



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента  
физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_ Мазитова Н.В.  
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)

«05» \_\_07\_\_2019 г.

\_\_\_\_\_ Шакирова  
О.В.

(подпись)

«05» \_\_07\_\_2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Безопасность жизнедеятельности

**Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура**

Профиль «Спортивная тренировка»

**Форма подготовки очная**

курс \_\_2\_\_ семестр \_\_4\_\_

лекции \_\_4\_\_ час.

практические занятия \_\_18\_\_ час.

лабораторные работы \_\_\_\_ - \_\_\_\_ час.

в том числе с использованием МАО лек. \_\_\_\_ /пр. \_\_\_\_ /лаб. \_\_\_\_ час.

всего часов аудиторной нагрузки \_\_22\_\_ час.

в том числе с использованием МАО \_\_\_\_ час.

самостоятельная работа \_\_50\_\_ час.

в том числе на подготовку к экзамену \_\_\_\_ - \_\_\_\_ час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект \_\_\_\_ - \_\_\_\_ семестр

зачет \_\_4\_\_ семестр

экзамен \_\_\_\_ - \_\_\_\_ семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 №12-13-1282.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 12 от 05.07. 2019 г.

Директор Департамента Шакирова О.В.

Составитель: канд. псих. наук доцент Павловский В.В.

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Ю.Э. Гудков\_\_\_\_\_

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» разработана для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка». Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» входит в базовую часть блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа, из них 22 часа аудиторной нагрузки.). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (4 часа), практические занятия (18 часов), самостоятельная работа студента (50 часов) и зачет. Дисциплина реализуется на 2 курсе в 4 семестре.

Содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» логически и содержательно связана с дисциплиной «Концепции современного естествознания».

**Цель** освоения дисциплины - формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков, необходимых для: создания оптимального (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека; идентификации негативных воздействий среды обитания природного, техногенного и антропогенного происхождения; разработки и реализации мер защиты от негативных воздействий производственной, непроизводственной и природной среды обитания; прогнозирования и принятия грамотных решений в условиях чрезвычайных ситуаций по защите персонала объектов экономики от первичных и вторичных негативных факторов техносферы, а также в ходе ликвидации их последствий.

**Задачи** дисциплины:

– формирование у будущего бакалавра знаний научных основ охраны труда, интереса к рационализации производства, творческих решений проблем улучшения условий труда;

– усвоение теоретических основ организации работы по обеспечению безопасности, снижению травматизма и аварийности, профессиональных заболеваний, улучшению условий труда на основе комплекса задач по созданию безопасных и безвредных условий труда.

Для успешного изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способность понимать, изучать и критически анализировать получаемую научную информацию по тематике предмета и представлять результаты исследований;
- владеть методами обработки, анализа и синтеза информации.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируются следующие общекультурные и профессиональные компетенции (элементы компетенций).

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
<b>ОК-16</b> способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знает	правовые, нормативно-технические основы и организационные основы безопасности жизнедеятельности, средства, методы повышения безопасности, экологичности и устойчивости технических средств.
	Умеет	ставить цели и формулировать задачи, связанные с реализацией профессиональных функций, организовывать и проводить защитные мероприятия в чрезвычайных ситуациях, проводить контроль параметров на их соответствие санитарным нормам и правилам.
	Владеет	основами обеспечения безопасности жизнедеятельности в производственных,

		бытовых условиях и в чрезвычайных ситуациях
<b>ПК-7</b> способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.;</li> <li>- процессы и механизмы акклиматизации – адаптации организма человека к новым климатическим условиям;</li> <li>- средства и методы выживания в природной среде в условиях воздействия на человека различных риск-геофакторов.</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях;</li> <li>- применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата.</li> </ul>
	Владеет	комплексом средств и методов акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях.

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Тема 1. Первая доврачебная помощь (2 часа).**

Основные причины травматизма и принципы его предотвращения. Виды травм. Организация первой медицинской доврачебной помощи. Основные мероприятия при оказании первой медицинской доврачебной помощи: остановка кровотечения, иммобилизация, наложение повязки, искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Определение основных признаков жизни и смерти. Особенности остановки кровотечения в зависимости от топографии расположения сосуда. Организация транспортировки пострадавшего в медицинское учреждение. Правила переноски пострадавшего одним, двумя и четырьмя спасателями.

### **Тема 2. Обеспечение жизнедеятельности в особых условиях (2 часа).**

Определение и характеристика чрезвычайных ситуаций. Основные последствия чрезвычайных ситуаций. Основные факторы среды обитания, влияющие на жизнедеятельность населения. Влияние техногенных факторов среды обитания на здоровье населения. Региональные особенности происхождения и протекания чрезвычайных ситуаций. Основные мероприятия, проводимые по предупреждению и защите населения от ЧС. Психогенный характер чрезвычайных ситуаций. Поведенческие особенности человека в особых условиях.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (18 час.)**

#### **Раздел 1. Первая доврачебная помощь (6 часов)**

**Занятие 1. Техника наложения повязок, иммобилизации и организация транспортировки пострадавшего в медицинское учреждение (2 час.)**

1. Техника наложения повязок при вывихах, ушибах и переломах
2. Способы иммобилизации при помощи наложения стандартных шин и подручных предметов
3. Правила транспортировки пострадавших на носилках

**Занятие 2. Первая медицинская доврачебная помощь при кровотечениях (2 час.)**

1. Правила наложения жгута при артериальном кровотечении
2. Первая помощь при венозном кровотечении
3. Правила остановки капиллярного кровотечения

**Занятие 3. Первая медицинская доврачебная помощь при внезапной смерти (2 час.)**

1. Техника проведения непрямого массажа сердца.
2. Методика проведения искусственного дыхания «рот в рот» и «рот в нос».
3. Отработка технических навыков проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца на реанимационных тренажёрах.

**Раздел 2. Обеспечение жизнедеятельности в особых условиях (6 часов)**

**Занятие 4. Селитебная среда и природная среда (2 час.)**

1. Использование туристической техники в особых условиях жизнедеятельности.
2. Техника преодоления основных препятствий природного характера.
3. Основы ориентирования на местности.

### **Занятие 5. Техносферная среда (2 час.)**

1. Организация быта в особых условиях жизнедеятельности.
2. Техника преодоления основных препятствий техногенного характера.
3. Способы использования подручных средств для преодоления препятствий.

### **Занятие 6. ЧС (2 час.)**

1. Использование туристической экипировки в ЧС
2. Применение подручных средств для транспортировки пострадавшего.
3. Комплексный контрольно-технический маршрут.
4. Спецодежда. Индивидуальные средства защиты.

## **Раздел 3. Основы самообороны (4 часа)**

### **Занятие 7. Единоборства (2 час.)**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Изучение и совершенствование техники падений.

### **Занятие 8. Стрельба (2 час.)**

1. Правила техники безопасности при работе со стрелковым оружием
2. Материально-техническая часть
3. Упражнения, для обучения стрельбе

## **Раздел 4. Современные технические средства обеспечения безопасности жизнедеятельности (2 часа)**

### **Занятие 9. Применение современных технических средств обеспечения безопасности жизнедеятельности (2 часа)**

1. Глобальные навигационные спутниковые системы. Технические средства ориентирования на местности;
2. Портативные устройства связи и сигнализации;
3. Портативные устройства очистки воды.



### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

### **IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Первая доврачебная помощь	ПК-16	знает основные виды первой доврачебной помощи	УО-1 Собеседование	вопросы для зачета 5-8
			умеет оперировать основными теоретическими знаниями при выборе методов оказания первой помощи пострадавшим		
			владеет навыками и приемами оказания первой доврачебной помощи	ПР-1 Тест	

2	Обеспечение жизнедеятельности в особых условиях	ПК-16	знает виды окружающих опасностей и собственные возможности при ЧС	УО-1 Собеседование	вопросы для зачета 9-12
			умеет предвидеть и распознавать опасности для обеспечения собственной жизнедеятельности		
			владеет приемами при необходимости быстрого и грамотного обеспечения своей жизнедеятельности	ПР-1 Тест	
3	Основы самообороны	ПК-16	Знание основы приемов самообороны	УО-1 Собеседование	вопросы для зачета 12-14
			Умеет выбрать необходимые приемы самообороны в чрезвычайной ситуации		
			Владение техническими и психологическими приемами самообороны		
4	Современные технические средства обеспечения безопасности жизнедеятельности	ПК-16	Знание теоретических основ безопасности жизнедеятельности в системе «человек - среда обитания»	УО-1 Собеседование	вопросы для зачета 1-4
			Умение оценивать обеспеченность безопасности производственного процесса		
			Владение методами обеспечения производства и инженерной защиты окружающей и производственной среды	ПР-1 Тест	

Типовые практические задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Белов В.Г. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Белов В.Г., Дудченко З.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014.— 143 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22984>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник для бакалавров/ В.О. Евсеев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, 2014.— 453 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24773>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Бурцев С.П. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: курс лекций/ Бурцев С.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2014.— 92 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41002>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Зайцев, Юрий Васильевич. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов / Ю. В. Зайцев. Старый Оскол: ТНТ, 2015г. - 274 с. - <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:777027&theme=FEFU>
5. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности. [Электронный ресурс] / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак. — Электрон. дан. — СПб. : Лань, 2016. — 696 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70508> — Загл. с экрана.
6. Зиамбетов В.Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения [Электронный ресурс]: конспект лекций/ Зиамбетов В.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 106 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52331>. — ЭБС «IPRbooks»
7. Масленников, Виктор Валентинович. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / В. В. Масленников. - Москва : АСВ, 2014. - 509 с. - <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:811298&theme=FEFU>

8. Петрова Н.Г. Доврачебная неотложная помощь [Электронный ресурс]/ Петрова Н.Г.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СпецЛит, 2013.— 117 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47798>. — ЭБС «IPRbooks»

9. Перов А.П. Человек и экстремальные условия. Часть 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Перов А.П., Саввина Н.П.— Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55176>. — ЭБС «IPRbooks»

10. Перов А.П. Человек и экстремальные условия. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Перов А.П., Саввина Н.П.— Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55177>. — ЭБС «IPRbooks»

11. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Таймазов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40816>. — ЭБС «IPRbooks»

### **Дополнительная литература**

*(печатные и электронные издания)*

1. Авдеева Н.В. Сборник заданий для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Авдеева Н.В.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2013.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21433>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Махов С.Ю. Стратегия личной безопасности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Махов С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания

(МАБИВ), 2014.— 97 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33442>  
.— ЭБС «IPRbooks»

3. Самооборона. Приемы реальной уличной драки [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: РИПОЛ классик, 2007.— 512 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/38777>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Сычев Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сычев Ю.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Финансы и статистика, 2014.— 224 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18791>. — ЭБС «IPRbooks»

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Электронно-библиотечная система Издательство «Лань»  
<http://e.lanbook.com>

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду  
и обороне» <https://gto.ru>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение:

- MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д),
- OpenOffice,
- Skype,
- программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы:

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
4. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
5. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
6. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
7. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
8. Доступ к расписанию [https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/the-schedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/) ;
9. Рассылка писем <http://mail.dvfu.ru/>

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебный курс структурирован по принципу последовательности освоения знаний, умений и навыков, что позволяет систематизировать учебный материал по данному предмету.

Формирование вышеуказанной компетенции у студентов происходит в три этапа. На первом этапе, при помощи лекции, а также теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов безопасности жизнедеятельности; техники противодействия чрезвычайным ситуациям; методам и способам

защиты в особых условиях. Успешное освоение теоретического материала, позволяет сформировать у студентов практические навыки и умения приемов первой доврачебной помощи, способов защиты человека и среды обитания от вредных и опасных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения.

Лекционное занятие ориентировано на освещение основных тем по каждому разделу курса и призвано систематизировать теоретический материал, заложить основы для дальнейшего успешного формирования практических умений и навыков, выполнения самостоятельной работы студентов.

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Объем аудиторной работы по дисциплине выполняется на учебных практических занятиях (18 часов) под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины.

### **Рекомендации по работе с литературой**

Для эффективной работы с рекомендуемой литературой по соответствующей теме дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» студенту необходимо:

- предварительно ознакомиться с содержанием соответствующей темы теоретического занятия;

-составить список литературы (основной и дополнительной), рекомендованной студентам для изучения по основным разделам курса, взятой из соответствующего раздела РПУД;

-определить для изучения наиболее информативные литературные источники (по рекомендации куратора/тьютора или по собственному желанию);

-в выбранных литературных источниках, с целью создания общего впечатления о них, целесообразно ознакомиться с их выходными данными: автор, год издания, оглавление и т.п.;

-при работе с конкретно выбранными источниками тщательно изучить его основополагающие положения;

- законспектировать наиболее важные содержательные аспекты данного литературного источника;

-проверить усвоение содержания материала данной темы, ответить на контрольные вопросы;

-проявлять творческую активность в изучении и дополнительных литературных источников для прочности полученных знаний, а также получения навыков самостоятельной работы.

### **Рекомендации по подготовке к зачёту**

Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» студенту необходимо посещать все аудиторные занятия по дисциплине, а также пройти практические занятия по каждому разделу изучаемого курса.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа,



спортивные сооружения для занятий практических занятий, а также помещения для самостоятельной работы.

Спортивные сооружения для проведения практических занятий укомплектованы специализированным спортивным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

Перечень материально-технического обеспечения для обеспечения занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» включает в себя:

1. Легкоатлетический стадион
2. Универсальный спортивный зал
3. Зал сухого плавания
4. Тренажерный зал
5. Компьютерный класс
6. Научная библиотека и читальный зал
7. Мультимедийная установка для демонстрации слайдов и фильмов

Все спортивные сооружения университета сертифицированы и внесены во Всероссийский Реестр Министерства спорта России.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

---

---

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»**

**Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура**

**Профиль «Спортивная тренировка»**

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2016**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение, час	Форма контроля
1	I – III недели	Изучение темы «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»	8	собеседование
2	IV - VII недели	Поиск и обработка информации по теме «Понятие опасности, безопасности, риска. Пример триады реализации потенциальной опасности»	10	тестирование
3	VIII - XII недели	Поиск информации по теме «Общие сведения о ранах, осложнения раны, способах остановки кровотечения обработки ран»	10	тестирование
4	XIII - XV недели	Подготовка к практическому занятию по теме: Первая (доврачебная) помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания. Наложение шины на место перелома, транспортировка пораженного.	10	собеседование
5	XV - XVII недели	Поиск и обработка информации по теме «Производственные аварии, катастрофы и действия при их возникновении»	10	тестирование
6	XVIII неделя	Подготовка к зачету	2	собеседование
	Всего		50 часов	

### Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

На начальном этапе обучения по дисциплине, на основании лекционного материала, во время практических занятий, а также самостоятельно изучая рекомендуемую литературу, студентам необходимо усвоить определения основных терминов и понятий, с которыми предстоит

столкнуться в ходе изучения и дисциплины, а также в дальнейшей профессиональной деятельности.

Для закрепления полученной информации и расширения объема знаний по дисциплине студентам необходимо выполнить задания для самостоятельной работы в соответствии с учебной программой. Результат выполнения самостоятельных заданий контролируется в виде собеседований и тестирования студентов на практических занятиях.

Задания для самостоятельного выполнения предоставлены в виде тем и теоретических вопросов для самостоятельного изучения.

### **Методические указания по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов включает работу с учебной и научной литературой при подготовке к практическим занятиям и к зачету. Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления, углубления и расширения теоретических знаний и практических умений, приобретаемых студентами в ходе аудиторных занятий; формирования умений использовать специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся; формирования самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» подразделяется на следующие виды:

1) самостоятельная работа под контролем преподавателя (творческие контакты, плановые консультации, зачет)

2) внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера (подготовка к лекциям, подготовка к собеседованию, подготовка к зачету).

**Контрольные вопросы для самостоятельной оценки качества  
освоения учебной дисциплины:**

1. Какие виды опасностей вы знаете?
2. Что входит в структуру безопасности жизнедеятельности?
3. Какие основные формы трудовой деятельности вы знаете?
4. Какие классы условий труда по гигиеническим параметрам вы знаете?
5. Какие классы условий труда по травмобезопасности вы знаете?
6. Что входит в систему управления охраны труда?
7. Что такое производственная травма?
8. Что относится к техническим причинам производственного травматизма?
9. Что относится к организационным причинам производственного травматизма?
10. Что относится к санитарно-гигиеническим причинам производственного травматизма?
11. Что такое огнестойкость зданий и сооружений?
12. Какие огнегасительные вещества применяются по классам пожара?
13. Что такое чрезвычайная ситуация?
14. Что является причинами производственных аварий и катастроф?
15. Какие бывают предупредительно-защитные меры от терроризма?
16. Какие экологические документы должны быть на предприятии?

**Вопросы для собеседования по теме «Оказание помощи при  
ранениях, переломах, ожогах и несчастных случаях»**

1. Приемы и способы остановки кровотечений, правила наложения повязок при ранениях
2. Оказание первой медицинской помощи при переломах
3. Помощь при ожогах
4. Оказание первой медицинской помощи при шоке, поражении электрическим током, утоплении, обморожении, тепловом и солнечном ударах

5. Искусственное дыхание
6. Первая помощь при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами
7. Способы выноса пострадавших

### **Критерии оценки (устный ответ)**

✓ 100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

✓ 85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

✓ 75-61 - балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

✓ 60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
**(ДФУ)**

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине «Физическая культура»**  
Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура  
Профиль «Спортивная тренировка»

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**  
**2016**



## Паспорт ФОС

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<b>ОК-16</b> способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знает	Психофизиологические основы БЖД; Опасные и вредные факторы производственной (рабочей) среды и их действие на человека; Негативные факторы окружающей среды и их влияние на человека; Способы защиты человека от вредных и опасных производственных факторов
	Умеет	Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту
	Владеет	Правилами оказания первой помощи пострадавшим; Профессиональными знаниями для обеспечения безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности; Приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на снижение антропогенного воздействия на природную среду и обеспечения безопасности личности и общества

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Первая доврачебная помощь	ПК-16	знает основные виды первой доврачебной помощи умеет оперировать основными теоретическими знаниями при выборе методов оказания первой помощи пострадавшим владеет навыками и приемами оказания первой доврачебной помощи	УО-1 Собеседование	вопросы для зачета 5-8
2	Обеспечение жизнедеятельности в особых условиях	ПК-16	знает виды окружающих опасностей и собственные возможности при ЧС умеет предвидеть и распознавать опасности для обеспечения собственной жизнедеятельности владеет приемами при необходимости быстрого и грамотного обеспечения	УО-1 Собеседование	вопросы для зачета 9-12

			свой жизнедеятельности		
3	Основы самообороны	ПК-16	Знание основы приемов самообороны Умеет выбрать необходимые приемы самообороны в чрезвычайной ситуации Владение техническими и психологическими приемами самообороны	УО-1 Собеседование	вопросы для зачета 12-14
4	Современные технические средства обеспечения безопасности жизнедеятельности	ПК-16	Знание теоретических основ безопасности жизнедеятельности в системе «человек - среда обитания» Умение оценивать обеспеченность безопасности производственного процесса Владение методами обеспечения производства и инженерной защиты окружающей и производственной среды	УО-1 Собеседование  ПР-1 Тест	вопросы для зачета 1-4

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	критерии	показатели
ОК-16 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знает	Знает классификацию природных и техногенных экстремальных ситуаций, дает общую характеристику вредных факторов, называет характер воздействия отдельных вредных и опасных факторов; Демонстрирует глубокое понимание причинно-следственных	Приводит полный перечень методов и способов защиты, приводя собственные примеры; Умеет распознавать нарушения и выбирать приемы первой помощи; Правильно использует отдельные индивидуальные и медицинские средства защиты

		ых факторов	связей при характеристике различных ЧС; Правильно использует разнообразные индивидуальные и медицинские средства защиты	
	Умеет	Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту	Адекватно оценивает сложившуюся обстановку, правильно выбирает отдельные методы защиты	Называет отдельные последствия ЧС, не испытывает затруднения при их ранжировании и приведении примеров
	Владеет	Правилами оказания первой помощи пострадавшим; Профессиональными знаниями для обеспечения безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности; Приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на снижение антропогенного воздействия на природную среду и обеспечения безопасности	Адекватно оценивает сложившуюся обстановку, правильно выбирает комплекс методов защиты; Демонстрирует глубокое понимание особенностей методов и способов защиты от вредных и опасных факторов	Самостоятельно называет отдельные методы и способы защиты, воспроизводит примеры из учебника или текста лекций, не испытывает затруднений при ответах на дополнительные вопросы

		личности общества	и		
--	--	----------------------	---	--	--

## **Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины**

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена аттестация в четвертом семестре в форме зачета.

#### **Вопросы для подготовки к зачету:**

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
2. Понятие опасности, безопасности, риска. Пример триады реализации потенциальной опасности
3. Основные причины травматизма и принципы его предотвращения. Виды травм.
4. Производственные аварии, катастрофы и действия при их возникновении
5. Организация первой медицинской доврачебной помощи. Основные мероприятия при оказании первой медицинской доврачебной помощи: остановка кровотечения, иммобилизация, наложение повязки, искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
6. Определение основных признаков жизни и смерти.
7. Особенности остановки кровотечения в зависимости от топографии расположения сосуда.
8. Организация транспортировки пострадавшего в медицинское учреждение. Правила переноски пострадавшего одним, двумя и четырьмя спасателями.
9. Определение и характеристика чрезвычайных ситуаций. Основные последствия чрезвычайных ситуаций.

10. Основные факторы среды обитания, влияющие на жизнедеятельность населения.

11. Влияние техногенных факторов среды обитания на здоровье населения.

12. Региональные особенности происхождения и протекания чрезвычайных ситуаций.

13. Основные мероприятия, проводимые по предупреждению и защите населения от ЧС.

14. Психогенный характер чрезвычайных ситуаций. Поведенческие особенности человека в особых условиях.

### **Оценочные средства для текущей аттестации**

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний, демонстрируемая во время выполнения практических заданий и теоретических тестов;
- уровень овладения практическими двигательными умениями и навыками по самообороне с помощью тестирования.

### **Примерные тесты**

**Выберите один ответ:**

#### **Вопрос 1**

**В БЖД изучаются:**

- a. Опасности техногенного, природного, антропогенного и социального характера;
- b. Социальные явления
- c. Природные явления
- d. Среда обитания человека

#### **Вопрос 2**

**Безопасность – это состояние человека, при котором:**

**Выберите один ответ:**

- a. С определенной вероятностью исключено проявление опасностей;
- b. Полностью исключено проявление всех опасностей;
- c. Полностью исключено проявление отдельных опасностей.

**Вопрос 3**

**Область существования живого вещества, включающая всю гидросферу, нижнюю часть атмосферы и верхнюю часть литосферы:**

**Выберите один ответ:**

- a. Сфера разума
- b. Биосфера
- c. Ноосфера
- d. Астеносфера

**Вопрос 4**

**Процедура распознавания и количественная оценка негативных воздействий среды обитания:**

**Выберите один ответ:**

- a. Идентификация опасностей;
- b. Ликвидация опасностей;
- c. Защита от опасностей;
- d. Определение риска.

**Вопрос 5**

**Научная дисциплина, изучающая трудовые процессы с целью оптимизации орудий и условий труда, повышения эффективности трудовой деятельности и сохранения здоровья работающих – это:**

**Выберите один ответ:**

- a. Физиология труда
- b. Токсикология
- c. Охрана труда
- d. Эргономика

**Вопрос 6**

**Умственный труд оценивается по показателю**

**Выберите один ответ:**

- a. Сложности.
- b. Тяжести;
- c. Напряженности;

d. Динамической нагрузке;

### **Вопрос 7**

**К химическим опасным и вредным факторам относятся:**

**Выберите один ответ:**

- a. Вирусы, бактерии;
- b. Радиоактивные вещества и ионизирующие излучения;
- c. Режущие предметы.
- d. Вредные вещества, используемые в технологических процессах;

### **Вопрос 8**

**Шум, вибрация, электромагнитное излучение являются:**

**Выберите один ответ:**

- a. Химическими опасными факторами;
- b. Психофизиологическими опасными факторами.
- c. Физическими опасными факторами;
- d. Механическими опасными факторами;

### **Вопрос 9**

**Принципы, направленные на непосредственное предотвращение действия опасностей:**

**Выберите один ответ:**

- a. Принципы технические;
- b. Принципы ориентирующие;
- c. Принципы управленческие.
- d. Принципы организационные;

### **Вопрос 10**

**Происшествие в технической системе, сопровождающееся гибелью людей:**

**Выберите один ответ:**

- a. Авария
- b. Отказ;
- c. Катастрофа.
- d. Инцидент;

### **Вопрос 11**

**Возникновение в среде новых, чуждых для данной среды физических, химических или биологических компонентов или превышение естественного уровня их концентраций в среде, приводящее к негативным последствиям:**

**Выберите один ответ:**

- a. Эрозия
- b. Стихийное бедствие
- c. Загрязнение
- d. Интродукция

**Вопрос 12**

**Признаки опасности:**

**Выберите один ответ:**

- a. Многопричинность
- b. Возможность нанесения вреда здоровью;
- c. Чувство страха
- d. Защитный рефлекс

**Вопрос 13**

**Негативный фактор, приводящий к травме или гибели:**

**Выберите один ответ:**

- a. Критический.
- b. Вредный;
- c. Опасный;
- d. Допустимый;

**Вопрос 14**

**При выполнении физической работы отравление вредными веществами, находящимися в атмосфере, происходит:**

**Выберите один ответ:**

- a. Интенсивность и тяжесть физической работы не влияют на скорость отравления;
- b. Быстрее
- c. Медленнее
- d. Зависит от вида вещества.

**Вопрос 15**

**Какие принципы обеспечения безопасности относятся к организационным:**

**Выберите один ответ:**

- a. Принцип компенсации.
- b. Изменение технологии;
- c. Принцип защиты расстоянием;
- d. Принцип защиты временем;



### **Вопрос 16**

**Тип комбинированного действия вредных веществ, когда одно вещество усиливает действие другого:**

**Выберите один ответ:**

- a. Антагонизм;
- b. Независимое действие.
- c. Суммация;
- d. Синергизм;

### **Вопрос 17**

**Канцерогенные вещества вызывают:**

**Выберите один ответ:**

- a. Инфекционные заболевания;
- b. Мутации;
- c. Образование злокачественных опухолей;
- d. Аллергические заболевания.

### **Вопрос 18**

**Определите правильную последовательность мероприятий по борьбе с шумом:**

**Выберите один или несколько ответов:**

- a. Создание карты шумового загрязнения; идентификация источников шума; разработка мероприятий по борьбе с шумом.
- b. Оценка уровня шума; разработка мероприятий по борьбе с шумом.
- c. Идентификация источников шума; измерение уровня шума от источника; разработка мероприятий по борьбе с шумом.

### **Вопрос 19**

**К эндемическим заболеваниям Татарстана относят:**

**Выберите один ответ:**

- a. СПИД;
- b. Сифилис.
- c. Ботулизм;
- d. Клещевой энцефалит;

### **Вопрос 20**

**Максимальная концентрация вещества в воздухе, которая при ежедневном воздействии в течение 8 часов (не более 41 часа в неделю) за весь период деятельности не вызывает заболеваний или отклонений в состоянии здоровья работающего и его потомства, называется:**

**Выберите один ответ:**

- a. ПДК максимальная разовая;
- b. ПДК средняя суточная;
- c. ПДК рабочей зоны;
- d. ПДУ.

**Вопрос 21**

**Область низкочастотных неслышимых звуковых колебаний с частотой меньше 16 Гц, негативно воздействующих на организм человека – это:**

**Выберите один ответ:**

- a. Ультразвук;
- b. Вибрация;
- c. Шум.
- d. Инфразвук;

**Вопрос 22**

**К ионизирующим излучениям относят:**

**Выберите один ответ:**

- a. Инфракрасное излучение;
- b. Рентгеновское излучение;
- c. Излучение оптического диапазона;
- d. Гамма-излучение.

**Вопрос 23**

**При внутреннем облучении наибольшую опасность для человека представляет:**

**Выберите один ответ:**

- a.  $\beta$ -излучение;
- b. Рентгеновское излучение.
- c.  $\alpha$  – излучение;
- d.  $\gamma$ -излучение;

**Вопрос 24**

**Лучевая болезнь имеет:**

**Выберите один ответ:**

- a. Быстротечный характер с летальным исходом
- b. Всегда затяжной характер;
- c. Бессимптомный характер.
- d. Быстротечный характер с последующим выздоровлением;

**Вопрос 25**

**Сила тока при постоянном напряжении с увеличением сопротивления:**

**Выберите один ответ:**

- a. Уменьшается, а затем увеличивается
- b. Уменьшается
- c. Остается постоянной
- d. Увеличивается;

**Вопрос 26**

**Ток величиной в 100 мА считается:**

**Выберите один ответ:**

- a. Неощутимым;
- b. Болезненным.
- c. Смертельным;
- d. Пороговым;

**Вопрос 27**

**Разряд зрительной работы определяется:**

**Выберите один ответ:**

- a. Временем работы;
- b. Уровнем освещенности рабочего места;
- c. Размером объекта различения;
- d. Напряжением зрительного аппарата.

**Вопрос 28**

**Условия воздушной среды, которые обуславливают оптимальный обмен веществ в организме человека, и при которых отсутствуют неприятные ощущения и напряженность системы терморегуляции, называют:**

**Выберите один ответ:**

- a. Оптимальные;
- b. Вредные;
- c. Допустимые;
- d. Травмирующие.

**Вопрос 29**

**Нарушение нормальных условий жизнедеятельности людей на определенной территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным или экологическим бедствием, а также массовыми инфекционными заболеваниями, которые могут привести к людским и материальным потерям – это:**

**Выберите один ответ:**

- a. Несчастный случай;

- b. Аварийная ситуация.
- c. Чрезвычайная ситуация (ЧС);
- d. Чрезвычайное происшествие;

**Вопрос 30**

**Мероприятия по удалению из окружающей среды токсичных веществ – это:**

**Выберите один ответ:**

- a. Дегазация;
- b. Дезактивация;
- c. Дератизация;
- d. Дезинфекция

**Вопрос 31**

**Мероприятия по уничтожению нежелательных грызунов на определенной территории – это:**

**Выберите один ответ:**

- a. Дезактивация.
- b. Дезинфекция;
- c. Дезинсекция;
- d. Дератизация;

**Вопрос 32**

**Во время ликвидации последствий ЧС при одновременном загрязнении среды химическими и радиоактивными веществами в первую очередь осуществляется:**

**Выберите один ответ:**

- a. Дератизация.
- b. Дезактивация;
- c. Дегазация;
- d. Дезинфекция;

**Вопрос 33**

**Внутреннее облучение организма связано:**

**Выберите один или несколько ответов:**

- a. С вдыханием радиоактивных веществ, содержащихся в воздухе;
- b. С проникновением радиоактивных веществ через кожу;
- c. С употреблением зараженных продуктов питания и воды.

**Вопрос 34**

**К поражающим факторам пожара относятся:**

**Выберите один или несколько ответов:**

- a. Обрушение конструкций;
- b. Высокая температура;

**Вопрос 35**

**Вода как огнетушащее вещество не используется при тушении:**

**Выберите один ответ:**

- a. Деревянных построек
- b. Нефтепродуктов
- c. Леса

**Вопрос 36**

**Система анализа и оценки рабочих мест для проведения оздоровительных мероприятий, ознакомления работающих с условиями труда, сертификации производственных объектов, подтверждения или отмены права предоставления компенсаций и льгот работникам, занятым на тяжелых работах и работах с вредными и опасными условиями труда – это:**

**Выберите один ответ:**

- a. Сертификация рабочих мест.
- b. Паспортизация рабочих мест;
- c. Лицензирование рабочих мест;
- d. Аттестация рабочих мест;

**Вопрос 37**

**Вероятность реализации опасной ситуации – это**

**Выберите один ответ:**

- a. Аварийная ситуация.
- b. Риск;
- c. Отказ;
- d. Идентификация опасности;

**Вопрос 38**

**Документ, в котором отражены характер и масштабы опасностей на промышленном объекте и мероприятия по обеспечению промышленной безопасности и готовности к действиям в техногенных чрезвычайных ситуациях – это:**

**Выберите один ответ:**

- a. Технический паспорт;
- b. Декларация промышленной безопасности;
- c. Лицензия на деятельность;
- d. Экологический паспорт;

**Вопрос 39**

**Процедура установления соответствия намечаемой хозяйственной и иной деятельности установленным экологическим требованиям и определение допустимости реализации объекта – это:**

**Выберите один ответ:**

- a. Экологическая экспертиза;
- b. Экологическая паспортизация;
- c. Экологический мониторинг.
- d. Экологическая сертификация;

**Вопрос 40**

**Определение ЧС и критерии ЧС определены:**

**Выберите один ответ:**

- a. ФЗ №68 «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
- b. Конституцией РФ от 12 декабря 1993 года;
- c. ФЗ №7 «Об охране окружающей среды» от 2002 года.
- d. ФЗ №174 «Об экологической экспертизе» от 1995 года.

**Вопрос 41**

**Участки биосферы, измененные влиянием технических средств человека:**

**Выберите один ответ:**

- a. Техносфера;
- b. Ноосфера;
- c. Литосфера.
- d. Стратосфера;

**Вопрос 42**

**Озоновый слой, локализованный в стратосфере, защищает планету:**

**Выберите один ответ:**

- a. От космических тел;
- b. От избыточного количества излучения оптического диапазона;
- c. От космической пыли.
- d. От жесткого ультрафиолетового излучения;

**Вопрос 43**

**Деятельность МАГАТЭ должна обеспечивать:**

**Выберите один ответ:**

- a. Химическую безопасность на международном уровне;
- b. Охрану труда на всех уровнях.

- c. Биологическую  
безопасность на национальном уровне;
- d. Радиационную безопасность на международном уровне;

**Вопрос 44**

**Здоровье это:**

**Выберите один ответ:**

- a. Отсутствие у организма физических недостатков;
- b. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия;
- c. Соблюдение правил здорового образа жизни;
- d. Возможность заниматься умственным и физическим трудом.

**Вопрос 45**

**Здоровье человека зависит:**

**Выберите один или несколько ответов:**

- a. От типа мировоззрения;
- b. От экологических факторов.
- c. От генетической информации, получаемой по наследству;
- d. От образа жизни;

**Вопрос 46**

**Признаки сотрясения головного мозга:**

**Выберите один ответ:**

- a. Психическое расстройство.
- b. Увеличение лимфатических узлов;
- c. Усиленное потоотделение;
- d. Головная боль и однократная рвота;

**Вопрос 47**

**При повреждении внутренних органов возникает:**

**Выберите один ответ:**

- a. Капиллярное кровотечение;
- b. Артериальное кровотечение;
- c. Смешанное кровотечение.
- d. Паренхиматозное кровотечение;

**Вопрос 48**

**Терроризм – это опасное явление:**

**Выберите один ответ:**

- a. Природного характера;
- b. Техногенного характера.
- c. Социального характера;

**Вопрос 49**

**При попадании на кожу концентрированной кислоты запрещено:**

**Выберите один ответ:**

- a. Вытирать кожу;
- b. Обработать ожог слабым щелочным раствором.
- c. Промывать ожог водой;

**Вопрос 50**

**Основной причиной увеличения числа суицидов в современном обществе является:**

**Выберите один ответ:**

- a. Пьянство.
- b. Отказ от веры в Бога и основанной на вероисповедании религии.
- c. Курение.
- d. Рост заболеваемости.

**Критерии оценки тестового задания**

Тестовое задание считается выполненным, если студент ответил правильно не менее чем на 70% вопросов.

**САМООБОРОНА**

**Тесты по специально-технической подготовленности студентов**

Таблица 3

**Юноши**

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Падение на спину (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
2.	Падение на бок (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
3.	Падение вперед (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
4.	Прием в стойке, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2



5.	Прием в партере, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
----	---	----	---	---	---	---

**Девушки**

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Падение на спину (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
2.	Падение на бок (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
3.	Падение вперед (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
4.	Прием в стойке, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
5.	Прием в партере, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1

Составитель: канд. псих. наук доцент Павловский В.В.