

Утверждаю  
Ректор института  
\_\_\_\_\_ А.А. Паршина

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по организации самостоятельной работы студентов и**  
**проведению**  
**практических (семинарских) занятий**  
**ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Безопасность жизнедеятельности**

(наименование дисциплины (модуля))

Специальность	38.02.08 Торговое дело
Форма обучения	очная

## **Введение**

### **Задания для практического занятия**

1. «Безопасность жизнедеятельности» как наука и ее основные положения  
цель, предмет, задачи дисциплины.

### **Задания для самостоятельной работы**

2. Влияние современного человека на окружающую среду, примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды.

### **Тема 1.1.**

Принципы обеспечения безопасности взаимодействия человека со средой обитания

### **Задания для практического занятия**

1. Классификация негативных факторов среды обитания (физических, химических, биологических, социальных) и воздействие их на человека. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.

2. Классификация ЧС. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их характеристики и особенности.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Определение негативных факторов в районе проживания и составление таблицы (карты) негативных и опасных факторов среды обитания.

Составление конспекта при работе с учебным изданием и специальной литературой, написание реферата, создание презентации по теме: Взаимодействие человека со средой обитания.

### **Тема 1.2.**

Характеристика чрезвычайных ситуаций. Правила поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

### **Задания для практического занятия**

1. Действия при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах и террористических актах. Действия при обеззараживании. Санитарная обработка.

2. Главные возможные источники и причины возникновения военных конфликтов. Современное оружие – источник повышенной опасности при военных конфликтах. Оружие массового поражения и защита от него.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. Анализ профилактических мер по снижению уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.

2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта.

Составление конспекта при работе с учебным изданием и специальной литературой, написание реферата, подготовка сообщений по теме: Поведение человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

### **Тема 1.3.**

Средства защиты населения в чрезвычайных ситуациях

#### **Задания для практического занятия**

1. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Заполнение и использование защитных сооружений. Повышение защитных свойств дома (квартиры). Принципы и способы эвакуации. Противопожарные мероприятия. Принципы обеспечения устойчивого функционирования объектов экономики.
2. Прогнозирование развития событий и оценка последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России.

#### **Задания для самостоятельной работы**

Средства индивидуальной защиты. Прогнозирование развития событий и оценка последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России.

### **Тема 2.1.**

Личная безопасность

#### **Задания для практического занятия**

1. Обеспечение личной безопасности на дорогах, в ситуациях криминогенного характера, при угрозе террористического акта.
2. Правила поведения в ЧС природного характера Правила поведения при пожарах
3. Правила поведения в ЧС техногенного характера Правила поведения при угрозе отравления опасными химическими или биологическими веществами.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного техногенного и социального характера.

### **Тема 3.1.**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

#### **Задания для практического занятия**

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Обязанности граждан РФ в области защиты от ЧС. Назначение, основные задачи и структура РСЧС. Основные мероприятия, осуществляемые РСЧС.

### **Тема 3.2.**

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.

#### **Задания для практического занятия**

1. Гражданская оборона (ГО) – составная часть обороноспособности страны, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления ГО. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени. Защитные сооружения ГО и их виды. Правила поведения в защитных сооружениях.

2. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения. Организация ГО в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от ЧС: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Структура и назначение гражданской обороны. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.

### **Тема 3.3.**

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

#### **Задания для практического занятия**

1. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных

посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Другие государственные службы в области безопасности

### **Задания для самостоятельной работы**

1. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Другие государственные службы в области безопасности.

### **Тема 4.1.**

Основы обороны государства

#### **Задания для практического занятия**

1. Национальная безопасность и национальные интересы России. Угрозы национальной безопасности России. Обеспечение национальных интересов России. Военная доктрина Российской Федерации. Военная организация Российской Федерации. Вооруженные силы России, их структура и предназначение.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Современные ВС РФ.  
2. Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО.

### **Тема 4.2.**

Организационная структура Вооруженных Сил России

#### **Задания для практического занятия**

1. Главные возможные источники и причины возникновения военных конфликтов.  
2. Современное оружие – источник повышенной опасности при военных конфликтах.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Виды и рода ВС РФ.  
2. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России.  
3. Причины укрепления ВС РФ в современных условиях.

### **Тема 4.3.**

Воинская обязанность

#### **Содержание учебного материала**

1. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья: двигательная активность и закаливание организма, занятия физкультурой. Вредные привычки и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья: на нервную и сердечно-сосудистую системы. Влияние на здоровье пассивного курения. Наркомания и токсикомания социальные последствия употребления, профилактика. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

#### **Задания для самостоятельной работы**

Военная обязанность. Организация и порядок призыва на военную службу.

### **Тема 5.1.**

Здоровый образ жизни.

Оказание первой помощи при кровотечениях и ожогах. Оказание первой помощи при переломах и обморожениях

#### **Задания для практического занятия**

1. Оказание первой медицинской помощи - простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавшим при ЧС, несчастных случаях и внезапных заболеваниях на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия).
2. Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи.
3. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута.
4. Борьба с болью. Ожоги.
5. Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении.

### **Тема 5.2.**

Первая помощь при пищевых отравлениях, укусах насекомых и змей

#### **Задания для практического занятия**

1. Первая медицинская помощь при остановке сердца. Понятия клинической смерти и реанимация. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

**Задания для самостоятельной работы** Первая медицинская помощь при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ).

**Самостоятельная работа.**

Составление конспекта при работе с учебным изданием и специальной литературой, написание реферата.

### **Тема 5.3.**

Первая помощь при травмах головы, солнечных ударах и потере сознания

#### **Задания для практического занятия**

1. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, при черепно-мозговой травме, травмах груди, живота, позвоночника.

**Задания для самостоятельной работы** Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, оказание первичной медицинской помощи при травме головы, при возникновении солнечного или теплового удара.

### **Тема 5.4**

Оказание первой помощи пострадавшим от электрического тока. Оказание первой помощи при выявлении психологических травм или признаках суицида

#### **Задания для практического занятия**

1. Освобождение от действия электрического тока. При напряжении до 1000 В, при напряжении выше 1000. Оказание первой помощи. Способы оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Наружный массаж сердца.

**Задания для самостоятельной работы** 2. Психическая и психологическая травмы, представление о психотравме, стрессе, кризисах и экстремальных ситуациях. Классификация и виды психотравм: шоковая травма, травма рождения и травма развития – их содержание и выявление. Экстренные техники психологической помощи, кризисная терапия и психотравматология, психологическая работа с психотравмой.

#### **Самостоятельная работа.**

Составление конспекта при работе с учебным изданием и специальной литературой, написание реферата.