каков ущерб от ЧС?
5. Назовите стадии развития ЧС.
6. Какие очаги поражения могут возникнуть при ЧС?
7. Какие закономерности выявлены для ЧС природного характера?
8. Чем отличаются опасные природные явления от стихийных бедствий?
9. Дайте классификацию ЧС природного характера.
10. Что такое землетрясение? Почему землетрясения занимают первое место по опасности среди ЧС природного характера?
11. В чем причина землетрясений и какими параметрами характеризуется землетрясение?
12. Какие ЧС метеорологического и гидрологического характера Вы знаете? Могут ли они возникать на территории Крымского полуострова и как защитить себя в таких ситуациях?
13. Чем опасны природные пожары. Дайте классификацию и расскажите о методах тушения пожаров.
14. Что такое пожароопасный объект? Чем опасны пожары и взрывы на производстве?
15. Каковы причины появления биологических ЧС? Дайте определение терминам «эпидемия», «эпизоотия», «эпифитотия».
16. Чем отличается авария от катастрофы?

17. Перечислите поражающие факторы чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

18. Перечислите причины возникновения техногенных катастроф.

6.4. Темы докладов и рефератов

1. Основы прогнозирования и предупреждения чрезвычайных ситуаций.
2. Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях.
3. Основы медицины катастроф.
4. Принципы и способы повышения устойчивости функционирования объектов в чрезвычайных ситуациях.
5. Характеристика Крыма с точки зрения опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

## ТЕМА 7. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЧС. МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС

### 7.1. Рекомендации к самостоятельному ознакомлению с учебной литературой.

При изучении темы следует ознакомиться с ее содержанием, изложенным в конспекте лекции, рекомендованной литературе. Помнить, что эта тема органически связана с предыдущей темой и фактически является её продолжением.

Опираясь на полученные знания при изучении предыдущей темы, следует изучить: общую характеристику ЧС природного и техногенного происхождения, фазы развития аварии на АЭС; зонирование территории при аварии на РОО и ХОО, зоны заражения (загрязнения) и очаги поражения; правила действий сотрудников учреждений, объектов экономики и населения в зонах радиоактивного заражения (загрязнения), меры безопасности и способы защиты; правила действий по сигналам оповещения, подготовке помещений, квартир, укрытия продуктов питания, воды, йодной профилактике; меры радиационной безопасности сотрудников учреждений, объектов экономики и населения.

Далее изучить правила действий сотрудников учреждений, и населения в зонах пожара и стихийных бедствий: наводнений, землетрясений, ураганов, а так же правила поведения их в случае пожаров в общественных и жилых зданиях.

Должны уяснить действия в случае захвата их террористами в заложники. Правила поведения человека в повседневной жизни, помогающие ему избежать криминальных ситуаций.

### 7.2. Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Составьте аннотированный каталог статей (5-7), посвященных одной из предлагаемых тем:

1. Чрезвычайные ситуации глобального характера.
2. Опасные техногенные факторы Крыма.
3. Алгоритм действий при чрезвычайных ситуациях природного происхождения.
4. Предупреждение чрезвычайных ситуаций, которые возникают по причине человеческого фактора.

*Требования к выполнению.*

Картотека должна содержать не менее 10 источников.

При её составлении обратитесь к разным информационным источникам – газетам, журналам, Интернету, электронным полнотекстовым и реферативным базам данных (Ист-Вью, Интегрум и др.).

Статьи могут быть как научными, так и научно-популярными.

В случае затруднения можете обратиться к речевым стандартам (речевым клише), возможность использования которых является особенностью аннотации.

*Статья (работа) опубликована (помещена, напечатана) в журнале (газете).....*

*Статья посвящена вопросу (теме, проблеме) ... Статья представляет обобщение (обзор, изложение, анализ, описание – указать чего...*

*Автор ставит, освещает следующие проблемы (останавливается на следующих проблемах, касается следующих, вопросов)...*

*В статье рассматривается (затрагивается, обобщается – что?)...; говорится (о чем?)...; представлена точка зрения (на что?)...; поставлен вопрос (о чем?)... 80*

*Статья адресована...; предназначена (кому?)...; может быть использована (кем?)...; представляет интерес (для кого?)...*

Задание 2. Перечислите правила поведения человека в панической давке.

Задание 3. Заполните таблицу:

| Термин | Определение |
|---|---|
| экологическая катастрофа | |
| специфическая катастрофа | |
| социальная катастрофа | |

### 7. 3. Вопросы для самоконтроля

1. Какой существует порядок действий персонала и населения при получении информации об аварии и опасности химического заражения?
2. Что включает в себя частичная (полная) санитарная обработка и частичная (полная) дезактивация одежды и обуви, где они проводятся?
3. Оцените опасные в техногенном отношении районы в вашем городе (посёлке).
4. Как обеспечивается устойчивость работы объектов народного хозяйства в чрезвычайных ситуациях?
5. Что надо сделать для повышения устойчивости функционирования наиболее важных видов технических систем и объектов народного хозяйства в чрезвычайных ситуациях?
6. С какой целью вводится карантин и что он собой представляет?
7. Какие защитные мероприятия необходимо проводить при землетрясении?
8. Назовите основные правила поведения при землетрясении, если вы оказались на улице, в транспорте, в помещении, под обломками зданий.
9. Действия сотрудников учреждений и населения в условиях возникновения пожара при нахождении в помещении и вне его.
10. Действия сотрудников учреждений, объектов экономики и населения при защите от террористических актов.

### 7. 4. Темы докладов и рефератов

1. Оценка экстремальной ситуации, правила поведения и обеспечения личной безопасности.
2. Меры борьбы с терроризмом.
3. Эвакуации населения и персонала из зон чрезвычайных ситуаций.
4. Средства коллективной и индивидуальной защиты населения и порядок их использования.
5. Организации аварийно-спасательных и других неотложных работ при чрезвычайных ситуациях.

## ТЕМА 8. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

### 8.1. Рекомендации к самостоятельному ознакомлению с учебной литературой.

При изучении темы следует ознакомиться с ее содержанием, изложенным в конспекте лекции, рекомендованной литературе. Изучая тему понять сущность алгоритма первой доврачебной помощи.

Усвоить как производится оценка состояния пострадавшего - «диагностический» алгоритм помощи, освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание. Особо обратить на то, как производится наружный массаж сердца и оказывается первая медицинская помощь при шоке.

Изучить оказание первой доврачебной помощи при кровотечении, переломах, ранениях, утоплении, отравлении, ожогах и обморожениях, а также помощь при электротравме.

### 8.2. Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Заполните таблицу «Признаки кровотечения»:

| Вид кровотечения | Основные признаки |
|---|---|
| Капиллярное | |
| Артериальное | |
| Венозное | |

Найдите ошибки в приведенных утверждениях и приведите верное решение:

- при термическом ожоге поврежденное место следует сразу же обильно смазать маслом или жирным кремом;
- при носовом кровотечении следует запрокинуть голову, затампонировать ноздри чистой салфеткой или ваткой, смоченной в перекиси водорода;
- поперхнувшегося человека следует несколько раз похлопать по спине;
- в период эпидемии гриппа достаточно носить маску, не снимая и не меняя ее в течение *дня*.

Задание 2. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при переохлаждении организма.

1. переместить пострадавшего в теплое помещение;
2. дать горячее питье, если может глотать;
3. снять с пострадавшего промерзшую одежду и обувь;
4. завернуть пострадавшего в теплое одеяло или одежду.

Задание 3. Решите ситуационную задачу: Во время автомобильной аварии пострадали три человека. У одного из них в области лба ушибленная рана размером 3 на 0,5 см. Пострадавший в сознании, адекватно отвечает на вопросы, ориентируется в месте и времени. У второго пострадавшего отмечается ушиб в области лба. Он жалуется на головную боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, один раз была рвота. О случившемся плохо помнит, пульс 62 удара в минуту. У третьего пострадавшего в средней трети левого плеча отмечается болезненность при пальпации, отек, небольшое кровоизлияние. Кому из них в первую, во вторую и в третью очередь, нужно оказывать помощь и какую?

Задание 4. Решите ситуационную задачу:

Больной М., 30 лет. Во время пожара в результате воспламенения одежды получил ожог правого плеча и предплечья общей площадью около 8%. В чем заключается первая помощь пострадавшему?

### 8.3. Вопросы для самоконтроля

1. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при кровотечении.
2. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при ушибах.
3. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при переломах.
4. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при отравлении.
5. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при тепловом и солнечном ударе.
6. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при утоплении.
7. Найдите ошибки в приведенных утверждениях и приведите верное решение:

- при термическом ожоге поврежденное место следует сразу же обильно смазать маслом или жирным кремом;
- при носовом кровотечении следует запрокинуть голову, затампонировать ноздри чистой салфеткой или ваткой, смоченной в перекиси водорода;
- поперхнувшегося человека следует несколько раз похлопать по спине;
- в период эпидемии гриппа достаточно носить маску, не снимая и не меняя ее в течение дня.

## 8.4. Темы докладов и рефератов

1. Оказание первой доврачебной медицинской помощи пострадавшим.

## ТЕМА 9. ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ И ТЕРРИТОРИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

### 9.1. Рекомендации к самостоятельному ознакомлению с учебной литературой

При изучении темы следует ознакомиться с ее содержанием, изложенным в конспекте лекции и рекомендованной литературе. Вначале изучить понятие и систему управления БЖД, особое внимание при этом обратить на: правовые, нормативно-технические и организационные основы управления безопасностью жизнедеятельности; основные нормативные документы - законы (прямого действия и декларативного характера), подзаконные акты, постановления (правительства, Госкомтруда, Минтруда и др.); местные постановления, правила внутреннего распорядка на предприятиях, законодательные основы безопасности жизнедеятельности; основные нормативно-технические документы по чрезвычайным ситуациям объединённые в комплекс стандартов «Безопасность в чрезвычайных ситуациях» (БЧС).

Затем необходимо рассмотреть: организационные основы управления; управление охраной окружающей природной средой, охраной труда и в чрезвычайных ситуациях; организацию управления в РСЧС.

В заключение изучить следует систему контроля требований безопасности и экологичности.

### 9.2. Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Ознакомьтесь с нормативными документами.

Основными нормативными документами, регулирующими вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности граждан, организации гражданской обороны, функционирования специальных служб обеспечения безопасности и охраны общественного порядка (т.е. - полиции и Федеральной службы безопасности РФ), являются следующие Федеральные законы:

- ФЗ «О полиции» от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ;
- ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 12.12.1994 № 68-ФЗ;
- ФЗ «О гражданской обороне» от 12.02.1998 № 28-ФЗ.

9.2.1. Рекомендации к самостоятельному ознакомлению с Федеральными законами

При самостоятельном ознакомлении с ФЗ «О полиции» необходимо наиболее тщательно изучить следующие вопросы:

- глава 2 обозначает принципы деятельности полиции: соблюдение и уважение прав и свобод человека, и гражданина, законность, беспристрастность, открытость и публичность, общественное доверие и поддержка граждан, взаимодействие и сотрудничество, использование достижений науки и техники, современных технологий и информационных систем. Изучение статей главы 2, освещающих эти принципы, позволит полнее уяснить права и обязанности граждан – т.е. в том числе и обучающихся – при общении с полицейскими.
- ст. 10 рассказывает о необходимости взаимодействия полиции с гражданами в области обеспечения общественной безопасности и защиты общественного порядка. Помощь полицейским со стороны граждан является моральной обязанностью каждого гражданина России!

При самостоятельном ознакомлении с ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» необходимо наиболее внимательно изучить следующие вопросы:

- в ст. 4 подробно рассказаны цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) – такие, как ликвидация чрезвычайных ситуаций, создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций, реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, а также лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации, и т.д.

- ст. 14 регулирует обязанности организаций в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. В том числе организации обязаны:

а) планировать и осуществлять необходимые меры в области защиты работников организаций и подведомственных объектов производственного и социального назначения от чрезвычайных ситуаций;

б) планировать и проводить мероприятия по повышению устойчивости функционирования организаций и обеспечению жизнедеятельности работников организаций в чрезвычайных ситуациях,

и т.д.

- в пункте 1 ст. 18 разъясняются права граждан РФ возмещение ущерба, причиненного их здоровью и имуществу вследствие чрезвычайных ситуаций, на медицинское обслуживание, компенсации и социальные гарантии за проживание и работу в зонах ЧС, на получение компенсаций и социальных гарантий за ущерб, причиненный их здоровью при выполнении обязанностей в ходе ликвидации ЧС и иные социальные выплаты, возмещающие утерю здоровья.

-в статье 19 указано, что граждане обязаны, кроме прочего, соблюдать законы и иные нормативные правовые акты РФ, законы и иные нормативные правовые акты субъектов РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, а также соблюдать меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины, требований экологической безопасности, которые могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций.

Задание 2. Заполните таблицу «Международные организации по обеспечению безопасности»:

| Международная организация | Год создания (основания) | Направления деятельности |
|---|---|---|
| КТК | | |
| МАГАТЭ | | |
| ОЗХО | | |
| ЮНЕП | | |
| МОТ | | |
| ВОЗ | | |
| ИМО | | |
| ВМО | | |
| ЮНДРО | | |
| ЕЭК | | |
| УВР | | |
| ДОБ | | |
| ЮНОДК | | |
| МОМК | | |

### 9.3. Вопросы для самоконтроля

1. Что представляет собой управление безопасностью жизнедеятельности?
2. Структура управления безопасностью жизнедеятельности.
3. Уровни и органы управления охраной окружающей природной среды.

4. РСЧС. Структура РСЧС. Основные задачи, силы и средства РСЧС.

5. Управление в ЧС. Организация управления, органы управления, силы и средства ликвидации ЧС.

**6.** Что представляет собой система контроля требований безопасности и экологичности?

### 9.4. Темы докладов и рефератов

1. Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности.
2. Экономические основы управления безопасностью.
3. Характеристика основных законодательных и нормативно-правовых актов управления безопасностью жизнедеятельности.
4. Ответственность за нарушение требований безопасности.

### Литература:

*а) основная литература*

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник / под ред. Э. А. Арустамова. – 19-е изд., переработ. и дополн. – М.: Дашков и К, 2015. – 448 с. – (Учебные издания для бакалавров)

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э.А. Арустамов, А.Е. Волощенко, Г.В. Гуськов и др. ; под ред. Э.А. Арустамов. - 19-е изд., перераб. и доп. - М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. - 448 с. : табл., ил., граф., схемы - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02494-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=375807 (07.07.2016).

3. Авдеева Н.В. Сборник заданий для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»: учебно-методическое пособие / Н.В. Авдеева; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена». - СПб : РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. - 108 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-8064-1938-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428242 (07.07.2016).

*4.* Бикулова, В.Ж. Безопасность жизнедеятельности: для проведения практических занятий: учебно-методическое пособие / В.Ж. Бикулова, Ф.М. Латыпова, И.О. Туктарова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уфимский государственный университет экономики и сервиса». - Уфа: Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2014. - 71 с. - Библиогр.: с. 63.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272386 (07.07.2016).

*б) дополнительная литература*

1. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник и практикум для СПО / В. И. Каракеян, И. М. Никулина ; МИЭТ. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2015. - 331 с. : sh-схемы. - (Профессиональное образование). - Библиогр.: с. 298. - Прил.: с. 299-330. - ISBN 978-5-9916-4679-6

2. Косолапова Н. В. Безопасность жизнедеятельности: практикум: учебное пособие для студентов учреждений СПО / Н. В. Косолапов, Н. А. Прокопенко, Е. Л. Побежимова. –4-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2015. – 144 с. – (Профессиональное образование)

3. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 380 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-4475-3694-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271548 (07.07.2016).