МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»
(ВСГУТУ)

Т.В. Ахаржанова, Н.В. Шантагарова

# БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебное пособие

Улан-Удэ
Издательство ВСГУТУ
2019

УДК 330.15 (076)
ББК 65.04я73
А 95

Печатается по решению
редакционно-издательского совета «Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»

Рецензенты:
*Т.В.Еремина*, д-р техн. наук, профессор ВСГУТУ
*Е.Н. Бадмаева*, канд. биолог. наук, доцент БГУ

А95 Ахаржанова Т.В., Шантагарова Н.В. Безопасность жизнедеятельности / – Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2019. – 62 с.

Учебное пособие соответствует программе курса БЖД и отражает основные теоретические и практические вопросы, необходимые для успешного усвоения материала.

В пособии представлен перечень основных вопросов для контроля. Приведены темы рефератов, список литературы для подробного изучения дисциплины.

Пособие предназначено для студентов Технологического колледжа различных направлений.

ББК 65.04я73
© Т.В. Ахаржанова, Н.В. Шантагарова, 2019
© ВСГУТУ, 2019

Содержание

1. Общие положения 4
2. Тематический план курса 6
3. Тематический план лекций 9
4. Программа практических (семинарских) занятий 16
5. Организация самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины 48
6. Тест для самоконтроля по разделу 2 «Основы военной службы» 51
Рекомендуемая литература 54
Приложения 56
Приложение 1. Перечень тем для докладов (Индивидуальное задание 1) 57
Приложение 2. Перечень тем для докладов (Индивидуальное задание 2) 59
Приложение 3. Комплект вопросов для итогового контроля по дисциплине 60

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД) изучается студентами разных направлений с учетом специфики их будущей профессии.

Основной *целью* является формирование мышления, основанного на глубоком осознании главного принципа – безусловности приоритетов безопасности при решении любых инженерных задач в области научного поиска, организации и управления производством. Дисциплина помогает выработать идеологию безопасности, навыки конструктивного мышления и поведения для безопасного осуществления профессиональных и социальные функции. В процессе изучения необходимо понять важнейшее социально-экономическое и политическое значение безопасности любого вида деятельности.

*Задачи* БЖД: распознавание опасностей, предупреждение и профилактика идентифицированных опасностей, защита в ЧС.

*Предметом* изучения являются вопросы обеспечения безопасного взаимодействия человека со средой обитания и защиты населения от опасностей. БЖД связана с такими дисциплинами, как физика, математика, правоведение, экология.

В результате совместной (с преподавателем) и индивидуальной (самостоятельной) деятельности в процессе изучения дисциплины студент должен *уметь:*

- 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;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения

обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен *знать:*

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства; задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА

Курс состоит из лекционных, практических (семинаров), индивидуальных занятий, самостоятельной работы студентов (СРС) и завершается итоговым контролем в виде дифференцированного зачета.

Лекционные занятия предназначены для теоретического осмысления и обобщения сложных разделов курса, некоторые из которых освещаются на проблемном уровне.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде семинарских (практических) учебных занятий, которые углубляют, расширяют, детализируют знания, полученные на лекции.

Семинар – одна из форм практических занятий, проводимых по наиболее сложным вопросам (темам, разделам) с целью формирования и развития у обучающихся навыков самостоятельной работы, научного мышления, умения активно участвовать в творческой дискуссии, делать выводы, аргументировать точку зрения и отстаивать.

Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводном занятии. Основные задачи семинара:

1. Помочь овладеть изучаемой дисциплиной.
2. Способствовать развитию у студентов знаний, умений и навыков, научного мышления, формированию информационной культуры, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности.
3. Осуществлять контроль за качеством подготовки бакалавров в целом и по изучаемой дисциплине в частности.

Семинарские занятия требуют научно-теоретического обобщения источников и способствуют более глубокому усвоению изучаемого материала, приобретению навыков творческой работы над документами и первоисточниками.

Семинар является важнейшей формой усвоения знаний. Важным фактором результативности данного вида занятий, его высокой эффективности является процесс подготовки.

Прежде всего, студенты должны уяснить предложенный план занятия, осмыслить вынесенные для обсуждения вопросы, место каждого из вопросов в раскрытии темы семинара.

Подготовка к семинару активизирует работу студента с книгой, требует обращения к литературе, учит рассуждать. В процессе подготовки к семинару закрепляются и уточняются уже известные и осваиваются новые категории, обогащается словарный запас обучаемого. Сталкиваясь в ходе подготовки с недостаточно понятными моментами темы, они находят ответы самостоятельно или фиксируют свои вопросы для постановки и уяснения их на самом семинаре.

В ходе семинара каждый опирается на свои краткие записи лекционного материалы, собственные конспекты из учебных пособий, первоисточников, статей, другой литературы, факты и наблюдения современной жизни и т.д. Вокруг такого выступления могут разгореться споры, дискуссии, к участию в которых должен стремиться каждый.

Содержание дисциплины состоит из двух основных разделов (модулей):

1. Государственная система обеспечения безопасности населения.

2. Основы военной службы (для юношей); Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для девушек).

План курса «Безопасность жизнедеятельности» представлен в виде таблицы 1.

Таблица 1 – Тематический план курса БЖД

| Наименование тем | Количество часов | | |
|---|---|---|---|
| | Лекции | Практ., лаборат. занятия | Всего |
| Модуль 1. Государственная система обеспечения безопасности населения | | | |
| Тема 1.1. Защита населения и территории от ЧС мирного и военного времени | 4 | 6 | 10 |
| Тема 1.2. Потенциальные опасности и их последствия в профессиональной деятельности и в быту | 6 | 4 | 10 |
| Итого | 10 | 10 | 20 |
| Модуль 2. Основы военной службы (для юношей) | | | |
| Тема 2.1. Основы обороны государства | 12 | 12 | 24 |
| Тема 2.2. Основы военной службы | 12 | 12 | 24 |
| Итого | 24 | 24 | 48 |
| Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для девушек) | | | |
| Тема 2.1. Порядок и правила оказания первой помощи | 24 | 24 | 48 |
| Итого | 24 | 24 | 48 |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ

**Тема 1.1. Защита населения и территории от ЧС мирного и военного времени**

Введение. Основные составляющие разделы дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». История развития БЖД. Структура дисциплины. Основные положения, понятие риска, безопасности. Принципы, методы БЖД и средства индивидуальной и коллективной защиты.

Цель, задачи курса:

Цель = БС + ПТ + СЗ + ПР + КТ,

где БС - достижение безаварийных ситуаций;
ПТ - предупреждение травматизма;
СЗ - сохранение здоровья;
ПР - повышение работоспособности;
КТ - повышение качества труда.

Любая деятельность потенциально опасна. Количественная оценка опасности −риск (R).

$$R = \frac{n}{N},$$

где n − число случаев; N − общее количество людей.

Государственная и общественная безопасность. Основные понятия и классификация чрезвычайных ситуаций. РСЧС:

2 подсистемы, 5 уровней, 3 режима функционирования.

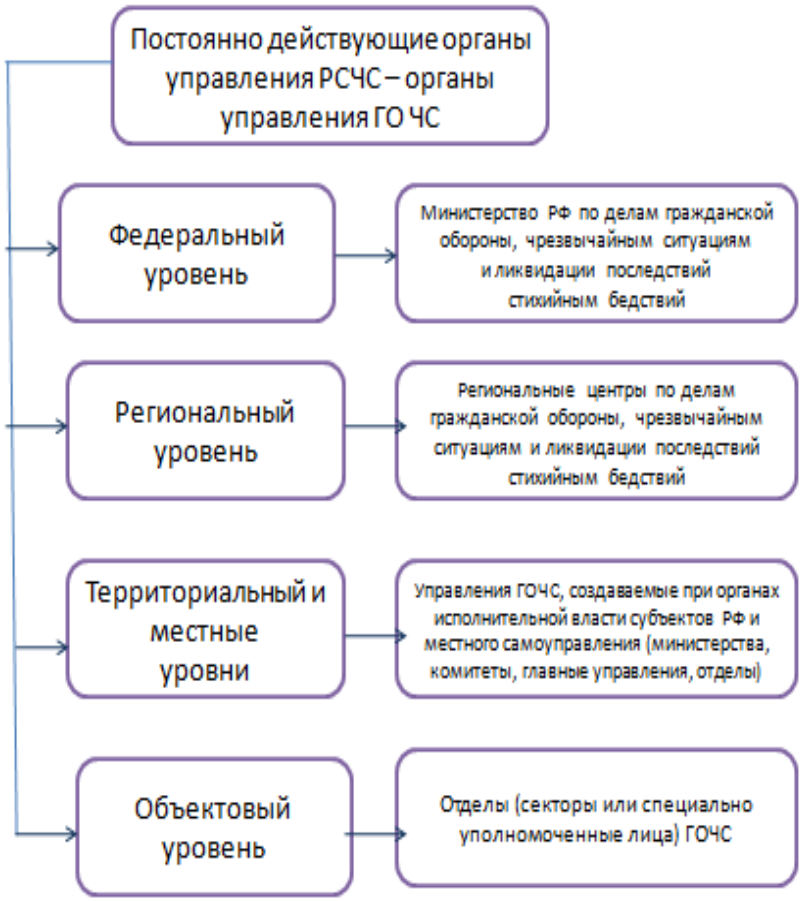



Рисунок 1. Структурные уровни системы РСЧС

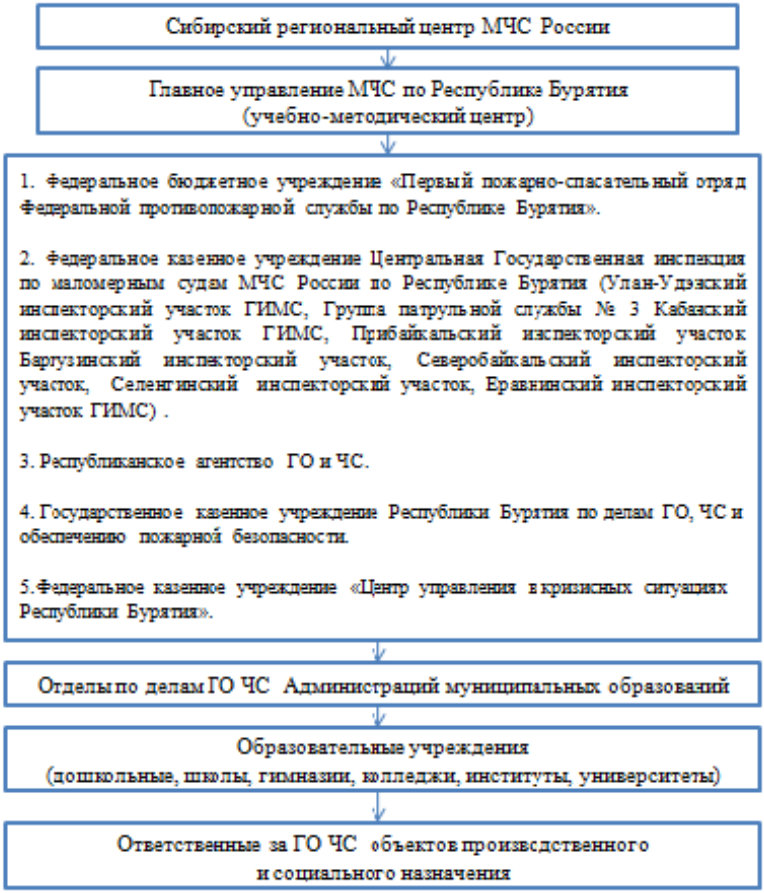



Рисунок 2. Органы ГОЧС в Республике Бурятия

Прогнозирование ЧС. Устойчивость объектов экономики. Рассредоточение, эвакуация. Организация работы на предприятии в условиях опасности. Правила поведения. Организация спасательных и восстановительных работ.

Терроризм - угроза национальной безопасности РФ: понятия: террористическая деятельность, террористический акт, противодействие терроризму, контртеррористическая операция; категории лиц, участвующих в борьбе с терроризмом,

подлежащих правовой и социальной защите; ответственность организаций за причастность к терроризму; вознаграждение за содействие борьбе с терроризмом.

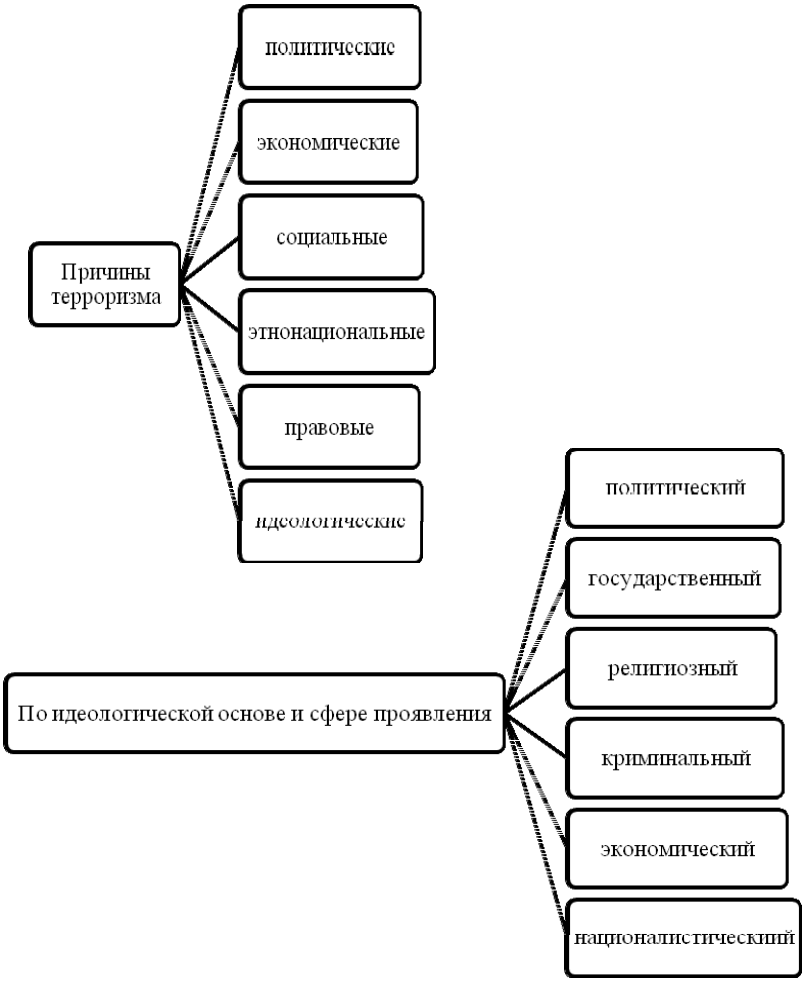



Рисунок 3. Причины и виды терроризма

**Тема 1.2. Потенциальные опасности и их последствия в профессиональной деятельности и в быту**

Классификация форм и условий трудовой деятельности. Основные виды потенциальных опасностей и их оценка. Последствия воздействия потенциальных опасностей на человека в профессиональной деятельности и в быту. Методы защиты от потенциальных опасностей в производственной среде и быту. Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий. Расследование несчастных случаев на производстве. Инструкции по охране труда. Пожарная безопасность.

*Факторы, влияющие на исход поражения электротоком:*

- Род тока (постоянный или переменный, частота 50 Гц наиболее опасна).
- Величина силы тока и напряжения.
- Время прохождения тока через организм человека.
- Путь или петля прохождения тока.
- Состояние организма человека.
- Условия внешней среды.

*Виды инструктажа*

1. Вводный − ознакомление с общими вопросами безопасности труда, проводит инженер безопасности труда.
2. Первичный − ознакомление с конкретными видами безопасности труда на данном предприятии на данном рабочем месте, проводит руководитель работ.
3. Повторный − повторить информацию первичного инструктажа, периодичностью 1 раз в полгода, проводит руководитель работ.
4. Внеплановый − проводится руководителем работ в том случае, когда имеют место изменения в технологическом процессе при поступлении нового оборудования, после того как произошел несчастный случай и при перерывах в работе, превышающих установленные.
5. Целевой−при выполнении работ, не связанных с основной специальностью, проводит руководитель работ.

**Тема 2.1. Основы обороны государства**

Организация обороны государства. Национальные интересы и национальная безопасность Российской Федерации. Военная безопасность и принципы ее обеспечения. Вооруженные Силы Российской Федерации. Виды воинской деятельности. Современное вооружение, военная техника и специальное снаряжение: бронированная техника, ядерное оружие, гранатометы, автоматы, снайперские винтовки, пистолеты, авиация, транспортные средства, надводные корабли и подводные силы.



Рисунок 4. Некоторые образцы современного вооружения

Военно-морской флот включает эскадренные миноносцы, сторожевые корабли, малые ракетные и противолодочные корабли, ракетные и противодиверсионные катера, десантные корабли, тральщики и др. Воинская дисциплина. Первая помощь.

**Тема 2.2. Основы военной службы**

Правовые основы военной службы. Классификация воинских должностей. Организация призыва на военную службу. Права и обязанности военнослужащих. Военная присяга. Военная реформа 2000-х гг. Прохождение службы военнослужащими женщинами. Альтернативная гражданская служба. Патриотическое воспитание.

## 4. ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ

Для подготовки к семинарскому занятию обучающиеся предварительно получают вопросы и задания. Информацию предоставляют в виде рефератов, сообщений, докладов, слайдовых презентаций (по желанию).

Задание группе: составить в тетради схематичный план-конспект по представляемому другими студентами материалу.

**Практическое занятие 1.** Адаптация человека к условиям окружающей среды. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, правила безопасного поведения.

*Вопросы для обсуждения на семинарском занятии*

1. Адаптационный потенциал человека.
2. Типы людей в зависимости от способности адаптироваться.
3. Нарушения адаптационных механизмов.

***Задание 1.*** *Изучение основных причин дорожно-транспортных происшествий.*

Перечислите причины аварий на дороге

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

***Задание 2.*** *Анализ безопасности на транспортных средствах.*

Укажите алгоритм поведения в ситуациях дорожно-транспортных происшествий

| Ситуация | Действия водителя, пассажира и пешехода |
|---|---|
| В результате дорожно-транспортного происшествия автомобиль упал в воду. | |
| При аварии произошло повреждение провода и он оказался на корпусе троллейбуса. | |
| В результате дорожно-транспортного происшествия автомобиль перевернулся. Водитель потерял сознание. Чувствуется сильный запах бензина. | |
| После наезда на пешехода (или велосипедиста) водитель пытается скрыться. | |
| По пешеходному переходу идет пешеход в наушниках, слушая громкую музыку, и в солнцезащитных очках (низко надвинутом капюшоне). На него несется машина на очень большой скорости не способная остановиться. | |

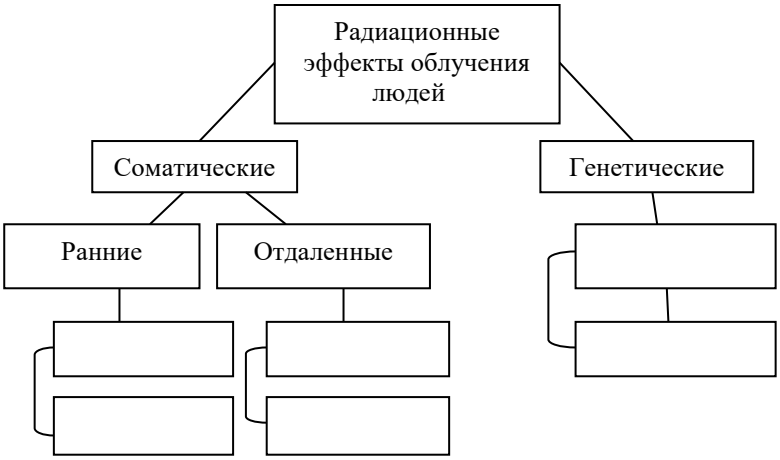
***Задание 3.*** *Определение радиационной без опасности.*

Заполните таблицу:

| Вид излучения | Проникающая способность | Поражающая способность | Способ защиты |
|---|---|---|---|
| $\alpha$ | | | |
| $\beta$ | | | |
| $\gamma$ | | | |

***Задание 4.*** *Последствия воздействия радиации на организм человека.*

Дополните схему:




***Задание 5.*** *Определение алгоритма поведения людей в зоне радиационного заражения.*

Изучите предлагаемый вариант поведения населения при возможной аварии на радиационно-опасном объекте и обозначьте в ячейках последовательно соответствующие номера. Укажите неверные действия.

1. Снимите верхнюю одежду, обувь и поместите их в пластиковый пакет.
2. Включите радио или телевизор и слушайтесообщения.
3. Тщательно проветрите квартиру.
4. Завершите герметизацию квартиры.
5. Сделайте запас питьевой воды в герметичной таре.
6. Покиньте квартиру и попытайтесь найти убежище или противорадиационное укрытие.

7. Позвоните родственникам: они могут еще не знать о случившемся.

8. Закройте все окна и двери.

9. Отключите газ.

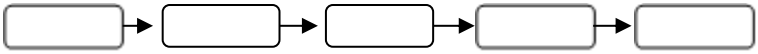
10. Примите душ.

11. Защитите органы дыхания влажной ватно-марлевой повязкой

12. Не волнуйте соседей, молчите о случившемся.

13. Заверните в пищевую пленку открытые продукты и поместите их в холодильник.

14. Спуститесь в подвал своего дома.



***Задание 6.*** *Химическая безопасность.*

Творческое задание. «Возможные источники и признаки отравлений аммиаком, хлором, угарным газом, порядок действий в рисунках» (30 мин).

Группа студентов разбивается на 4 подгруппы. Результат представляется перед всей группой, рисунок интерпретируется всей подгруппой.

Материалы: бумага формата А1, цветные ручки и карандаши.

Инструкция. Используя метод мозгового штурма, попробуйте изобразить возможные источники и признаки отравлений аммиаком, хлором, угарным газом, порядок действий.

По результатам преподаватель проводит анализ и обсуждение с группой студентов.

***Задание 7.*** *Отравление спиртами.*

Определите различия в признаках отравления метиловым и этиловым спиртом и первой помощи.

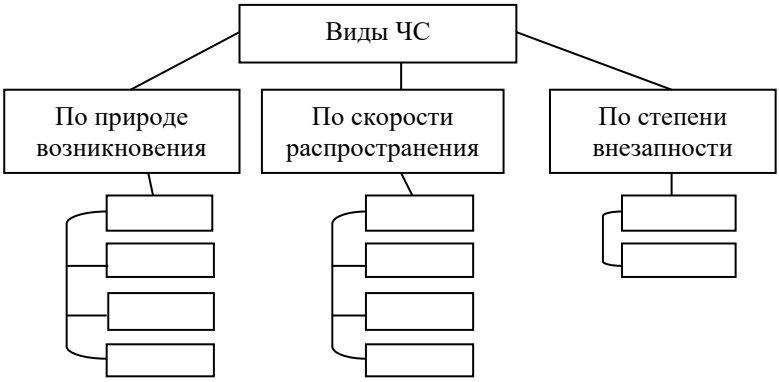
| | Метиловый спирт | Этиловый спирт |
|---|---|---|
| Смертельная доза | | |
| Признаки отравления | | |
| Первая помощь | | |

**Практическое занятие 2.** Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера, правила безопасного поведения. Использование средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.

*Вопросы для обсуждения на семинарском занятии*

Этапы (стадии) развития ЧС. ЧС биолого-социального характера. Виды средств индивидуальной и коллективной защиты. Последствия ЧС. Ситуация в РФ, в том числе Бурятии. РСЧС. Терроризм.

***Задание 1.*** *Заполните схему классификаций ЧС.*



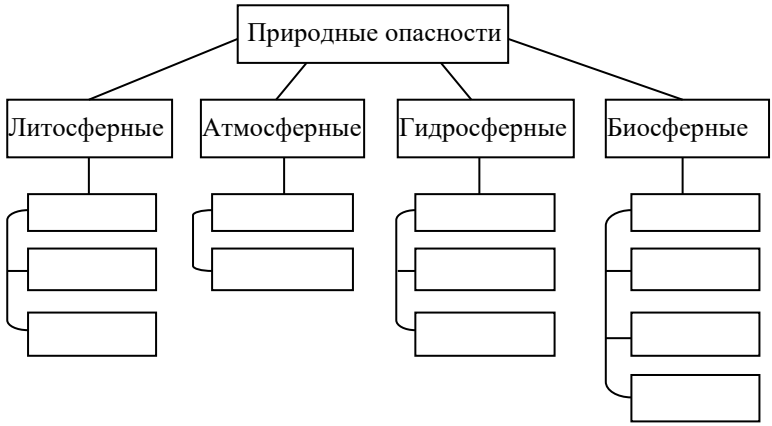
***Задание 2.*** *Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу и тяжести последствий.*

Заполните таблицу классификацией ЧС по масштабам и тяжести последствий в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 21 мая 2007 г. № 304 «О классификации ЧС природного и техногенного характера».

| Зона ЧС | Количество пострадавших | Материальный ущерб, руб. |
|---|---|---|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. Межмуниципального | | 5-500 млн |
| 5. Межрегионального | | |
| 6. | ≥500 | |

***Задание 3.*** *Классификация природных опасностей.*

Заполните схему «Природные опасности».



***Задание 4.*** *Отметьте в приведенной таблице рекомендации по поведению людей, соответствующие различным ЧС.*

Таблица – Поведение населения при стихийных бедствиях

| Рекомендации | Земле трясение | Навод нение | Снежная лавина | Ураган, буря, пурга | Гроза |
|---|---|---|---|---|---|
| Отключите в доме газ, электричество, ТВ, потушите огонь в печи | | | | | |
| Возьмите с собой запас продуктов, воды и теплые вещи | | | | | |
| Остерегайтесь порванных и провисших проводов, поврежденных газовых магистралей | | | | | |
| Перед входом в дом убедитесь в его прочности | | | | | |
| Быстро покиньте дом и выйдите на открытое место | | | | | |
| Максимально расширьте пространство возле лица и груди | | | | | |
| Ни в коем случае не поддавайтесь панике | | | | | |
| Постоянно разрушайте образующуюся от дыхания ледяную корку | | | | | |
| Максимально утеплитесь | | | | | |
| Ни в коем случае не покидайте убежища, выходите только на страховке | | | | | |
| При раскачивании дома или появлении трещин бегите на улицу либо встаньте в дверном проеме или углу, образованном капитальными стенами | | | | | |
| Не стойте возле рекламных щитов, стеклянных витрин, торговых палаток | | | | | |
| Отойдите от отдельно стоящих деревьев | | | | | |
| Закройте все окна и не приближайтесь к ним | | | | | |

***Задание 5.*** *Изучите виды размеров противогазов и самостоятельно сделайте ватно-марлевую повязку.*

Таблица – Подбор размера противогаза

| Обхват головы (по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок), см | Размер |
|---|---|
| до 63 | 0 |
| 63,5 - 65,5 | 1 |
| 66 - 68 | 2 |
| 68,5 - 70,5 | 3 |
| 71 и более | 4 |

Для изготовления ВМП следует использовать кусок марли размером 100 на 50 см. На него кладется слой ваты толщиной примерно 1-2 см с учетом того, чтобы повязка не затрудняла дыхание (рис. 5а). Края марли загибаются с обеих сторон и накладываются на вату. Концы по длине разрезают на 30-40 см с каждой стороны так, чтобы образовались две пары завязок (рис. 5б). Завязки закрепляют стежками, т.е. обшивают. Повязка предназначена для того, чтобы полностью закрывать подбородок, рот и нос. Верхние завязки проходят над ушами и закрепляются на затылке. Нижние следует проводить под ушами и завязывать наверху, выше темени (рис. 5в). ВМП меняют через 3 часа, не стирают, уничтожают.

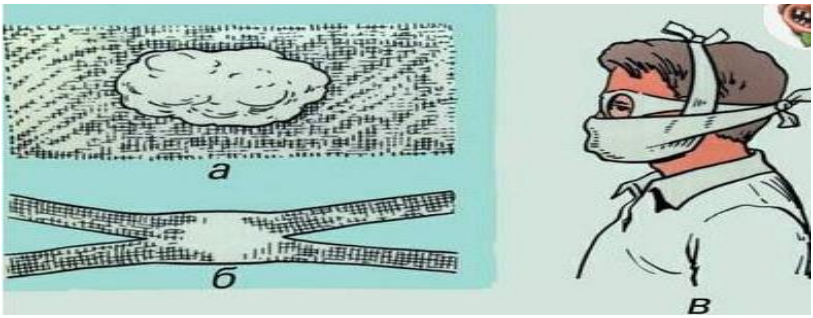



Рисунок 5. Изготовление ватно-марлевой повязки

**Практическое занятие 3.** Исследование микроклимата, освещения. Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности, пути обеспечения ресурсосбережения.

*Вопросы для обсуждения на семинарском занятии*

Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности. Исследование микроклимата. Микроклимат и его влияние на самочувствие человека, нормирование параметров. Профилактика неблагоприятного воздействия микроклимата. Естественная и механическая вентиляция. Достоинства и недостатки. Кондиционирование.

Таблица – Достоинства и недостатки систем естественной и механической вентиляций

| | Естественная | Механическая |
|---|---|---|
| Достоинства | Не требует затрат на создание<br>Простота в эксплуатации | Независимость от погодных условий<br>Наличие систем очистки |
| Недостатки | Отсутствие систем очистки. Зависимость от погодных условий | Затраты при проектировании |

Показатели освещенности, виды освещения и систем освещения. Источники света и их характеристики. Влияние освещенности на безопасность труда. Цветовое оформление производственного помещения.

Для выбора естественного освещения необходимо учитывать следующие факторы:

1. Характеристика зрительной работы.
2. Минимальный размер объекта различения с фоном.
3. Разряд зрительной работы.
4. Система освещения.

В зависимости от величины объекта различения с фоном все зрительные работы подразделяются на 8 разрядов.

Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Требования безопасности и

экологичности технических систем и технологических процессов. Основы применения экобиозащитной техники. Методы защиты атмосферы, гидросферы. Утилизация бытовых и промышленных отходов. Пути обеспечения ресурсосбережения.

**Практическое занятие 4.** Производственный травматизм: основные понятия, причины травм, методы анализа, предупреждение травм

*Вопросы для обсуждения на семинарском занятии*

Основные понятия. Организационные и технические причины возникновения травм. Методы анализа производственного травматизма. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний. Мониторинг здоровья работающих.

Порядок расследования несчастных случаев на производстве. Анализ травматизма в регионе, стране. Разработка правил, инструкций. Ответственность за нарушение правил.

Основы пожарной профилактики: Показатели пожаро-взрывобезопасности веществ. Категорирование помещений и зданий. Профилактика и тушение пожаров.

Причины пожаров:

- неосторожное обращение людей с огнем;
- неисправность электрооборудования и электропроводки;
- использование в помещениях электронагревательных приборов;

на промышленных объектах:

- нарушение технологического режима, самовозгорание промасленной ветоши, искры при сварочных работах;
- нарушение норм и правил хранения пожароопасных материалов;
- невыполнение противопожарных мероприятий по оборудованию пожарного водоснабжения, пожарной сигнализации, обеспечение первичных и других средств пожаротушения.

Таблица − Классификация пожаров и рекомендуемые огнегасительные вещества

| Класс пожара | Характеристика горящей среды, объекта | Огнегасительные средства |
|---|---|---|
| А | обычные твердые и горючие материалы (дерево, бумага) | все виды |
| Б | горючие жидкости, плавящиеся при нагревании материала (мазут, спирты, бензин) | распыленная вода, все виды пен, порошки, составы на основе $CO_2$ и бромэтила |
| С | горючие газы (водород, ацетилен, углеводороды) | газовые составы, в которые входят инертные разбавители (азот, порошки, вода) |
| Д | металлы и их сплавы (Na, K, Al, Mg) | порошки |
| Е | электрические установки под напряжением | порошки, двуокись азота, оксид азота, углекислый газ, составы бромэтил+$CO_2$ |

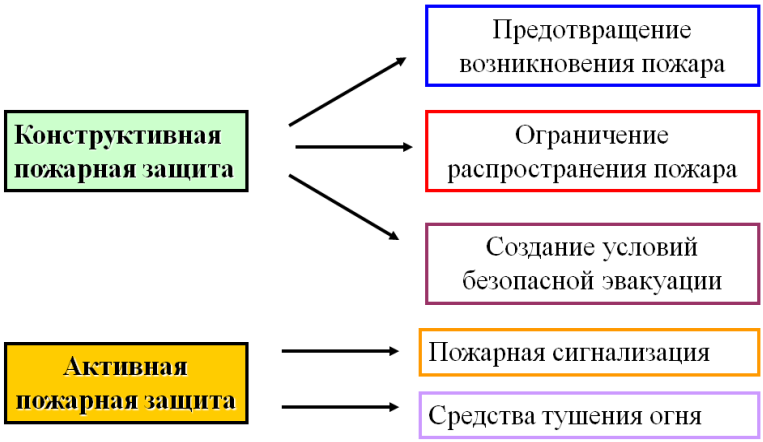
Таблица − Пожарная опасность помещений

| | |
|---|---|
| **А** | **Взрывопожароопасные**, в которых применяют материалы с температурой вспышки < $28^0$С (лакокрасочные производства) |
| **Б** | **Пожаровзрывоопасные**, с температурой вспышки 28–$61^0$С (производства, связанные с аммиаком) |
| **В** | **Пожароопасные**−температура вспышки более 61 $^0$С (склады горючих и смазочных материалов) |
| **Г** | **Производства**, где имеются негорючие вещества в горячем состоянии (литейные цеха) |
| **Д** | **Производства**, где обрабатываются негорючие вещества (цеха холодной обработки металла) |
| **Е** | **Взрывоопасные объекты**, где используются взрывоопасные вещества |

Мероприятия, направленные на профилактику пожаров: строительно-планировочные; технические; способы и средства тушения пожаров; организационные.

**Средства пожарной безопасности**

Пожарная безопасность обеспечивается конструктивной и активной защитой.




Конструктивная пожарная защита:

1. Предотвращение возникновения пожара обеспечивается применением негорючих и огнезащищенных материалов (антипирены, огнезащитные краски, огнезащитные пасты и штукатурки, негорючие обои, огнезащитная изоляция из сборных элементов).

2. Ограничение распространения пожара достигается выполнением огнестойких конструкций, устройство противопожарных преград и разрывов.

3. Создание условий безопасной эвакуации людей − это оборудование аварийных выходов и пожарных лестниц. В зданиях вывешивается план эвакуации людей. Не допускается загромождение проходов и аварийных выходов.

**Средства тушения пожара**

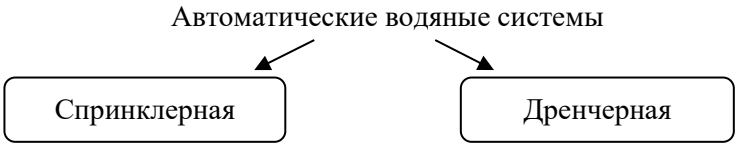
**Простейшие средства** (песок, плотный материал, инвентарь).

**Первичные средства** – огнетушители (химические пенные – ОХП, углекислотные – ОУ, порошковые – ОП).

**Пожарные системы** (водяная, пенная, углекислотная, порошковая).








Головки **спринклерной** системы имеют замки из легко плавкого припоя, который при действии огня расплавляется и вода орошает зон пожара.

Головки **дренчерной** системы открыты, а вода подается автоматически по сигналу извещателя.





***Задание 1.*** *Изучение систем пожарной безопасности.*

Материалы: бумага формата А1, цветные ручки.

Инструкция: группа студентов разбивается поровну на группы. Каждая подгруппа обследует один этаж университета. Задача студентов заключается в следующем: 1) найти и отметить на плане (схеме) наличие датчиков пожарной сигнализации, ее функциональное состояние; 2) системы и средства пожаротушения; основные и запасные выходы;
3) сравнить свои данные с планом эвакуации.

По результатам выполненных работ преподаватель проводит анализ и обсуждение со студентами.

***Задание 2.*** *Изучение огнетушителей – первичных средств пожаротушения. Заполните таблицу.*

Таблица − Характеристика огнетушителей

| | ОХП | ОВП | ОУ | ОП |
|---|---|---|---|---|
| Принцип пожаротушения | | | | |
| Ограничения применения | | | | |
| Способ приведения в действие | | | | |

***Задание 3.*** *Классификация помещений по пожарной опасности. Заполните таблицу.*

Таблица − Категории помещений по взрывопожарной и пожарной опасности

| Категория помещения | Характеристика веществ и материалов, находящихся в помещении | Примеры помещений |
|---|---|---|
| А. Взрывоопасное | | |
| Б. Взрывопожароопасное | | |
| В. Пожароопасное | | |
| Г. Умеренно пожароопасное | | |
| Д. Пониженная пожароопасность | | |

**Практическое занятие 5.** Способы бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.

Цель занятия – изучить основные направления общения без конфликтов и приемами саморегуляции.

Практические навыки: овладеть навыками бесконфликтного поведения в различных ситуациях, возможностей саморегуляции.

***Задание 1.*** *Изучите особенности бесконфликтного поведения в повседневной деятельности, в условиях ЧС мирного и военного времени и ответьте на вопросы для контроля.*

На протяжении жизни человек вступает в различные социальные связи с учебным коллективом, с отделением, экипажем при прохождении военной службы; с членами семьи, друзьями, клиентами. В целом, большое значение имеют самостоятельность, ответственность, способность своевременно принимать решения в условиях чрезвычайных ситуаций, умение вести себя должным образом среди коллег, а также владение самообладанием, т.е. способностью регулировать свои эмоции, слова, действия. Особенную актуальность имеет способность разрешать острые ситуации без насилия, с соблюдением интересов взаимодействующих сторон.

В качестве конфликта обычно рассматривают столкновение разных взглядов, оценок, мнений, точек зрения. Это острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, который возникает в процессе взаимодействия и заключается в противодействии его участников. Ему свойственны негативные эмоции.

В виде конфликтующих сторон выступают как общественные группы, так и отдельные личности. Лиц, которые бы никогда не вступали в конфликты, в принципе не существует. Многие подобные ситуации зачастую развиваются не по желанию. Это может быть ссора, случайная перебранка людей в транспортном средстве, противостояние различных национальностей и другое.

Формула конфликта: Конфликт = истинная причина + повод

Истинная причина – это накопившиеся противоречия, то есть «корни». Повод – это обстоятельство, толчок к началу. Конфликт можно представить в виде айсберга: на поверхности воды видна небольшая часть (повод), а глубоко находится скрытая от вида большая часть (истинная причина).

В настоящее время выделяют следующие типы столкновений в общении:

1. Личностные – между одним человеком и группой.
2. Межличностные – участвуют два человека.

3. Групповые – между людьми одной группы (часть студентов предлагало совместно поехать на лыжную базу, ледовый каток в каникулярные дни отдыха, а некоторые предпочитают посетить музей, кинотеатр).

4. Межгрупповые (например, фанаты-болельщики разных спортивных клубов).

5. Внутренние – «внутри» одного человека (например, предлагают покурить, а Сергей знает об опасности, но есть большой соблазн попробовать).

Основные проявления такого поведения: желание превосходства в виде угрозы; категоричность; навязывание своего мнения; недоверие; прерывание; отстаивание ошибочного мнения и др.

Выделяется пять основных этапов развития острой ситуации:

1. Предпосылка.
2. Осознание наличия ситуации ее участниками.
3. Начало открытого конфликтного взаимодействия.
4. Развитие.
5. Разрешение за счет убеждения, беседы или административными методами (перевод на другую работу, увольнение).

Основными словами, которые могут привести к развитию столкновения, являются явные оскорбления, угрозы, сравнения, необоснованные обвинения и др.

Трудны в общении те, кто излишне стремятся к превосходству, агрессивны, эгоистичны. Чтобы перейти на бесконфликтное общение, следует работать над самосовершенствованием, т.е. над собой и попытаться преодолеть в себе эти негативные черты. Рекомендуется собеседнику давать возможность чувствовать свою значимость в ваших глазах, отказываться от выпячивания собственных преимуществ, быть скромным в выражениях, действиях.

Общепринято, что для снижения собственной психической напряженности, проявляющейся в виде агрессивности, психологи советуют использовать пассивный и активный способы (физическая нагрузка). К пассивному методу относятся откровенные беседы, возможность полностью эмоционально

доверительно выговориться, всплакнуть. Общеизвестно, что весьма важным считается в обществе позитивный подход к жизнедеятельности. Желателен «разумный эгоизм», то есть умение жить собственными интересами, не противореча интересам других социумов. В качестве основы следует использовать девиз «делая добро другим, мы делаем его в первую очередь себе», т. е. следует относиться к другим людям так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе: с уважением, без высокомерия и др.

*Вопросы для контроля*

1. Что такое конфликт, конфликтная ситуация?
2. Из каких составляющих элементов состоит формула конфликта?
3. Какие причины могут привести к развитию конфликтной ситуации?
4. Какие выделяются виды конфликтов?
5. Какие Вы знаете слова-конфликтогены?
6. Как снять психическую напряженность в виде повышенной агрессивности?
7. Что означает высказывание Будды: «Истинная победа та, когда никто не чувствует себя побежденным»? Как Вы ее понимаете? Как следует ее применять в жизни? Приведите пример.

***Задание 2.*** *Овладейте способами бесконфликтного общения и ответьте на контрольные вопросы.*

Существует пять основных стратегий поведения при конфликте.

*Соперничество* – активное противостояние. Собеседники активно высказывают собственные взгляды оказывая давление на кого-то. Стратегия не применима в семейных отношениях, с близкими приятелями, с любимым.

*Избегание* – уход от конфликтной ситуации. Эта линия поведения оправдывает себя, если: Вы не хотите тратить время и силы на него, не хотите разрешить разногласия в свою пользу, при разрешении конфликта может выйти на поверхность

негативная информация и ситуация только сильнее усугубится. В таком случае участники не решают существующие проблемы, а загоняют их вглубь.

Во многих ситуациях рекомендуется сделать шаг назад, признать свою ответственность за возникновение сложившейся неприятной ситуации и помириться.

*Приспособление* – одна из сторон во всем соглашается с другой, но имеет мнение, и не озвучивает его из-за существующей боязни. Эта линия поведения считается уместной, когда основная цель – спокойствие и стабильность, отсутствие желания ссориться, если правда на вашей стороне, а также практически нет шансов победить.

*Компромисс* – попытка совместного решения, частично удовлетворяющего все стороны, тактика взаимной уступки. Считается конструктивным методом разрешения противоречий. Сохраняются доброжелательные отношения, достоинство и уважение друг к другу. С обеих флангов отмечаются уступки. Подход эффективен, если компромисс приведет к получению большего, чем к потере; а также в случае ситуации, когда удовлетворение желания не очень значимо для вас.

*Сотрудничество* – уравновешивание интересов, признание ценности взаимных отношений. При этом варианте обязательны внутренняя работа, значимая ответственность, умение слушать и обосновано высказывать свои намерения, ожидания собеседникам, коллегам. Применяется в случае, когда существуют длительные по времени дружелюбные отношения, стороны способны сдерживать негативные эмоции и выслушать оппонента. Компромисс и сотрудничество имеют определенные сходства, но при первом случае взаимопонимание поверхностного качества.

Если в трудовом коллективе отмечается конфликтный человек, то рекомендуют увидеть в нем доброжелателя, товарища и обратить внимание на его лучшие черты характера. Для учебной группы зачастую свойственен конфликт в связи с определением формального и неформального лидера.

К сожалению, нередко проблемы межличностных и групповых конфликтов достаточно острыми бывают при

реализации обязанности службы в рядах Российской Армии. Несущие службу контактируют друг с другом и при выполнении общих, должностных обязанностей, и во время своего личного свободного досуга. В случае возникновения спорных непонятных ситуации, это может сказаться на эффективности, результативности деятельности в команде, на боеспособности подразделений.

Какая линия поведения предпочтительнее? Ответ – никакая. Следует уметь строить свою стратегию исходя из конкретной существующей ситуации, объективных условий. Реакция военнослужащего на стресс зависит от эмоционального состояния на данный момент, природного темперамента, приобретенного характера. Поведение людей в аналогичной ситуации может быть разным. Агрессивные субъекты отдадут предпочтение способу преодоления конфликта в виде соперничества, а спокойным представителям общества легче пойти на уступки.

Эффективным считается для предупреждения разногласий устранять его причины, развитие дружественных отношений, сотрудничество. Конечно же, большая роль отводится нравственным общепринятым нормам поведения в современном толерантном обществе.

Следовательно, для разрешения спорных ситуаций необходимы следующие условия:

- принять устойчивую линию на гашение конфликта, проявив собственное желание изменить в первую очередь свой настрой, поведение. Общеизвестно, что для переключения на путь сотрудничества, либо компромисса необходимы значительные силы. В конфликтах доказать кому-то что-то весьма сложно. Отрицательные эмоции блокируют способность соглашаться, понимать, т.е. останавливают мыслительные процессы. Соответственно, отпадает потребность доказывать, когда оппонент не приемлет доводы, факты;
- отказ от негативных эмоций к противной стороне. Постараться уменьшить ответные аналогичные эмоции к себе;

• посмотреть на ситуацию с другого фронта, попытаться осознать, что оба противоборствующих члена не так правы, обоим свойственны как плюсы, так и минусы;

• понять суть противоречия, столкновения, выявить истинные интересы противника, что он боится проиграть;

• попытка смягчения ситуации, чтобы в последующем снять зарегистрированные противоречия. Подготовить два-три варианта разрешения или смягчения с максимальным учетом интересов обоих сторон. В случае наличия возможности, предложить и озвучить варианты полного разрешения конфликтной ситуации;

• Откровенно побеседовать с противоборствующей стороной. Постараться объяснить, что он вредит обоим сторонам, предложить примирение; признать свои ошибки; обсудить возможность компромисса и таким образом частично или полностью разрешить спор. Если разговор не удался, то рекомендуется вернуться к нему через некоторое временя.

Очень результативный метод – замолчать. Добиться этого от себя, несомненно легче, чем от кого-либо.

Военные столкновения может победить только отказ от них. В обязательном порядке следует всем учиться избегать конфликтов. Это достигается прежде всего своим поведением, силой примера. Самое главное – вести себя так, как Вам хотелось бы, чтобы они вели себя с Вами. У Вас есть определенные права, они так же есть в обязательном порядке и у других. Соответственно, в случае, если человек будет уважительно относиться к личным правам других, другие будут аналогично уважительно относиться к его правам.

И, следовательно, конфликтных ситуаций не будет.

*Вопросы для контроля*

1. Что такое стратегия поведения?
2. Дайте характеристику стратегиям поведения.
3. Как строить общение с трудным, конфликтным человеком?
4. В чем заключается предупреждение конфликта?
5. Почему молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации?

6. Какие действия необходимо предпринимать для разрешения конфликта?

***Задание 3.*** *Решите ситуационные задачи.*

Задача 1. Две фирмы одновременно стремятся занять одно и то же помещение для работы. Определите правильную стратегию поведения в данной конфликтной ситуации.

Задача 2. Муж начал злоупотреблять спиртными напитками. Жена не хочет «выносить сор из избы», боится разрушить семью, поэтому делает вид, что ничего не происходит, скрывает ситуацию от родственников и друзей.

Какую стратегию проведения в данной ситуации выбрала жена? Правильно ли она поступает? Как вы считаете, какая стратегия поведения здесь наиболее эффективна?

Задача 3. Вы нечаянно толкнули в переполненном транспорте стоящую рядом пожилую женщину, она сделала вам резкое замечание. Как правильно вести себя в этой ситуации?

**Практическое занятие 6.** Первая помощь.

***Задание 1.*** *Решите ситуационные задачи.*

Задача 1. В результате теракта мужчина получил осколочное ранение головы. При осмотре пострадавший без сознания, реакция на болевое раздражение отсутствует, зрачки расширены, не реагируют на свет. Установите предварительный диагноз и проведите медицинскую сортировку. Окажите первую помощь.

Задача 2. Мужчина доставлен с места железнодорожной аварии. При осмотре выявлена выраженная деформация грудной клетки, цианоз кожных покровов и видимых слизистых оболочек, холодный пот. Установите предварительный диагноз и проведите медицинскую сортировку. Окажите первую помощь.

Задача 3. Водитель доставлен с места дорожно-транспортного происшествия. Общее состояние средней тяжести. Асфиксия, цианоз кожных покровов, слизистых оболочек, участие в дыхании вспомогательных мышц. Обильное кровотечение из носа и ушей. Установите предварительный диагноз и проведите медицинскую сортировку. Окажите первую помощь.

Задача 4. Пострадавший доставлен из-под завала в шахте. На правом бедре обнаружено кровотечение. Общее состояние тяжелое. Кожные покровы, видимые слизистые бледные. АД менее 80 мм рт. ст. Специфический запах из раны. Установите предварительный диагноз и проведите медицинскую сортировку. Окажите первую помощь.

Задача 5. Пострадавший доставлен с места ДТП (был сбит грузовиком). Общее состояние средней тяжести. Частота дыхания до 28 вдохов в мин. Умеренный цианоз. Болезненность при дыхании. ЧСС 80 вдохов в мин. АД 100/80 мм рт. ст. На правой половине грудной клетки – обширная гематома. Других видимых повреждений нет. Установите предварительный диагноз и проведите медицинскую сортировку. Окажите первую помощь.

Задача 6. Пострадавший во время пожара выпрыгнул из окна 4-го этажа. Терял сознание, была рвота. Жалуется на боль в области таза, нагрузка на таз болезненная. Установите предварительный диагноз и проведите медицинскую сортировку. Окажите первую помощь.

Задача 7. Пострадавший во время взрыва баллона с бытовым газом упал на правую нижнюю конечность. При осмотре и пальпации бледность кожных покровов, резкая боль и деформация средней трети правого бедра. Стопа теплая, пульсация артерий стопы не нарушена. Установите предварительный диагноз и проведите медицинскую сортировку. Окажите первую помощь.

Задача 8. Сосед обратился за помощью с раной грудной клетки диаметром около 3 см справа в подмышечной области – упал с табуретки, когда вешал новогоднюю гирлянду, и ударился о ручку двери. Края раны размозженные, рваные, отмечается выбухание диаметром около 6 см вокруг раны, кровотечение из раневого канала незначительное, слышен свистящий звук при дыхании. Дайте характеристику данной ране. Какие действия необходимо предпринять при оказании первой помощи, обоснуйте свой выбор объема помощи.

Задача 9. Мужчина случайно ударил топором по голени во время рубки дров во дворе дома. Отмечает сильную боль в

области раны и при попытках наступить на ногу, онемение и покалывание в стопе, из раны активно вытекает кровь. Какой объем первой помощи необходим в данной ситуации, обоснуйте свой выбор.

Задача 10. Пожилой мужчина упал, споткнувшись о бордюр, и ударился голенью. Отмечает сильную боль в области ушиба, быстро нарастающую припухлость. Какой объем первой помощи необходимо оказать пострадавшему, обоснуйте свой выбор.

Задача 11. Рабочий обратился к сослуживцу в связи с полученной травмой. Отмечает резкую боль в правой руке, ограничение движений в плечевом суставе и его деформацию. Кожные покровы не повреждены. Укажите необходимый объем первой помощи.

***Задание 2.*** *Изучить материал, выданный преподавателем, и письменно ответить на следующие вопросы:*

1. Что такое антисептика?
2. Что такое асептика?
3. Что такое десмургия?
4. Виды ран.
5. Способы остановки кровотечений.
6. Виды переломов, признаки переломов.
7. Первая помощь при открытом переломе.
8. Первая помощь при закрытом переломе.

***Задание 3.*** *Работа в парах:* наложить закрутку; наложить повязки на ногу, руку, голову; наложить шину при переломе ключицы.

***Задание 4.*** *Изучение признаков биологической и клинической смерти, алгоритма реанимационной помощи.*

Признаки биологической смерти:

1) высыхание роговицы глаза;
2) феномен «кошачьего зрачка»;
3) изменение в сторону уменьшения температуры;
4) трупные пятна;
5) трупное окоченение.

Признаками высыхания роговицы глаза является потеря радужной оболочкой своего первоначального цвета, глаз как бы покрывается белесой пленкой так называемым «селедочным

блеском», а зрачок мутнеет. Большим и указательным пальцами сжимают глазное яблоко, если у человека отмечается смертельный исход, то зрачок меняется и превращается в узкую щель, похожую на «кошачий зрачок». У живого этого сделать не представляется возможным. Если регистрируются 2 вышеописанных признака, то это означает, что человек ушел из жизни не менее часа тому назад. Полное развитие признаков происходит в течение 24 часов после наступления смерти. Реанимационные мероприятия соответственно считаются бессмысленными.

Клиническая смерть наступает при дорожно-транспортных происшествиях, в случае поражения электрическим током, при падении с высоты и т.д.

К признакам клинической смерти относят:

1) отсутствие пульса на сонной артерии как ведущего показателя остановки процесса кровообращения;
2) отсутствие дыхания;
3) потеря сознания.

Запишите последовательность осуществления реанимации. Особенности проведения искусственной вентиляции легких, непрямого массажа сердца.

*Вопросы для контроля*

1. Дайте определение понятию «терминальное состояние».
2. Сколько выделяется терминальных состояний?
3. Опишите терминальные состояния.
4. Какие вы знаете признаки клинической смерти?
5. Этапы реанимации.
6. Перечислите способы искусственной вентиляции легких.

*Вопросы для обсуждения на семинарских занятиях*

1. Правовые основы оказания первой помощи.
2. Здоровье физическое и духовное, их взаимосвязь и влияние на жизнедеятельность человека.

3. Факторы, формирующие здоровье, и факторы, разрушающие здоровье. Основы анатомии и физиологии.

4. Неотложные состояния и первая помощь при них. Реанимационные мероприятия. Основы лекарственной терапии.

5. Порядок первой помощи при травматическом шоке.

6. Закрытые повреждения. Транспортная иммобилизация.

7. Открытые повреждения. Общие сведения о ранах, осложнения ран, способы остановки кровотечения и обработки ран.

8. Оказание первой помощи при попадании инородных тел в дыхательные пути.

9. Первая помощь при ожогах.

10. Первая помощь при отравлениях.

11. Первая помощь при поражении электрическим током.

12. Первая помощь при перегревании.

**Практическое занятие 7.** Организация обороны РФ. Мероприятия гражданской обороны. Взаимоотношения в воинском коллективе.

*Вопросы для обсуждения на семинарских занятиях*

История создания вооруженных сил РФ. Задачи, стоящие перед различными видами и родами войск Вооруженных сил РФ. Мероприятия гражданской обороны. Изучение оснований, предусмотренных Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе», для освобождения от призыва или предоставления отсрочки от призыва.

Взаимоотношения в воинском коллективе между военнослужащими. Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд роты. Воинская дисциплина. Караульная служба. Обязанности и действия часового.

Составление сравнительной таблицы порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту. Анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы.

**Практическое занятие 8**. Социальная защита военнослужащих

Основным документом, закрепляющим социальные гарантии, является Конституция РФ. Принято более 10 источников права, направленных на компенсацию приобретения жилья, упрощенное налогообложение и т.д.

Военнослужащие – это особая категория граждан РФ, имеющая некоторые льготы, компенсации и социальные гарантии. К таким лицам относят:

- военнослужащих и членов их семей;
- граждан, уволенных с военной службы в Вооруженных Силах РФ, других войсках, воинских формированиях и органах, Объединенных Вооруженных Сил государств – участников СНГ, и членов их семей;
- граждан, уволенных с военной службы и членов их семей.

Социальная защита этой категории граждан является государственной задачей, направленной на повышение материального достатка, охрану жизни, а также здоровья, обеспечение прав и свобод, как самих военнослужащих, так и членов их семьи. Включает:

- реализацию прав, льгот, гарантий и компенсаций органами государственной власти, военного управления и местного самоуправления;
- совершенствование механизмов и институтов социальной защиты военнослужащих;
- иные меры, направленные на создание комфортных условий жизнедеятельности, соответствующих характеру военной службы и ее роли в обществе.

Законом «О статусе военнослужащих» установлен широкий спектр социальных льгот для военнослужащих, направленных на компенсацию психических, физических нагрузок, связанных с несением службы в рядах РА.

В системе органов законодательной власти решением проблем социальной защиты военнослужащих занимаются комитеты Государственной Думы по обороне, безопасности; делам ветеранов и социальной политике.

Комитет Государственной Думы по обороне создает нормативно-правовую основу социальной защиты. В Совете Федерации эти проблемы решают Комитет по вопросам

социальной политики, Комитет по вопросам безопасности и обороны.

В системе исполнительной власти общее руководство рассматриваемой деятельностью осуществляет Правительство РФ.

Активной реализацией мер правовой и социальной защиты успешно занимаются не только органы государственной власти, местного самоуправления, но и федеральные суды общей юрисдикции, правоохранительные органы в пределах своих полномочий.

Также это является должностной обязанностью командиров и начальников всех рангов соответственно ст. 10 Устава внутренней службы Вооруженных Сил РФ. С этой целью издаются акты военного управления, где определены конкретные исполнители и что им предписывается сделать, сроки выполнения поставленных задач и порядок действия подчиненных при их выполнении. Например, командир утверждает график отпусков, устанавливает регламент служебного времени; принимает меры по улучшению быта, сохранению и укреплению здоровья личного состава.

Заместитель командира полка (корабля 1 ранга) по воспитательной работе в мирное и военное время несет ответственность за действенность работы по правовой и социальной защите военнослужащих, членов их семей и гражданского персонала. Для этого участвует в отборе кандидатов для поступления в военные образовательные учреждения; организует и проводит военно-социальную работу, участвует в реализации социальных прав и гарантий военнослужащих, а также в решении правовых, социальных, бытовых и жилищных проблем военнослужащих, членов их семей, гражданского персонала полка (корабля); осуществляет взаимодействие с органами государственной власти и общественными организациями в целях повышения статуса военнослужащих и престижности военной службы.

*Основные виды социального обеспечения военнослужащих.* Управление проблемой социальной защиты и социального обеспечения военнослужащих включает:

1) систематический анализ особенностей жизни и перспектив, состояния функционирования управленческого аппарата;

2) прогнозирование изменений в жизнедеятельности на перспективу;

3) выявление проблем, требующих решения в первую очередь; формирование целей и задач деятельности органов социальной защиты на федеральном, региональном и местном уровнях;

4) постоянный контроль за существующими реальными изменениями путем сбора и анализа фактической информации; корректировку работы, а также форм и методов.

К льготам и компенсациям относятся: оказание бесплатной медицинской помощи, выплата пособий, социальное государственное страхование, дополнительные дни отдыха, пенсия по здоровью, профессиональная переподготовка, юридическая помощь и др.

Страхование жизни и здоровья военнослужащих – государственная система материального обеспечения в случае утраты трудоспособности, в целях охраны жизни и здоровья.

Условия и порядок осуществления обязательного государственного страхования жизни и здоровья военнослужащих определены в федеральных законах РФ «Об обязательном государственном страховании жизни и здоровья военнослужащих, граждан, призванных на военные сборы, лиц рядового и начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации, сотрудников учреждений и органов уголовно-исполнительной системы и сотрудников федеральных органов налоговой полиции» и «О статусе военнослужащих».

В случае гибели военнослужащих, наступившей при исполнении ими обязанностей военной службы, либо их смерти, наступившей вследствие увечья либо заболеваний, полученных ими при исполнении обязанностей военной службы до истечения одного года со дня увольнения с военной службы, членам семей погибших либо самим военнослужащим выплачивается в равных долях единовременное пособие в определенных законом размерах.

К натуральному обеспечению относят: продовольственное, вещевое, а также предоставление квартир. При переезде на новое

место службы полагается подъемное пособие в размере двух окладов денежного содержания на военнослужащего, одного оклада денежного содержания на жену (мужа) и половины оклада денежного содержания на каждого члена семьи.

Предоставляется возможность оформлять дополнительный отпуск по семейным обстоятельствам общей продолжительностью до 10 дней. Одним из значительных весомых преимуществ является получение жилья. Один раз в году имеется возможность возмещения оплаты проезда к месту отдыха и обратно.

При увольнении с военной службы по достижении предельного возраста, состоянию здоровья или в связи с организационно-штатными мероприятиями выплачивается единовременное пособие до 20 окладов в зависимости от стажа работы.

Выделяются такие виды помощи как единовременная выплата беременной жене, месячное пособие ребенку. А самому военнослужащему гарантировано пособие при увольнении в зависимости от оклада, за успехи возможна месячная доплата к зарплате до 50% от оклада. За выслугу лет выплачивается доплата к заработной плате, которая далее увеличивается пропорционально количеству отработанных лет.

Рассматриваемая категория лиц наравне с другими гражданами пользуется правами и свободами в области культуры. Так, в расположении воинских частей существует возможность бесплатно воспользоваться услугами библиотек, читальных залов, имуществом культурно-просветительного назначения, спортивным инвентарем.

Таким образом, социальная защита военнослужащих с целью увеличения престижности, привлекательности службы предполагает комплекс мер, действующих как в период военной службы, так и после увольнения. Совершенствование и развитие нормативно-правовой базы социальной защиты личного состава – одно из актуальных направлений в нашем государстве.

*Вопросы для обсуждения на семинарском занятии*

1. Военная реформа с 2008 г. в РФ.

2. Контрактная система Российской Армии.

3. Нормативно-правовая основа социальной защиты военнослужащих.

4. Социальные проблемы военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы и членов их семей.

5. Льготы и компенсации военнослужащим.

6. Социальная реабилитация военнослужащих-инвалидов.

**Практическое занятие 9.** Автомат Калашникова: назначение, боевые свойства, порядок разборки и сборки.

*Вопросы для изучения*

1. Материальная часть автомата Калашникова.

2. Разборка и сборка автомата.

3. Чистка, смазка и хранение автомата.

4. Осмотр и подготовка автомата к стрельбе. Ведение огня из автомата.

5. Ручные осколочные гранаты.

**Практическое занятие 10.** Ритуалы Вооруженных Сил РФ. Символы воинской чести.

*Вопросы для обсуждения на семинарских занятиях*

1. Воинские ритуалы. Военная присяга.

2. Боевое Знамя воинской части. Порядок выноса. Роль Боевого Знамени в жизни военнослужащих.

3. Флаги на корабле во время боя или при появлении неприятеля.

4. Актуальность символов воинской чести в настоящее время.

5. Назначение Государственного герба и Государственного флага.

6. Государственный гимн России.

7. Воинские звания и награды.

8. Военная форма одежды.

9. Строевая подготовка: строевые приемы и движение без оружия, с оружием, выполнение воинского приветствия, действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях.

**Практическое занятие 11.** Перечень военно-учетных специальностей и определение среди них родственных получаемой специальности. Область применения профессиональных знаний в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с получаемой специальностью.

*Вопросы для обсуждения на семинарском занятии*

1. Военно-учетные специальности.
2. Область применения профессиональных знаний в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с получаемой специальностью.
3. Роль памятников и монументов, воздвигнутых в честь защитников Отечества.
4. Дни воинской славы.

# 5. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

К каждому семинарскому занятию рекомендуются темы докладов и рефератов. Подготовку доклада следует начинать с составления плана, подбора необходимого материала. При самостоятельной работе обучающийся использует самую разнообразную литературу: хрестоматии, научные и научно-популярные книги, публикации в журналах и др.

Прежде всего постарайтесь четко сформулировать тему реферата, которая должна кратко выражать его суть. Продумайте, какие вопросы, и в какой последовательности вам необходимо раскрыть в процессе работы, это поможет составить четкий план реферата.

Важнейшей этап в подготовке реферата — изучение литературы по данной теме.

Реферат открывается титульным листом, на нем указываются: название учебного заведения, специальность, группа, полное наименование работы, фамилия, инициалы студента, фамилия и инициалы преподавателя, город и год написания реферата.

После титульного листа следует (на с.2) содержание, составленное на основе плана реферата с точным названием каждого параграфа.

Далее (со с.3) следуют: введение (оно содержит важность, актуальность поставленной проблемы, цель и задачи реферата), основную часть (2-3 параграфа) с указанием внутри текста названия каждого параграфа. Раскрывая содержание темы, необходимо писать логично, последовательно. В заключении формируются основные выводы автора.

В приложении к работе помещается список литературы. Вся использованная литература перечисляется в алфавитном порядке авторов или по названиям книг, если авторы не указаны. Библиография должна включать лишь ту литературу, которая непосредственно использована в реферате.

Компьютерная презентация – мультимедийный инструмент, используемый в ходе докладов или сообщений для повышения

выразительности выступления, более убедительной и наглядной иллюстрации описываемых фактов и явлений. Компьютерная презентация создается в программе Microsoft Power Point.

Если весь процесс работы над презентацией выстроить хронологически, то начинается он с четко разработанного плана, далее переходит на стадию отбора содержания и создания презентации, затем наступает заключительный, но самый важный этап – непосредственное публичное выступление.

Студенту, опираясь на план выступления, необходимо определить главные идеи, выводы, которые следует донести до слушателей, и на их основании составить компьютерную презентацию.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном счете и приводят к успеху:

- критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;
- критерий смысловой адекватности, т. е. соответствия содержания выступления реальности;
- критерий эффективности, т.е. соответствие достигнутых результатов поставленной цели.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления, основной части и заключения.

Оценка индивидуального задания (реферата)

| Баллы | Описание |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Отлично | Описание актуальности, формулировка целей, задач. Правописание. Соответствие содержания выбранной теме исследования. Материал в работе изложен в определенной логической последовательности, раскрыта суть исследуемой проблемы. Наличие и правильное оформление иллюстраций (рисунки, таблицы). Использование новой литературы за последние 3-5 лет |
| Хорошо | Наличие ссылок (сносок) на литературу. Хорошее публичное выступление, аргументированность выводов и заключений. При оформлении имеются незначительные орфографические ошибки, на дополнительные вопросы даны правильные ответы. |
| Удовлетворительно | Представление работы позже обозначенного срока сдачи. Объем работы менее 15 страниц. Неуверенные ответы на дополнительные вопросы. |
| Неудовлетворительно | Реферат не представлен к защите |

## 6. ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ ПО РАЗДЕЛУ 2 «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ»

*Выберите один вариант ответа*

Кому подчиняются виды Вооруженных Сил РФ?

1. Главнокомандующим, которые являются заместителями министра обороны РФ.
2. Министру внутренних дел РФ.
3. Секретарю Совета безопасности России.
4. Министру обороны РФ.

Что является одним из самых почетных поощрений для солдат, матросов, сержантов?

1. Отсутствие взысканий.
2. Ценный подарок.
3. Увольнение.
4. Фотографирование при развернутом Боевом Знамени воинской части.

Кто осуществляет непосредственное руководство Вооруженными Силами РФ?

1. Управление делами Президента РФ.
2. Секретарь Совета Безопасности РФ.
3. Генеральный штаб Вооруженных Сил РФ.
4. Министр обороны посредством Министерства обороны РФ.

Каково предназначение Сухопутных войск?

1. Несение боевого дежурства на рубежах нашей Родины.
2. Ведение боевых действий преимущественно на суше.
3. Нанесение огневых ударов на большую глубину, отражение вторжения противника, действия его воздушных и морских десантов, прочное удерживание занимаемых территорий, районов и рубежей.
4. Самостоятельно или во взаимодействии с другими видами Вооруженных Сил ведение наступления в целях разгрома группировок войск противника и овладения его территорией.

Каково предназначение Воздушно-десантных войск?

1. Предназначены для боевых действий на границе.
2. Предназначены для боевых действий под водой.
3. Предназначены для боевых действий под землей.
4. Предназначены для боевых действий в тылу противника.

Что представляет собой Боевое Знамя?

1. Символ отличных показателей в боевой подготовке
2. Реликвия, используемая в качестве обменного фонда с другими коллекционерами.
3. Филателический знак (символ), используемый для обмена с другими коллекционерами.
4. Воинский знак, объединяющий воинскую часть и указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам данного государства.

*Выберите два варианта ответа*

В чем заключаются основные боевые свойства ВДВ?

1. В способности нападать с воздуха.
2. В способности быстро достигать удаленных районов театра военных действий.
3. В способности наносить внезапные удары по противнику, успешно вести общевойсковой бой.
4. В способности осуществлять метеоразведку.

Что происходит при утрате воинской частью своего Боевого знамени в результате его захвата противником?

1. Всех военнослужащих увольняют.
2. Всех военнослужащих части подвергают уголовному наказанию.
3. Командир части, виновный в таком позоре, подлежит суду военного трибунала.
4. Военнослужащие, непосредственно виновные в таком позоре, подлежат суду военного трибунала, а часть – расформированию.

Каково предназначение Военно-Морского флота?

1. Способен обеспечить доставку грузов водным путем.
2. Предназначен нарушать океанские и морские коммуникации противника и защищать свои коммуникации,

содействовать Сухопутным войскам в проведении операций на континентальном театре военных действий, высаживать морские десанты и отражать высадку морского десанта противника.

3. Предназначен для нанесения ударов во важным объектам противника и разгрома его сил на суше.

4. Способен наносить ядерные удары по наземным объектам противника, уничтожать силы его флота на море и на базах.

Какая современная техника имеется на вооружении Военно-Морского Флота России?

1. Атомные и дизельные подводные лодки различного назначения.

2. Ракетные, противолодочные и другие корабли и катера, ракетоносная авиация, береговые ракетные комплексы.

3. Бронетанковая техника, станковые пулеметы, бронетранспортеры.

4. Большегрузные лихтеровозы.

Из каких родов войск и сил состоит Военно-Морской Флот РФ?

1. Из военных судов и военных портов.

2. Из подводных и надводных сил, морской авиации.

3. Из береговых ракетно-артиллерийских войск и морской пехоты.

4. Войска ракетно-космической обороны.

Что подразумевается под задачами Вооруженных Сил, связанными с национальными интересами России?

1. Обеспечение безопасности ближних и дальних транспортных перевозок.

2. Участие внутренних войск и правоохранительных органов в борьбе с организованной преступностью в защите прав и свобод граждан России.

3. Обеспечение безопасности стран ЕС.

4. Выполнение миротворческих миссий как в ближнем, так и дальнем зарубежье.

Рекомендуемая литература

**Перечень основной учебной литературы**

1. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак. – Электрон. дан. – СПб: Лань, 2017. – 704 с. – Режим доступа: https://elanbook.com/reader/book/92617/#2

2. Косолапова, Н. В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для образовательных учреждений, реализующих программы НПО / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2017. – 284 с.

3. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для НПО и СПО / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2015. - 329с.

4. Микрюков, В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов средних образовательных учреждений и студентов средних специальных учебных заведений / В.Ю. Микрюков. – М.: Форум, 2016. – 383 с.

**Перечень дополнительной литературы**

1. Болтыров, В.Б. Опасные природные процессы [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Б. Болтыров. – М.: Изд-во КДУ, 2010. – 292 с. / ЭБС Библиотех.

2. Гренц В.И., Плотникова М.В., Сазанова Т.В. Практикум по безопасности жизнедеятельности: учебно-метод. пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2014. – 117 с.

3. Ерёмина, Т.В. Безопасность жизнедеятельности. Чрезвычайные ситуации [Электронный учебник]: учеб. пособие / Т. В. Ерёмина. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2018. – 62 с. Режим доступа: https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2018030106222425000000446694.

4. Ерёмина, Т.В. Безопасность жизнедеятельности. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Т. В. Еремина; Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2017. – 58 с.

5. Ерёмина, Т.В. Безопасность жизнедеятельности. Экстремальные ситуации [Электронный ресурс]: учеб. пособие /

Т.В. Ерёмина, О.В. Плишкина; Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр. – Улан-Удэ : Изд-во ВСГУТУ, 2019. – 64 с.

6. Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак; под ред. О.Н. Русака. – изд. 13-е, испр. – СПб.: Лань, 2010. – 671 с.

7. Лысых, Н.А. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: практикум / Н. А. Лысых; Оренбург. гос. ун-т. – Орск: Изд-во ОГТИ, 2011. – 238 с. / ЭБС Руконт.

8. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие / Л.А. Михайлов [и др.]. – М.: Академия, 2008. – 248 с.

9. Хван Т.А. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие для вузов / Т.А. Хван, П.А. Хван. – Ростов-н/Д: Феникс, 2010. – 415 с.

10. Юртушкин, В.И. Чрезвычайные ситуации. Защита населения и территорий: учеб. пособие / В.И. Юртушкин. – М.: КНОРУС, 2009. – 363 с.

11. Ямалов, И.У. Моделирование процессов управления и принятия решений в условиях чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс] / И.У. Ямалов. – 2-е изд. (эл.). – М.: Бином. Лаборатория знаний, 2012. – 288 с. / ЭБС Библиотех.

**Периодические издания**

Журнал «Безопасность в техносфере».
Журнал «Безопасность жизнедеятельности».
Журнал «Безопасность труда в промышленности».

**Информационные средства**

www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
www.mil.ru (сайт Минобороны).
www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).

Приложения

Приложение 1

**Перечень тем для докладов**
(Индивидуальное задание 1)

1. Биологическая безопасность.
2. Вредные факторы работы с компьютером.
3. Безопасность лазерного излучения.
4. Радиоактивность.
5. Урановая промышленность как источник радиоактивной опасности.
6. Естественный радиационный фон.
7. Риск в производственной сфере.
8. Эволюция мира опасностей
9. Системы безопасности страны.
10. Безопасность применения сотовых телефонов.
11. Наркомания и бандитизм - социальные опасности.
12. Опасности Космоса.
13. Устойчивое развитие техносферы, рациональное использование сырьевых ресурсов и энергии.
14. Сочетанное действие вредных факторов.
15. Роль несанкционированных и ошибочных действий работающих и населения в возникновении негативных ситуаций.
16. Продукты питания и пищевые добавки.
17. Закон толерантности, опасные и чрезвычайные воздействия.
18. Безопасность при использовании роботов.
19. Смертность населения от внешних причин.
20. Идентификация травмоопасных воздействий.
21. Профилактика заболеваний.
22. Льготы и компенсации за вредные, опасные условия труда.
23. Профессиональные заболевания в Бурятии.
24. Причины монотонии и ее последствия.
25. Аварии в Бурятии: причины и последствия.

26. Статистический метод анализа производственного травматизма.

27. Ответственность за нарушение требований безопасности.

28. Методы анализа, контроля воздуха производственных помещений.

29. Опасность вещества. Классификация вредных веществ по степени опасности.

30. Характер воздействия веществ (общетоксические, мутагенные, раздражающие, канцерогенные и др.).

31. Нормирование шума и методы защиты за рубежом.

32. Рациональная организация рабочего места.

33. Особенности труда женщин и подростков.

34. Критерии комфортности и безопасности производственной среды.

35. Комплексная оценка безопасности техногенного объекта и жизненного пространства.

36. Мониторинг источника опасностей.

37. Мониторинг здоровья работающих и населения.

38. Применение знаков безопасности на производственных объектах.

Студент вправе предложить сам тему исследования и согласовать ее с преподавателем.

Приложение 2

**Перечень тем для докладов**
(Индивидуальное задание 2)

1. Высокоточное оружие.
2. Международные правила ведения войны.
3. Особенности военной службы.
4. Военная реформа в РФ за последние годы.
5. Стратегия глобальной безопасности.
6. Защита от глобальных воздействий.
7. Правовая основа и стадии осуществления воинской обязанности.
8. Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина РФ. В чем заключается различие между долгом и обязанностью.
9. Актуальность символов воинской чести в настоящее время.
10. Роль памятников и монументов, воздвигнутых в честь защитников Отечества.
11. Великие полководцы России от Древней Руси до XX в.
12. Воинские звания.
13. Увольнение с военной службы.
14. Правовое положение военнообязанных.
15. Пребывание в запасе.
16. Воинская обязанность граждан в условиях мобилизации.
17. Служба по контракту.
18. Назначение и особенности альтернативной гражданской службы.
19. Преимущество и недостатки гражданской службы.
20. Преступления против военной службы.
21. Требования к качествам призывника.
22. Военная форма одежды**.**
23. Размещение военнослужащих**.**
24. Повседневный порядок жизни воинской части**.**
25. Войны в истории человечества.

Приложение 3

**Комплект вопросов для итогового контроля по дисциплине**

Раздел 1 «Государственная система обеспечения безопасности населения»

1. Понятие «чрезвычайная ситуация».
2. Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам.
3. Характеристика особенностей ЧС различного происхождения.
4. Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.
5. Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.
6. Характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС). Основные правила эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций.
7. Индивидуальные средства защиты при возникновении ЧС.
8. Возможности современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.
9. Характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.
10. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.
11. Характеристика предназначения и основных функций различных государственных служб в области безопасности.
12. Прогнозирование ЧС.
13. Национальная безопасность РФ.
14. Устойчивость объектов экономики.
15. Терроризм – угроза безопасности страны.
16. Классификация форм трудовой деятельности.
17. Условия труда.
18. Потенциальные опасности и их последствия.
19. Оценка производственных опасностей.

20. Методы защиты от негативных факторов.
21. Адаптация человека к условиям окружающей среды.
22. Пожарная безопасность.
23. Исследование микроклимата.
24. Освещение.
25. Экологическая безопасность.
26. Ресурсосбережение.
27. Производственный травматизм.
28. Расследование несчастных случаев на производстве.
29. Инструкции по охране труда.
30. Управление БЖД.

## Раздел 2 «Основы военной службы»

1. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил Российской Федерации.
2. Обязанности военнослужащих.
3. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части.
4. Порядок и условия прохождения военной службы по призыву и по контракту.
5. Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическими профессиональным качествам гражданина.
6. Характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность».
7. Виды воинской деятельности.
8. Современное вооружение, военная техника.
9. Специальное снаряжение.
10. Воинская дисциплина.
11. Организация обороны РФ.
12. Мероприятия гражданской обороны.
13. Взаимоотношения в воинском коллективе.
14. Правовые основы военной службы.
15. Классификация воинских должностей.
16. Прохождение службы военнослужащими женщинами.

17. Организация призыва на военную службу.

18. Права военнослужащих.

19. Социальная защита военнослужащих.

20. Бесконфликтное общение и саморегуляция.

21. Основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь.

22. Моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.

23. Военная реформа 2000-х гг.

24. Автомат Калашникова: назначение, боевые свойства, порядок разборки и сборки.

25. Ритуалы Вооруженных сил РФ.

26. Символы воинской чести.

27. Альтернативная гражданская служба.

28. Патриотическое воспитание.

29. Перечень военно-учетных специальностей и определение среди них родственных получаемой специальности.

30. Область применения профессиональных знаний в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с получаемой специальностью.

Учебное издание

*Ахаржанова*
*Туяна Викторовна*
*Шантагарова*
*Наталья Валерьевна*

# БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое пособие

Редактор Е.В. Белоплотова

Подписано в печать 24.05.2019. Формат 60*84 1/16.
Усл. п.л. 3,72. Тираж 150 экз. Заказ № 40

_____

Издательство ВСГУТУ.
670013, г. Улан-Удэ, ул. Ключевская, 40 в.